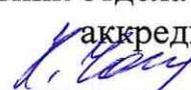


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Документ подписан электронной подписью
Информация о заявителе:
ФИО: Макаренко Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.09.2023 10:16:37
Уникальный программный ключ:
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела лицензирования и
аккредитации

Чаленко К.Н.
« 01 » 09 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт**

по профессионально-образовательной программе направление 38.03.01 "Экономика"
профиль 38.03.01.09 "Бизнес-анализ и прогнозирование в организациях"

Для набора 2017, 2018, 2019, 2020 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА **ФВ, спорт и туризм****Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	54	54	54	54
Итого	72	72	72	72

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 25.02.2020 протокол № 8.

Программу составил(и): к.п.н, доцент, Э.В. Мануйленко; к.п.н, доцент, Е.А. Денисов ; ст. преподаватель, М.В. Попова _____

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент КФВ, СиТ Э.В. Мануйленко _____

Методическим советом направления: к.э.н., доцент, И.А. Кислая _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ОК-8:	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:	
Знать:	основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке
Уметь:	использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально- профессиональную готовность
Владеть:	основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА				
1.1	Тема Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Краткое содержание: Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Современное состояние физической культуры и спорта. /Лек/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
1.2	Тема Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткое содержание: Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные понятия о физической культуре, спорте, ценностях физической культуры, физическом совершенствовании, физическом воспитании, физическом развитии, психофизической подготовке, физической и функциональной подготовленности, двигательной активности, жизненно необходимых умениях и навыках, профессиональной направленности физического воспитания /Ср/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
1.3	Тема Социально-биологические основы физической культуры. Краткое содержание: Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5

1.4	Тема Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткое содержание: Двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Основные понятия об организме человека, функциональной системе организма, саморегуляции и самосовершенствовании организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологических основах физической культуры, экологических факторах, гиподинамии и гипокинезии, гипоксии, максимальном потреблении кислорода, двигательных умениях и навыках /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
Раздел 2. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ					
2.1	Тема Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Краткое содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье, о здоровье физическом и психическом, о здоровом образе жизни, здоровом стиле жизни /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.2	Тема Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Краткое содержание: Критерии эффективности здорового образа жизни. Основные понятия о дееспособности, трудоспособности, саморегуляции, самооценке. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни в обеспечении здоровья /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.3	Тема Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Краткое содержание: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.4	Тема Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления. Краткое содержание: Основные понятия о психофизиологической характеристике труда, работоспособности, утомлении, переутомлении, усталости, рекреации, релаксации, самочувствии. Особенности использования основных средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда. /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.5	Тема Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Краткое содержание: Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5

2.6	Тема Методические принципы физического воспитания. Краткое содержание: Основные понятия о методических принципах и методах физического воспитания, двигательных умениях и навыках, физических качествах, психических качествах, формах занятий, учебно-тренировочных занятиях, общей и моторной плотности занятий. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 3. СПОРТ				
3.1	Тема Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Краткое содержание: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Основные понятия о массовый спорт, спорте высших достижений, о системе физических упражнений. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
3.2	Тема Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Краткое содержание: Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в ВУЗе. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль над эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения основам избранного вида спорта или системы физических упражнений /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5

3.3	Тема Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Краткое содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
3.4	Тема Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Краткое содержание: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				
4.1	Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Краткое содержание: Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Основные понятия о профессионально-прикладной физической подготовке, её формах (видах), условиях и характере труда, прикладных знаниях, физических, психических и специальных качествах, прикладные умения и навыках; прикладных видах спорта. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
4.2	Тема Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности Краткое содержание: Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста, Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5

4.3	Тема Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Краткое содержание: Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Основные понятия о производственной физической культуре, физической культуре в рабочее и свободное время, профессиональном утомлении, заболеваниях и травматизме. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
4.4	Тема Производственная физическая культура Краткое содержание: Основные понятия о производственной физической культуре, физической культуре в рабочее и свободное время, профессиональном утомлении, заболеваниях и травматизме. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Для подготовки и представления рефератов и эссе предлагается использование программ Microsoft Office и Microsoft Power Point. /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
4.5	/Зачёт/	2	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Бочкарева С. И., Козолина О. П., Копылова Н. Е., Митина Н. Ф., Ростеванов А. Г.	Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей): учебное пособие	Москва: Евразийский открытый институт, 2011	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Лопатин Н. А.	Физическая культура: учебно-методический комплекс	Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274186 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.4		Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов: Учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2010	http://www.iprbookshop.ru/9868.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Димова А. Л., Чернышова Р. В.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов	Смоленск: Маджента, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Губа, В. П.	Теория и методика спортивных игр: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2020	http://www.iprbookshop.ru/98644.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4		Физкультурное образование Сибири: журнал	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573555 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Мачкин Ю. Е.	Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал	Москва: Турист, 2020	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596455 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант плюс
База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf>

5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

Microsoft Power Point

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование.

