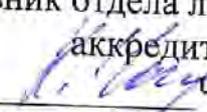


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Макаренко Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.01.2023 14:13:15  
Уникальный программный ключ:  
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела лицензирования и аккредитации  
  
Чаленко К.Н.  
« 01 » 08 20 20г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для обучающихся специальных медицинских групп**

01.03.05 "Статистика"  
01.03.05.01 "Анализ больших данных"

Для набора 2020 года

Квалификация  
Бакалавр

## КАФЕДРА ФВ, спорт и туризм

## Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>, <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		16		16		16			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	32	32	32	32	32	32	128	128
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	32	32	128	128
Контактная работа	32	32	32	32	32	32	32	32	128	128
Сам. работа	50	50	50	50	50	50	50	50	200	200
Итого	82	82	82	82	82	82	82	82	328	328

## ОСНОВАНИЕ

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

Программу составил(и): к.п.н, проф., Е.А. Денисов ; к.п.н, доцент, Э.В. Мануйленко; 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 социальной значимости физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни

**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:**

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте и обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Раздел 1. Физическая культура и здоровье				
1.1	Тема 1.1 Физическая культура личности Учебно-тренировочные занятия 1 раздела Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями, освоение техники и методики выполнения физических упражнений по выбранной физкультурно- оздоровительной системе. Общеразвивающие упражнения /Пр/	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.2	Тема 1.2 Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Методико-практические занятия 1 раздела. Определение уровня развития физической культуры личности. Методика составления индивидуальных программ физического развития /Ср/	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.3	Тема 1.3 Воздействие средствами физического воспитания на обеспечение устойчивости организма к факторам «риска». Учебно-тренировочные занятия 1 раздела Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по выбранной физкультурно- оздоровительной системе. Общеразвивающие упражнения. /Пр/	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
1.4	Тема 1.4 Физическая культура и спорт в формировании здорового стиля жизни. Методико-практические занятия 1 раздела Методические основы составления комплексов в режиме дня. Оценка уровня сформированности физических качеств. Методика выполнения физических упражнений ОФП. Методика проведения занятий оздоровительной направленности. Для подготовки и выполнения тестов, рефератов и эссе рекомендовано использование Microsoft Office /Ср/	3	34	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

1.5	/Зачёт/	3	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
	Раздел 2. Раздел 2. Индивидуальный выбор систем физических упражнений оздоровительной направленности				
2.1	Тема 2.1 Оздоровительный спорт Учебно-тренировочные занятия 2 раздела Выполнение физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе /Пр/	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
2.2	Тема 2.2 Теория и методика избранного вида оздоровительной деятельности. Методико-практические занятия 2 раздела Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Формирование и развитие физических качеств. /Ср/	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
2.3	Тема 2.3 Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма в процессе спортивной деятельности Учебно-тренировочные занятия 2 раздела Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения и т.д. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
2.4	Тема 2.4 Выбор видов оздоровительного спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. Методико-практические занятия 2 раздела Анализ отдельных положений правил соревнований по виду спорта; проведение мастер-классов по судейству в избранном виде спорта. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях двигательной активностью/ Для подготовки и выполнения тестов, рефератов и эссе рекомендовано использование Microsoft Office. /Ср/	4	34	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
2.5	/Зачёт/	4	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
	Раздел 3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка				
3.1	Тема 3.1 Физическая культура в профессиональной деятельности Учебно-тренировочные занятия 3 раздела Выполнение физических упражнений по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. /Пр/	5	32	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

3.2	Тема 3.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методико-практические занятия 3 раздела. 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. Для подготовки и выполнения тестов, проектов и портфолио рекомендовано использование Microsoft Office. /Ср/	5	50	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
3.3	/Зачёт/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
3.4	Тема 3.3 Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Методико-практические занятия 3 раздела Методические основы производственной физической культуры. Методика корректирующей гимнастики для глаз и т.д. /Пр/	6	32	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
3.5	Тема 3.4 ПФП в профессиональной деятельности. Методико-практические занятия 3 раздела Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК. Характер содержания занятий в зависимости от возраста и характера трудовой деятельности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Для подготовки и выполнения тестов, проектов и портфолио рекомендовано использование Microsoft Office. /Ср/	6	50	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6
3.6	/Зачёт/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6