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

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
<i>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>			
Знать – основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке	– Студент понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.	– Студент понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно, – содержание ответов тестовых заданий соответствует должному уровню знаний, – содержание выполняемых рефератов, эссе, проектов является полным, развернутым, проявляет знания и понимания сущности и места физической культуры. – Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно.	<i>T-тест (1-180)</i> <i>Вопросы к зачету (1-36)</i>
Уметь – использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать	– Студент умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	– Студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Э – эссе(1-17)</i> <i>Вопросы к зачету (37-49)</i>

на этой основе свою социально-профессиональную готовность			
Владеть – основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости)	Студент владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике	<i>P – реферат (1- 152)</i> <i>Вопросы к зачету (50-74)</i>

1.2 Шкалы оценивания:

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

50-100 баллов (зачет)
0-49 баллов (незачет)

2. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности.
2. Формы физической культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни общества.
4. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
5. Средства физического воспитания.
6. Физическая культура в структуре высшего образования.
7. Социальные функции спорта.
8. Основы физического воспитания студенческой молодежи.
9. Цель физического воспитания в современном обществе.
10. Единство организма человека с окружающей средой.
11. Кровь. Ее состав и функции.
12. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
13. Сердце как главный орган кровеносной системы.
14. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
15. Строение дыхательной системы человека.
16. Основные показатели работоспособности органов дыхания.
17. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
18. Воздействие систематических занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
19. Центральная и периферическая нервная система. Основные нервные процессы.
20. Понятие о гуморальной регуляции организма.
21. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
22. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической утомляемости.
23. Представление об обмене веществ и энергии.
24. Методические принципы физического воспитания.

25. Характеристика основных методов физического воспитания, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
27. Средства и методы воспитания силы.
28. Средства и методы воспитания гибкости.
29. Средства и методы воспитания координационных способностей.
30. Средства и методы воспитания быстроты.
31. Средства и методы воспитания выносливости.
32. Виды выносливости.
33. Интегральные внешние показатели выносливости в практике физического воспитания.
34. Общая выносливость. «Перенос» выносливости.
35. Виды специальной выносливости.
36. Аэробный и анаэробный механизмы превращения энергии.
37. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
39. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении занятий физическими упражнениями и спортом.
40. Самоконтроль, его объективные и субъективные показатели.
41. Что такое функциональное состояние организма?
42. Самоконтроль над физической и функциональной подготовленностью.
43. Коррекция содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями и методики их выполнения по результатам контроля.
44. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
45. Какие измерения необходимо провести для суждения о физическом развитии?
46. Для каких целей применяются функциональные пробы?
47. Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
48. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
49. Понятие «здоровье», его содержание.
50. Образ жизни человека и его влияние на здоровье.
51. Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
52. Физическое самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
53. Понятие «уровень здоровья».
54. Как можно оценить уровень физического здоровья?
55. Критерии эффективности ЗОЖ.
56. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
57. Основные формы самостоятельных занятий.
58. Взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями.
59. Особенности самостоятельных занятий избранными системами физических упражнений или видами спорта.
60. Рациональное сочетание учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом.
61. Основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания и спорта.
62. Структура тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.
63. Принципы дозирования нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки
64. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
65. Гигиена самостоятельных занятий.
66. Почему физический труд может быть только дополнительным средством укрепления организма человека?
67. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
68. Определите цели и задачи ППФП.
69. Дайте определению прикладным двигательным умениям и навыкам.
70. Что такое прикладные психофизические качества?

71. Дайте определение прикладным специальным качествам.
72. Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП.
73. Перечислите основные средства ППФП, в чем заключается методика подбора средств ППФП?
74. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?

Критерии оценивания:

Зачет (50-100 баллов) - студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике

Незачет (49-0 баллов) - студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья.

Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.

ТЕСТЫ

1. Банк тестов:

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

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

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- г) физическим воспитанием.

3. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:

- а) эмоционально-зрелищная;
- б) соревновательная;
- в) познавательная;
- г) досуговая.

5. К функциям спорта относятся:

- а) социализирующая;
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;

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

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

7. **Физическое совершенство – это:**

- а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

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

- а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
- в) учебные занятия;
- г) физические упражнения в течение учебного дня.

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

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

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

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- в) основное, специальное, спортивное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

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

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

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

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;
- г) все перечисленные задачи.

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

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;

г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

14. **Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено по разделам:**

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;

в) теоретическому, практическому и контрольному;

г) физической, технической и психологической подготовке.

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

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

16. **Физические упражнения – это:**

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры.

17. **Термин рекреация означает:**

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

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

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

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

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

20. **Физическая подготовка – это:**

- а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

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

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

22. **Укажите конечную цель спорта:**

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.
- 23. Функциональные системы организма – это:**
- а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
 - б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
 - в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.
- 24. Артериальная кровь – это:**
- а) кровь насыщенная углекислым газом;
 - б) кровь, протекающая по артериям;
 - в) кровь, насыщенная кислородом.
- 25. Лейкоциты это:**
- а) красные кровяные тельца;
 - б) белые кровяные тельца;
 - в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.
- 26. Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:**
- а) общем сужении кровеносных сосудов;
 - б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;
 - в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.
- 27. Гомеостаз – это:**
- а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
 - б) постоянство внутренней среды организма;
 - в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.
- 28. Большой круг кровообращения начинается:**
- а) от левого желудочка;
 - б) от левого предсердия;
 - в) от правого желудочка.
- 29. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:**
- а) стенки артерий;
 - б) стенки капилляров;
 - в) стенки венозных сосудов.
- 30. Мышечный насос – это:**
- а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
 - б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;
 - в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.
- 31. Систолическое давление создается во время:**
- а) сокращения предсердий;
 - б) сокращения желудочков;
 - в) общей паузы.
- 32. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:**
- а) 100/60 мм рт ст;
 - б) 120/70 мм рт ст;
 - в) 140/90 мм рт ст.
- 33. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:**
- а) не изменяются;
 - б) уменьшаются;
 - в) увеличиваются.
- 34. У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:**
- а) увеличения систолического объема;
 - б) резкого учащения сердечных сокращений;

- в) уменьшения минутного объема.
- 35. Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:**
- а) 50-70 уд/мин;
 - б) 70-80 уд/мин;
 - в) 75-85 уд/мин.
- 36. Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:**
- а) 50-60 уд/мин;
 - б) 60-70 уд/мин;
 - в) 75- 85 уд/мин.
- 37. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:**
- а) урывается;
 - б) учащается;
 - в) остается без изменений.
- 38. Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется:**
- а) посредством биоэлектрических импульсов;
 - б) через кровь, посредством гормонов и др. химических веществ;
 - в) посредством рефлекса.
- 39. Основные функциональные особенности кровеносной системы людей, систематически занимающихся физическими упражнениями:**
- а) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;
 - б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок;
 - в) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.
- 40. Нервная система:**
- а) регулирует деятельность различных органов и всего организма;
 - б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;
 - в) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма.
- 41. Вегетативная нервная система подразделяется на два отдела:**
- а) симпатический и парасимпатический;
 - б) головной и спинной;
 - в) двигательный и чувствительный.
- 42. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:**
- а) увеличению подвижности грудной клетки;
 - б) уменьшению жизненной емкости легких;
 - в) урчанию частоты дыхания в покое.
- 43. Потребление кислорода – это количество кислорода:**
- а) потребляемое организмом при мышечной работе;
 - б) проходящее через легкие за одну минуту;
 - в) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой – либо работы.
- 44. Максимальное потребление кислорода – это:**
- а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
 - б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
 - в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.
- 45. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:**
- а) лыжные гонки, бег;

- б) волейбол, настольный теннис;
- в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

46. Причинами гипоксии может быть:

- а) гиподинамия;
- б) высокий показатель МПК;
- в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

47. Жизненная емкость легких - это:

- а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
- б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

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

- а) увеличение массивности и прочности костей;
- б) увеличение хрупкости костей;
- в) ускорение процесса старения костей.

49. Скелет выполняет функции:

- а) опоры;
- б) защиты;
- в) соединения.

50. Мышцы синергисты выполняют работу:

- а) одновременно в одном направлении;
- б) попеременно в противоположном направлении;
- в) одновременно в разных направлениях.

51. Продолжительность работоспособности мышц зависит от:

- а) величины нагрузки;
- б) частоты сокращений;
- в) состояния ЦНС.

52. В результате систематических физических тренировок происходит:

- а) увеличение количества мышц;
- б) увеличение силы мышц;
- в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

53. Обмен веществ регулируется:

- а) дыхательной системой;
- б) кровеносной системой;
- в) нервной системой.

54. Главным источником энергии в организме являются:

- а) белки;
- б) жиры;
- в) углеводы.

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

- а) полного покоя;
- б) активной мышечной работы;
- в) интенсивной умственной деятельности

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

- а) физической подготовкой;
- б) физическим воспитанием;
- в) физической подготовленностью;
- г) физической культурой.

57. Оптимальная степень владения техникой действия, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;

в) двигательной одаренностью;

г) двигательным навыком.

58. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматичность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

59. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
- в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
- г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

60. Физические качества – это:

- а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

61. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

62. Абсолютная сила – это:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

63. Относительная сила – это:

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, приходящаяся на 1 см² физического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

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

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;
- г) быстротой движения.

65. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- г) растяжкой;
- в) разминкой.

66. **Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:**
- функциональной устойчивостью;
 - биохимической экономизацией;
 - тренированностью;
 - выносливостью.
67. **Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:**
- физической работоспособностью;
 - физической подготовленностью;
 - общей выносливостью;
 - тренированностью.
68. **Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**
- аэробной выносливостью;
 - анаэробной выносливостью;
 - анаэробно-аэробной выносливостью;
 - специальной выносливостью.
69. **Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:**
- активной гибкостью;
 - специальной гибкостью;
 - подвижностью в суставах;
 - динамической гибкостью.
70. **Под пассивной гибкостью понимают:**
- гибкость, проявляемую в статических позах;
 - способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
 - способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
 - гибкость, проявляемую под влиянием утомлен.
71. **Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**
- выносливость;
 - сила;
 - быстрота;
 - координационные способности.
72. **К скоростно-силовым упражнениям относятся:**
- отжимания;
 - подтягивания;
 - прыжки в длину;
 - вис на перекладине.
73. **К показателям физической подготовленности относятся:**
- вес, рост;
 - артериальное давление и ЧСС;
 - время задержки дыхания;
 - сила, выносливость, скорость.
74. **Бег на короткие дистанции развивает:**
- выносливость;
 - прыгучесть;
 - координацию;
 - быстроту.
75. **Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:**
- систематичность;

- сила воли и смелость;
- сознательность и активность;
- доступность и индивидуализация.