#### 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	Григорьев А. Ю., Пономарев В. В.	Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе: монография	Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2011	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428860">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428860</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.2		Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом	Москва: Спорт, 2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454525">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454525</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	Бакешин, К. П.	Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/66829.html">http://www.iprbookshop.ru/66829.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.5	Безуглов, Э. Н., Ачкасов, Е. Е., Веселова, Л. В., Зуева, А. В., Конева, Е. С., ред., Безуглова	Основы антидопингового обеспечения спорта	Москва: Человек, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/88473.html">http://www.iprbookshop.ru/88473.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.6	Зелинский Ф. И.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза: методические рекомендации: методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2005	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492756">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492756</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
5.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Черкасова И. В., Богданов О. Г.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Ланда Б. Х.	Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие	Москва: Спорт, 2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Евсеев С. П.	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие.	Москва: Советский спорт, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40766.html">http://www.iprbookshop.ru/40766.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Иванков Ч. Т., Литвинов С. А., Стефановский М. В.	Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта: учебное пособие	Москва: Владос, 2018	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=486099">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=486099</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5		Вестник спортивной науки	, 2003	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63664.html">http://www.iprbookshop.ru/63664.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.6		Физкультурное образование Сибири: журнал	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=607579">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=607579</a> 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

### 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)

Трехэтажный спортивный комплекс в учебном корпусе, расположенном по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 69 площадью – 1333,0, включающий в себя 3 зала: зал для игровых видов спорта (с инвентарным обеспечением) площадью 437 м2, зал гимнастики, аэробики, фитнеса (с инвентарным обеспечением) площадью 143 м2, тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) площадью 143 м2.

Крытое физкультурно-спортивное сооружение в учебном корпусе, расположенном по адресу г. Ростов-на-Дону, пер. Островского 62 площадью 611,00 м2. Данный спортивный комплекс включает 2 зала для проведения занятий гимнастикой (с инвентарным обеспечением) площадью 80 м2 и ОФП (с инвентарным обеспечением) площадью 50 м2 тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) площадью 51 м2, 2 боксерских зала (с инвентарным обеспечением) общей площадью 116 м2.

Крытое физкультурно-спортивное сооружение в общежитии, по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. 2-я Краснодарская, 113/1, общей площадью 190,00 м2. В данный спортивный комплекс включены: залы для борьбы, гимнастики (с инвентарным обеспечением) площадью 106 м2, тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) площадью 40 м2.

## 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>			
<b>Знать</b> основы социальной значимости физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, научно-биологических и педагогических практических основ физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся в процессе решения контрольного теста проявляет знания о физической культуре и спорте, понимание её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Содержание ответов на вопросы контрольного теста соответствует должному уровню знаний о физической культуре	<i>КТ (1-125) контрольные тесты (для обучающихся специальной медицинской группы А)</i>  <i>Р рефераты (1-40) (для обучающихся специальной медицинской группы Б)</i>  <i>Вопросы к зачету (1-20) (для обучающихся специальной медицинской группы А и Б)</i>
<b>Уметь</b> 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	Обучающийся, в процессе выполнения контрольного упражнения демонстрирует наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Обучающийся применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<i>КУ (1-13) контрольные упражнения (для обучающихся специальной медицинской группы А)</i>  <i>ЭС эссе (1-38) (для обучающихся специальной медицинской группы Б)</i>  <i>Вопросы к зачету (21-48) (для обучающихся специальной медицинской группы А и Б)</i>

<b>Владеть</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте и обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту	Обучающийся, выполняя контрольные нормативы, раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся реализует знания о физической культуре и спорте на практике	<i>КН (1-116) контрольные нормативы (для обучающихся специальной медицинской группы А)</i>  <i>П проекты (1-12) (для обучающихся специальной медицинской группы Б)</i>  <i>ПО портфолио (1-12) (для обучающихся специальной медицинской группы Б)</i>  <i>Вопросы к зачету (49-70) (для обучающихся специальной медицинской группы А и Б)</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**

**Вопросы к зачету 3 семестра**

1. Практические основы оздоровительной физической культуры.
2. Раскройте понятия «культура», «физическая культура», «оздоровительная физическая культура».
3. В чем смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»?
4. Какова цель оздоровительной физической культуры?
5. Физическое развитие.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Фоновые виды оздоровительной физической культуры.
8. Средства оздоровительной физической культуры.
9. Каковы приоритетные задачи оздоровительной физической культуры? Их взаимосвязь с традиционными задачами физической культуры.
10. Раскройте роль и место физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11. Интернет – аддикция: понятие, меры профилактики.
12. Какие области знаний интегрирует в себе оздоровительная физическая культура?
13. Перечислите основные отличия оздоровительной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии и других отраслей знаний и практической деятельности.
14. Перечислите потребности общества в сфере физической культуры.
15. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) оздоровительной физической культуры?
16. Назовите основные виды оздоровительной физической культуры.
17. Что такое оздоровительное физическое воспитание (образование)?

18. Перечислите отличительные признаки оздоровительного спорта.

19. На что направлено содержание двигательной рекреации?

20. Раскройте понятие физической реабилитации.

#### Вопросы к зачету 4 семестра

21. Государственная политика в области здоровьесбережения  
22. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.  
23. Общее представление о строении тела человека.  
24. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.  
25. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.  
26. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.  
27. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.  
28. Физиологическая классификация физических упражнений.  
29. Показатели тренированности в покое.  
30. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.  
31. Какие типичные нозологические группы вы знаете?  
32. Какие этапы развития оздоровительного спорта вы знаете?  
33. Содержание паралимпийского движения. Содержание сурдлимпийского движения.  
34. Раскройте основное содержание олимпийского движения.  
35. Раскройте содержание специального олимпийского движения.  
36. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.  
37. Каковы особенности организации ОФК и спорта для лиц с нарушением зрения? Каковы особенности организации ОФК для лиц с нарушением ОДА? Каковы особенности организации ОФК для лиц с нарушением слуха?  
38. Каковы роль и значение государственных структур в развитии ОФК?  
39. Определите место и значение общественных организаций в развитии ОФК?  
40. Дайте характеристику функций ОФК.  
41. Дайте характеристику принципов ОФК.  
42. Перечислите педагогические задачи и средства ОФК.  
43. Как вы понимаете сущность креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик.  
44. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.  
45. Факторы, влияющие на здоровье.

#### Вопросы к зачету 5 семестра

46. Образ жизни: определение, категории. Влияние образа жизни на здоровье различных групп населения.  
47. Личная и общественная гигиена.  
48. Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья.  
49. Индивидуальные и общественные мероприятия, направленные на улучшение здоровья.  
50. Закаливание. Физическая культура, фитнес, йога, массовый спорт, детский массовый спорт с учетом состояния здоровья.  
51. Гиподинамия как фактор возникновения заболеваний.  
52. Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни. Определение индекса массы тела.  
53. Эмоциональный стресс: понятие, причины, влияние на организм, пути снятия стресса.  
54. Практические основы физической культуры. Антидопинговое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.  
55. Профессионально-прикладная физическая культура.  
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Рассказать об основах дыхательной гимнастики. Привести примеры выполнения  
57. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

58. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.

#### Вопросы к зачету 6 семестра

59. Простудные и простудно-инфекционные заболевания: понятие, их воздействие на организм.  
60. Пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний.  
61. Повышение защитных сил организма.  
62. Методологические основы и факторы организации рациональной жизнедеятельности.  
63. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности обучающихся  
64. Практические основы оздоровительной физической культуры. Привести примеры общеразвивающих упражнений.  
65. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Рассказать об основах дыхательной гимнастики. Привести примеры выполнения  
66. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.  
67. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.  
68. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.  
69. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Привести примеры упражнений для коррекции зрения.  
70. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### Критерии оценивания:

*Зачет (50-100 баллов)* - обучающийся 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)* - обучающийся не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Обучающийся не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Обучающийся 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.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ А

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
<b>1 Контрольные нормативы 3 семестра</b>							
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
1.1. Общая выносливость							
1.	Оздоровительный бег на 1500 м (без учета времени)	3	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
2.	Оздоровительный бег на 2000 м, чередование с ходьбой (без учета времени)	3					
3.	Проба Руфье	3	0-5	5,5-10	10,5-15	15,5-20	>20
1.2. Гибкость							