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

- методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- методы общей и специальной физической подготовки;
- игровой и соревновательный методы;
- повторный и интервальный методы.

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

- два этапа;
- четыре этапа;
- три этапа;
- пять этапов.

78. **Основные задачи ОФП это:**

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- достижение высоких спортивных результатов.

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

- керлинг;
- лыжные гонки;
- стрельба;
- плавание.

80. **Физическая подготовка – это:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

81. **Какие упражнения развивают силу?**

- бег с соревновательной скоростью;
- подтягивания;
- марафонский бег;
- прыжки через скакалку.

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

- способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;
- способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;
- способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;
- способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.

83. **Врачебный контроль это – ...**

- раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.
- наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.
- исследования, проводимые врачом и тренером для того чтобы, определить как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

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

- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за техникой выполнения упражнений;

в) определение и оценка функциональных возможностей.

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

- а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
- б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;
- в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.

86. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?

- а) для определения состояния здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;
- б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;
- в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.

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

- а) состояние здоровья;
- б) уровень физической подготовки;
- в) наследственность.

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

- а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.

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

- а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.

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

- а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.

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

- а) после дополнительного обследования;
- б) при плохом самочувствии;
- в) при слабой физической подготовленности.

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

- а) борцы и боксеры;
- б) участники в марафонском беге, спортивной ходьбе и лыжном беге на 50 км;
- в) спортсмены пловцы.

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

- а) к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза;
- б) к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе;
- в) к соревнованиям по легкой атлетике;
- г) к соревнованиям по спортивным играм.

94. Каково основное правило при прохождении медицинского осмотра?

а) медицинский осмотр проводится на голодный желудок;

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

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

95. Антропометрия – это:

- а) определение физической подготовленности;
- б) описание внешних признаков физического развития;
- в) измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

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

- а) кожно-сосудистая реакция;
- б) рост сидя;
- в) форма грудной клетки.

97. С какой целью проводят антропометрическое обследование?

- а) для оценки уровня физического развития;
- б) для оценки применяемых методик физического воспитания;
- в) для определения уровня здоровья.

98. Функциональная проба это – ...

- а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;
- б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки;
- в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

99. Результат функциональной пробы используется для оценки:

- а) функционального состояния и тренированности организма;
- б) техники выполнения упражнений;
- в) типа дыхания.

100. Оценить состояние ЦНС можно при помощи:

- а) ортостатической пробы,
- б) Пробы Генчи;
- в) одномоментной пробы.

101. Самоконтроль это – ...

- а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- б) наблюдение занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

102. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- в) наблюдения за массой тела.

103. ЧСС в покое измеряется:

- а) утром после сна не вставая с постели;
- б) в положении сидя после небольшой паузы отдыха;
- в) после выполнения физических упражнений.

104. При росте тренированности ЧСС в покое имеет тенденцию:

- а) к замедлению при общем хорошем самочувствии;
- б) к стабилизации;
- в) к учащению при общем хорошем самочувствии.

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

- а) 120-170 уд/мин;
- б) 90-110 уд/мин;
- в) 150-180 уд/мин.

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

- а) о плохом самочувствии;
- б) о хорошем восстановлении организма,
- в) недостаточной тренированности организма.

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

- а) через 5-15 минут,
- б) через 30 минут,
- в) через час.

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

- а) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности;
- б) о недостаточном восстановлении организма после занятий,
- в) о правильно подобранной нагрузке.

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

- а) с поступлением крови в желудочки сердца;
- б) с уменьшением просвета капилляров и вен нижних конечностей;
- в) с прекращением действия «мышечного насоса».

110. Почему спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин?

- а) у женщин более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- б) женщины менее мотивированы к преодолению сложных условий соревнований.
- в) женщины психологически не устойчивы в напряженной ситуации.

111. Белки представляют собой:

- а) неорганические соединения, влияющие на обмен веществ
- б) высококалорийный запасной источник энергии;
- в) основу структурных элементов клеток и тканей.

112. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) выносливость.

113. Высокий уровень здоровья характеризуется:

- а) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах;
- б) отсутствием дефектов развития;
- в) отсутствием заболеваний.

114. К составляющим здорового образа жизни относят:

- а) выбор профессии;
- б) психогигиену;
- в) спортивную подготовку.

115. Профилактике умственного и физического переутомления способствуют:

- а) полноценный сон;
- б) интенсивная физическая нагрузка;
- в) курение.

116. Здоровье человека на 50% зависит от:

- а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;
- б) образа жизни;
- в) уровня двигательной активности.

117. В концепцию здоровья человека входит здоровье:

- а) психическое;
- б) экологическое;
- в) общественное.

118. Принципы рационального питания:

- а) соблюдение правил хранения продуктов;
- б) ритмичность приема пищи;
- в) сбалансированность основных пищевых веществ.

119. Полноценные белки содержатся:

- а) в макаронах;
- б) в рыбе;
- в) в моркови.

120. К наиболее богатым аминокислотами растительным продуктам относятся:

- а) бобовые; картофель;
- б) подсолнечное масло;
- в) фрукты.

121. Жиры необходимы человеку, так как они:

- а) сразу же используются для работы и в восстановительных реакциях;
- б) участвуют в процессе терморегуляции;
- в) играет важнейшую роль в усвоении и продвижении пищи по пищеварительному тракту.

122. Пищевыми источниками углеводов являются:

- а) говядина;
- б) сливочное масло;
- в) финики.

123. Углеводы выполняют следующую функцию в организме:

- а) регулируют кислотно-щелочное равновесие;
- б) являются основным источником энергии;
- в) защитную.

124. Минеральные вещества – это:

- а) неорганические соединения, которые принимают активное участие во всех физиологических процессах;
- б) специфические органические соединения, обладающие большой биологической активностью;
- в) соединения необходимые для образования витаминов.

125. Основным признаком здоровья является:

- а) отсутствие дефектов развития;
- б) отсутствие заболеваний;
- в) хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.

126. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

- а) уровень развития физических качеств;
- б) эффективность деятельности;
- в) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

127. Критерием эффективности ЗОЖ является:

- а) одобрение окружающих;
- б) увеличение «количества здоровья»;
- в) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

128. К последствиям курения относят:

- а) увеличение частоты сердечных сокращений в покое;
- б) увеличение объема мышечных волокон;
- в) повышение кислородной емкости крови.

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

- а) существует связь скелетной мускулатуры с внутренними органами;
- б) умственный труд является одним из факторов, повышающих нервно-эмоциональное напряжение;
- в) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность.

130. Какой показатель, используют при оценке функционирования дыхательной системы:

- а) жизненный показатель;
- б) артериальное давление;
- в) ЭКГ.

131. Опасность возникновения умственного переутомления связана:

- а) со способностью ЦНС длительное время работать с перегрузкой;
- б) с отсутствием ощущения усталости;
- в) с систематическим выполнением работы на фоне недовосстановления.

132. К признакам здоровья относят:

- а) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- б) отсутствие резервных возможностей организма;
- в) отсутствие заболеваний.

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

- а) липиды;
- б) аммиак;
- в) синильная кислота.

134. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

- а) физические качества;
- б) часы повышенной работоспособности;
- в) характер и условия деятельности.

135. Учебный труд студентов характеризуется:

- а) невысоким нервно-эмоциональным напряжением;
- б) незначительной статической нагрузкой на позвоночник;
- в) гиподинамией.

136. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

- а) развития физических качеств;
- б) «вработывания» в трудовой (учебный) день;
- в) формирования двигательных умений и навыков.

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

- а) физкультурную паузу;
- б) тренировочные занятия в свободное время;
- в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

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

- а) 90 уд/мин;
- б) 100-110 уд/мин;
- в) 130-150 уд/мин.

139. Умственную и психическую напряженность помогут снять:

- а) участие в спортивных соревнованиях;
- б) занятия играми, единоборствами;
- в) упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.

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

- а) жесткая;
- б) облегченная;
- в) оптимальная.

141. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

- а) медленный бег;
- б) спортивная ходьба;

в) упражнения на ловкость.

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

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип систематичности и последовательности.

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

- а) повышения спортивного мастерства;
- б) послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления;
- в) подготовки к профессиональной деятельности.

144. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?

- а) в подготовительной части;
- б) в основной части;
- в) в заключительной части.

145. Для развития общей выносливости применяются следующие виды физических упражнений:

- а) прыжки в воду;
- б) атлетическая гимнастика;
- в) плавание.

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

- а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
- б) развития ловкости и гибкости;
- в) повышения уровня физической подготовленности.

147. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия:

- а) 10-12 упражнений;
- б) 4-5 упражнений;
- в) 14-15 упражнений.

148. Одним из средств восстановления после физических нагрузок является:

- а) переключение на другой вид физических упражнений;
- б) обильное питание;
- в) участие в соревнованиях.

149. Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность _____ основной части занятия:

- а) 30-80%;
- б) 70-90%;
- в) 50-85%.

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

- а) упражнения, развивающие выносливость;
- б) упражнения, выполняемые для профилактики отечности нижних конечностей;
- в) упражнения на равновесие.

151. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:

- а) разминка;
- б) утренняя зарядка;
- в) урок физической культуры.

152. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:

- а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;
- б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;

- в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний, или травм.
- 153. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?**
- а) один раз после общеподготовительной части;
б) специальная разминка выполняется каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений;
в) в начале и середине основной части занятия.
- 154. От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?**
- а) от целей, которые ставит перед собой занимающийся;
б) от времени и места занятия;
в) от уровня физической подготовленности.
- 155. Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей:**
- а) одной;
б) трех;
в) шести.
- 156. Отличие физических упражнений от физического труда заключается в том, что:**
- а) физические упражнения являются специально организованным средством укрепления и совершенствования организма человека;
б) физические упражнения помогают развить силу и выносливость;
в) физические упражнения играют огромную роль в воспитании личностных качеств – решительности, трудолюбия, коллективизма и др.
- 157. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:**
- а) 1 час в неделю;
б) 2-3 часа в неделю;
в) 6-8 часов в неделю.
- 158. Задачей ППФП является:**
- а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
в) направленная подготовка к соревнованиям.
- 159. ППФП это:**
- а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;
б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.
- 160. Основные факторы, определяющие содержание ППФП:**
- а) состояние здоровья;
б) уровень физической подготовленности;
в) условия и характер труда.
- 161. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?**
- а) тренажеры, специальные технические приспособления;
б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
в) альпинизм.
- 162. Снять умственную и психическую напряженность поможет:**
- а) интенсивная физическая нагрузка;
б) шейпинг, упражнения на координацию;
в) умеренная аэробная нагрузка.
- 163. Специфика умственного утомления состоит в том, что:**
- а) при умственном утомлении наблюдается торможение в коре головного мозга, биологически необходимое для предупреждения истощения организма;
б) при систематическом продолжении работы в состоянии умственного утомления, может наступить переутомление;