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
4.	Наклоны туловища (см)	3	+8	+5	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
5.	Поднимание ног из положения вис на гимнастической стенке до угла 90° (количество раз)	3	15	12	10	8	6
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	3	20	18	16	14	12
7.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	10	9	8	7	5
8.	Приседания на двух ногах (количество раз)	3	50	45	40	35	30
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	50	45	40	35	30
2. Спортивно-техническая подготовка							
10.	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в стену (количество раз)	3	15	13	11	9	7
11.	Передача баскетбольного мяча в парах за 30 с	3	26	24	22	20	18
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
12.	Упражнение ЛФК (в соответствии с медицинскими показателями)	3	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
13.	Дартс (Сектор 20: 5X3 броска)	3	9	7	5	3	1
14.	Шахматы. Задачи	3	15	12	10	7	5
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
15.	Оздоровительный бег на 1000 м (без учета времени)	3	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
16.	Оздоровительный бег на 1500 м, чередование с ходьбой (без учета времени)						
17.	Проба Руфье	3	0-5	5,5-10	10,5-15	15,5-20	>20
1.2. Гибкость							
18.	Наклоны туловища (см)	3	+8	+5	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	35	30	20	18	15
20.	Поднимание ног из положения лежа на спине (количество раз)	3	15	14	13	12	10
21.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (количество раз)	3	20	18	15	12	10
22.	Приседания на двух ногах (количество раз)	3	35	30	25	20	15
23.	Гиперэкстензия из положения лежа на животе (количество раз)	3	20	18	15	12	10
2. Спортивно-техническая подготовка							
24.	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в стену (количество раз)	3	15	13	11	9	7
25.	Передача баскетбольного мяча в парах за 30 с (количество раз)	3	24	22	20	18	15

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
26.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3	5	4	3	2	1
27.	Дартс (Сектор 20: 5X3 броска)	3	9	7	5	3	1
28.	Упражнение ЛФК (в соответствии с медицинскими показателями)	3	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
29.	Шахматы. Задачи	3	15	12	10	7	5
2. Место выполнения контрольных нормативов – спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины.							
3. Инструкция по выполнению Контрольные нормативы выполняются индивидуально.							
4. Критерии оценки Для каждого контрольного норматива: 10-6 баллов – обучающийся применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам). Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике 5-0 баллов – обучающийся не применяет возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике. Обучающийся может набрать 60 баллов суммарно в процессе выполнения, где только одна единица норматива выполняется одновременно - выполнив 6 единиц норматива в течение семестра (6X10) 60 баллов.							
1. Контрольные нормативы 4 семестра							
№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
1. Общая физическая подготовка							
1.1. Общая выносливость							
30.	Оздоровительный бег на 1500 м (без учета времени)	4	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
31.	Оздоровительный бег на 2000 м, чередование с ходьбой (без учета времени)	4					
32.	Проба Руфье	4	0-5	5,5-10	10,5-15	15,5-20	>20
1.2. Гибкость							
33.	Наклоны туловища (см)	4	+8	+5	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
34.	Поднимание ног из положения вис на гимнастической стенке до угла 90° (количество раз)	4	15	12	10	8	6
35.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	20	18	16	14	12

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
	(количество раз)						
36.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	4	10	9	8	7	5
37.	Приседания на двух ногах (количество раз)	4	50	45	40	35	30
38.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	4	50	45	40	35	30
<b>2. Спортивно-техническая подготовка</b>							
39.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз)	4	15	13	11	9	7
40.	Передача баскетбольного мяча в парах за 30 с	4	26	24	22	20	18
<b>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
41.	Упражнение ЛФК (в соответствии с медицинскими показателями)	4	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
42.	Дартс (Сектор 20: 5X3 броска)	4	9	7	5	3	1
43.	Шахматы. Задачи	4	15	12	10	7	5
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
<b>1.1. Общая выносливость</b>							
44.	Оздоровительный бег на 1000 м (без учета времени)	4	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
45.	Оздоровительный бег на 1500 м, чередование с ходьбой (без учета времени)	4					
46.	Проба Руфье	4	0-5	5,5-10	10,5-15	15,5-20	>20
<b>1.2. Гибкость</b>							
47.	Наклоны туловища (см)	4	+8	+5	0	-5	<-5
<b>1.3. Сила и силовая выносливость</b>							
48.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	4	35	30	20	18	15
49.	Поднимание ног из положения лежа на спине (количество раз)	4	15	14	13	12	10
50.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (количество раз)	4	20	18	15	12	10
51.	Приседания на двух ногах (количество раз)	4	35	30	25	20	15
52.	Гиперэкстензия из положения лежа на животе (количество раз)	4	20	18	15	12	10
<b>2. Спортивно-техническая подготовка</b>							
53.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз)	4	15	13	11	9	7
54.	Передача баскетбольного мяча в парах за 30 с	4	24	22	20	18	15
<b>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							