- в) умственное утомление не замечается человеком, так как мозг способен длительное время работать с перегрузкой.
- 164. Какое физическое качество наиболее важно для работников умственного труда?**
- а) гибкость;
б) сила;
в) статическая выносливость.
- 165. Какие органы или группы органов подвергаются утомлению в большей степени у работников умственного труда?**
- а) сердечно-сосудистая система;
б) зрительный аппарат;
в) органы дыхания.
- 166. ППФП строится на основе и в единстве с:**
- а) общей физической подготовкой;
б) специальной подготовкой;
в) подготовкой к труду.
- 167. Какое специальное физическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?**
- а) устойчивость к длительной гиподинамии;
б) ловкость;
в) сила.
- 168. Прикладными видами спорта для работников умственного труда являются:**
- а) бокс;
б) игровые виды спорта;
в) тяжелая атлетика.
- 169. Какое психическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?**
- а) устойчивость к гипоксии;
б) устойчивость к гиподинамии;
в) эмоциональная устойчивость.
- 170. Формой занятий по ППФП могут быть:**
- а) соревнования по прикладным видам спорта;
б) занятия лечебной гимнастикой;
в) физкультурная минутка.
- 171. Факторы, снижающие умственную работоспособность студента и специалиста:**
- а) напряженная работа в условиях дефицита времени;
б) функциональное расширение сосудов головного мозга;
в) недостаточная статическая нагрузка на мышцы шеи и плечевого пояса.
- 172. Для профилактики развития умственного переутомления, профессиональных заболеваний целесообразно использовать:**
- а) длительные интенсивные нагрузки;
б) кратковременные физические нагрузки, чередующиеся с умственным трудом;
в) упражнения на внимание.
- 173. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется в основном с помощью:**
- а) закаливания организма;
б) физической тренировки;
в) сочетанием тренировки и закаливания.
- 174. Основным средством ППФП являются:**
- а) физические упражнения;
б) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.
в) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.

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

- а) индивидуальные особенности личности;
- б) географо-климатические условия;
- в) режим труда и отдыха.

176. ППФП подразделяется на... этапа:

- а) три; б) два; в) четыре.

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

- а) выполнение физических упражнений под руководством грамотного преподавателя;
- б) самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;
- в) организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе.

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

- а) развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности;
- б) развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности, находятся в расслабленном состоянии;
- в) развитие мышц плечевого пояса и рук

179. При подборе средств ППФП руководствуются следующими принципами:

- а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку;
- б) необходимо комплексное использование средств физического воспитания;
- в) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной.

180. При подборе прикладных физических упражнений важно:

- а) чтобы их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;
- б) чтобы физические упражнения были разнообразными;
- в) чтобы подбор средств соответствовал уровню физической подготовленности.

2. Инструкция по выполнению

Тестовые задания выполняются индивидуально.

Тестовые задания выполняются обучающимся дважды в течение учебного семестра:

- 20 тестовых заданий по итогам изучения разделов 1 и 2 (тесты 1 раздела 1-60 и тесты 2 раздела 61-100) по выбору преподавателя. Правильным является только один ответ из предложенных
- 20 тестовых заданий по итогам изучения разделов 3 (тесты 3 раздела 101-157 и тесты 4 раздела 158-180) по выбору преподавателя. Правильным является только один ответ из предложенных.

3. Критерии оценки:

Для каждого тестового задания, включающего 20 вопросов:

1 балл – дан верный ответ на тестовое задание;

0 баллов – дан неверный ответ на тестовое задание.

Максимальное количество баллов за тестовые задания по итогам изучения 1 и 2 разделов – 20 баллов,

максимальное количество баллов за тестовые задания по итогам изучения 3 и 4 разделов – 20 баллов.

Максимальное количество баллов за два задания - 40 баллов.

ЭССЕ

1. Темы эссе

1. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
2. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных качеств (на примере

конкретной профессиональной деятельности).

4. Предупреждение профессиональных заболеваний.

5. Здоровья человека в системе его ценностей.

6. Физическое воспитание в вузе.

7. Роль дисциплины Физическая культура и спорт в формировании общекультурной компетенции.

8. Влияние внешней среды на организм человека.

9. Сознательное изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.

10. Роль двигательной активности в обеспечении стабильного уровня здоровья человека.

11. Степени здоровья, их влияние на учебную и трудовую деятельность и способы их поддержания.

12. Роль средств физической культуры в трудоспособности студента.

13. Роль средств физической культуры в формировании психических качеств в учебной и умственной деятельности студентов.

14. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

15. Роль основных форм самостоятельных занятий физической культурой в целенаправленном воздействии на организм молодого человека.

16. Роль спорта в жизни студенческой молодежи.

17. Значимость физической культуры в будущей профессиональной деятельности студентов.

2. Инструкция по выполнению

Эссе выполняется обучающимся индивидуально.

Эссе выполняется обучающимся один раз в течение учебного семестра.

Для подготовки и представления эссе предлагается использование программ Microsoft Office, Microsoft Power Point

3. Критерии оценки:

20-30 баллов - выставляется обучающемуся, если он перечисляет все существенные характеристики обозначенного в вопросе предмета и возможные варианты рассматриваемой проблемы.

0-19 баллов - выставляется обучающемуся, если он не продемонстрировал наличие основных понятий, представлений об изучаемом вопросе.

РЕФЕРАТЫ

1. Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Физическое воспитание.
5. Физическое развитие.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
8. Фоновые виды физической культуры.
9. Средства физической культуры.
10. Физическая культура в структуре профессионального образования.
11. Физическая культура личности студента.
12. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
13. Профессиональная направленность физической культуры.
14. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
15. Гуманитарная значимость физической культуры.
16. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
17. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
18. Общее представление о строении тела человека.

19. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
20. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
21. Физиологическая классификация физических упражнений.
22. Показатели тренированности в покое.
23. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
24. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
25. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
26. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
27. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
28. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
29. Витамины и их роль в обмене веществ.
30. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
31. Понятия об основном и рабочем обмене.
32. Регуляция обмена веществ средствами физической культуры
33. Представление о сердечно-сосудистой системе.
34. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
35. Присащающее действие в кровообращении и мышечный насос.
36. Механизм проявления гравитационного шока.
37. Показатели деятельности дыхательной системы.
38. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
39. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
40. Здоровый образ жизни студента.
41. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
42. Самооценка собственного здоровья.
43. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
44. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
45. Режим труда и отдыха.
46. Организация двигательной активности.
47. Личная гигиена и закаливание.
48. Закаливание водой.
49. Психофизическая регуляция организма.
50. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
51. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
52. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
53. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
54. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
55. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
56. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
57. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
58. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
59. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
60. Специальная физическая подготовка.
61. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
62. Интенсивность физических нагрузок.
63. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
64. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
65. Характеристика первой тренировочной зоны.
66. Характеристика второй тренировочной зоны.
67. Характеристика третьей тренировочной зоны.

68. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
69. Значение мышечной релаксации.
70. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
71. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
72. Формы занятий физическими упражнениями.
73. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
74. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
75. Формы самостоятельных занятий.
76. Содержание самостоятельных занятий.
77. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
78. Расчет часов самостоятельных занятий.
79. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
80. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
81. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
82. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки
83. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
84. Энергозатраты при физической нагрузке равной интенсивности.
85. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
86. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
87. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
88. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
89. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
90. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
91. Вводная гимнастика.
92. Физкультурная пауза.
93. Физкультурная минутка.
94. Микропауза активного отдыха.
95. Физическая культура и спорт в свободное время.
96. Утренняя гигиеническая гимнастика.
97. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
98. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
99. Попутная тренировка.
100. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
101. Дополнительные средства повышения работоспособности.
102. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
103. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
104. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
105. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
106. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
107. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
108. Дневник самоконтроля.
109. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

110. Определение нагрузки по показаниям пульса и частоте дыхания.
111. Оценка тяжести нагрузки при занятии физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
112. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
113. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
114. Методика оценки быстроты и гибкости.
115. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
116. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
117. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
118. Массовый спорт, его цели и задачи.
119. Спорт высших достижений.
120. Единая спортивная классификация.
121. Национальные виды спорта.
122. Студенческий спорт, его организационные особенности.
123. Спорт в высшем учебном заведении.
124. Спорт в свободное время студентов.
125. Разновидности занятий спортом во внеучебное время и их организационная основа.
126. Студенческие спортивные соревнования.
127. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
128. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
129. Международные студенческие спортивные соревнования.
130. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
131. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
132. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
133. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
134. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
135. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
136. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
137. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
138. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
139. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
140. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
141. Перспективное планирование подготовки.
142. Текущее и оперативное планирование подготовки.
143. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
144. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
145. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
146. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.

147. Требования спортивной классификации и правил соревнований в избранном виде спорта.
148. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
149. Место ППФП в системе физического воспитания.
150. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
151. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
152. ППФП студентов во внеучебное время.

2. Инструкция по выполнению

Реферат выполняется обучающимся индивидуально.

Реферат выполняется обучающимся один раз в течение учебного семестра.

Для подготовки и представления эссе предлагается использование программ Microsoft Office, Microsoft Power Point

3. Критерии оценки:

20-30 баллов - выставляется обучающемуся, если он перечисляет все существенные характеристики обозначенного в вопросе предмета и возможные варианты рассматриваемой проблемы.

0-19 баллов - выставляется обучающемуся, если он не продемонстрировал наличие основных понятий, представлений об изучаемом вопросе.

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

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п.2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится по окончании теоретического обучения до начала экзаменационной сессии.

Зачет проводится по расписанию промежуточной аттестации в устной форме. Количество вопросов в зачетном задании – 3. Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета. Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий - лекционные занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основы физической культуры и здорового образа жизни, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям. В ходе самостоятельных занятий углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных навыков основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости)

При подготовке к лекционным занятиям каждый обучающийся должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

По согласованию с преподавателем, обучающийся может подготовить реферат или эссе по теме занятия. В процессе подготовки к лекционным занятиям обучающиеся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекционных занятиях, должны быть изучены обучающимися в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы обучающихся над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий методом устного опроса или посредством тестирования. В ходе самостоятельной работы каждый обучающийся обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

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

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

1. Структура реферата:

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

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

Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного

изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание студента на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

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

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте:

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

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

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

С точки зрения связности все тексты делятся на:

- тексты – констатации;
- тексты - рассуждения.

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

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

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

введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

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

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

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

2. Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

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

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

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

3. При проверке реферата преподавателем оцениваются:

- Усвоение общих представлений, понятий, идей на уровне требований стандарта дисциплины Физическая культура и спорт;
- Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
- Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и

достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

– Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).

– Использование литературных источников.

– Культура письменного изложения материала.

– Культура оформления материалов работы.

– Выполняется проверка в электронных системах, определяющих процентное содержание количества авторского текста (не менее 35 процентов оригинальности текста).

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЭССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Эссе от французского "essai", англ. "essay", "assay" - попытка, проба, очерк; от латинского "exagium" - взвешивание. Создателем жанра эссе считается М.Монтень ("Опыты", 1580 г.). Это прозаическое сочинение - рассуждение небольшого объема со свободной композицией. Жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо проблемы. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово, о чем - либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер. Эссе студента - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем в соответствии с учебной программой дисциплины «Физическая культура» (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем).

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы, овладеть научным стилем речи. Эссе — письменная работа объемом 7-10 печатных страниц, выполняемая студентом в течение определенного срока (в соответствии с учебной программой, от одной недели до месяца). Работа по написанию эссе имеет целью оценить глубину знаний студентов по изучаемому предмету, их понимание определенных этического-аксиологических аспектов профессиональной деятельности, их умение произвести этико-аксиологический анализ различных процессов и ситуаций. Работа над эссе предполагает использование публикаций, но с обязательными ссылками на источник. Правильное цитирование говорит о знакомстве студента с литературой по предмету. Эссе не является кратким изложением какой-то публикации (статьи, главы учебника и т.п.). Оно предполагает аргументированное и обоснованное изложение собственного мнения по определенному вопросу.

1. Примерная структура эссе

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включая самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. Структура эссе может быть следующей:

- Титульный лист заполняется по единой форме
- Введение

– Основная часть

– Заключение

– Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания эссе литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания

Введение - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования. При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

Основная часть - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы. В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий:

Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

В процессе построения эссе необходимо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим и иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя содержанием разделы аргументацией (соответствующей подзаголовкам), необходимо в пределах параграфа ограничить себя рассмотрением одной главной мысли.

Хорошо проверенный (и для большинства — совершенно необходимый) способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел). Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков - не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

Заключение - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

2. Структура аппарата доказательств, необходимых для написания эссе

Доказательство - это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Оно связано с убеждением, но не тождественно ему: аргументация или доказательство должны основываться на данных науки и общественно-исторической

практики, убеждения же могут быть основаны на предрассудках, неосведомленности людей в вопросах экономики и политики, видимости доказательности. Другими словами, доказательство или аргументация – это рассуждение, использующее факты, истинные суждения, научные данные и убеждающее нас в истинности того, о чем идет речь.

Структура любого доказательства включает в себя три составляющие: тезис, аргументы и выводы или оценочные суждения.

Тезис — это положение (суждение), которое требуется доказать. **Аргументы** — это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса. **Вывод** — это мнение, основанное на анализе фактов. Оценочные суждения — это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах. Аргументы обычно делятся на следующие группы:

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

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

Виды связей в доказательстве

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

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

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

Аналогия — способ рассуждений, построенный на сравнении.

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

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

3. Требования к фактическим данным и другим источникам

При написании эссе чрезвычайно важно то, как используются эмпирические данные и другие источники (особенно качество чтения). Все (фактические) данные соотносятся с конкретным временем и местом, поэтому прежде, чем их использовать, необходимо убедиться в том, что они соответствуют необходимому для исследований времени и месту. Соответствующая спецификация данных по времени и месту — один из способов, который

может предотвратить чрезмерное обобщение, результатом которого может, например, стать предположение о том, что все страны по некоторым важным аспектам одинаковы (если вы так полагаете, тогда это должно быть доказано, а не быть голословным утверждением).

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

4. Требования, предъявляемые к оформлению эссе.

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

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

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

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

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

5. Качество эссе

Качество любого эссе зависит от трех взаимосвязанных составляющих, таких как: исходный материал, который будет использован (конспекты прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);

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

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

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

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

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

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

Предположения — утверждение, не подтвержденное никакими доказательствами.

Рассуждения — формулировка и доказательство мнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Система оценивания эссе

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

определение предмета эссе,

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

применение аппарата сравнительных характеристик,

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

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

презентация эссе, включающая умение разделить эссе на смысловые части.