7

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
55.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	4	5	4	3	2	1
56.	Дартс (Сектор 20: 5X3 броска)	4	9	7	5	3	1
57.	Упражнение ЛФК (в соответствии с медицинскими показателями)	4	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
58.	Шахматы. Задачи	4	15	12	10	7	5

2. Место выполнения контрольных нормативов – спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины.

### 3. Инструкция по выполнению

Контрольные нормативы выполняются индивидуально.

### 4. Критерии оценки:

Для каждого контрольного норматива:

**10-6 баллов** – обучающийся применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам). Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике

**5-0 баллов** – обучающийся не применяет возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.

Обучающийся может набрать 60 баллов суммарно в процессе выполнения, где только одна единица норматива выполняется одновременно – выполнив 6 единиц норматива в течение семестра.

### 1. Контрольные нормативы 5 семестра

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
<b>1.1. Общая выносливость</b>							
59.	Оздоровительный бег на 1500 м (без учета времени)	5	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
60.	Оздоровительный бег на 2000 м, чередование с ходьбой (без учета времени)	5					
61.	Проба Руфье	5	0-5	5,5-10	10,5-15	15,5-20	>20
<b>1.2. Гибкость</b>							
62.	Наклоны туловища (см)	5	+8	+5	0	-5	<-5
<b>1.3. Сила и силовая выносливость</b>							
63.	Поднимание ног из положения вис на гимнастической стенке до угла 90° (количество раз)	5	15	12	10	8	6
64.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	20	18	16	14	12

8

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
	(количество раз)						
65.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	10	9	8	7	5
66.	Приседания на двух ногах (количество раз)	5	50	45	40	35	30
67.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	50	45	40	35	30
<b>2. Спортивно-техническая подготовка</b>							
68.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз)	5	15	13	11	9	7
69.	Передача баскетбольного мяча в парах за 30 с	5	26	24	22	20	18
<b>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
70.	Упражнение ЛФК (в соответствии с медицинскими показателями)	5	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
71.	Дартс (Сектор 20: 5X3 броска)	5	9	7	5	3	1
72.	Шахматы. Задачи	5	15	12	10	7	5
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
1.1. Общая выносливость							
73.	Оздоровительный бег на 1000 м (без учета времени)	5	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
74.	Оздоровительный бег на 1500 м, чередование с ходьбой (без учета времени)						
75.	Проба Руфье	5	0-5	5,5-10	10,5-15	15,5-20	>20
1.2. Гибкость							
76.	Наклоны туловища (см)	5	+8	+5	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
77.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	35	30	20	18	15
78.	Поднимание ног из положения лежа на спине (количество раз)	5	15	14	13	12	10
79.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (количество раз)	5	20	18	15	12	10
80.	Приседания на двух ногах (количество раз)	5	35	30	25	20	15
81.	Гиперэкстензия из положения лежа на животе (количество раз)	5	20	18	15	12	10
<b>2. Спортивно-техническая подготовка</b>							
82.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз)	5	15	13	11	9	7
83.	Передача баскетбольного мяча в парах за 30 с	5	24	22	20	18	15
<b>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
84.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	5	5	4	3	2	1
85.	Дартс (Сектор 20: 5X3 броска)	5	9	7	5	3	1
86.	Упражнение ЛФК (в соответствии с медицинскими показателями)	5	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
87.	Шахматы. Задачи	5	15	12	10	7	5

2. Место выполнения контрольных нормативов – спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины.

### 3. Инструкция по выполнению

Контрольные нормативы выполняются индивидуально.

### 4. Критерии оценки:

Для каждого контрольного норматива:

*10-6 баллов* – обучающийся применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам). Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике

*5-0 баллов* – обучающийся не применяет возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.

Обучающийся может набрать 60 баллов суммарно в процессе выполнения, где только одна единица норматива выполняется одновременно - выполнив 6 единиц норматива в течение семестра.

### 1. Контрольные нормативы 6 семестра

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
1.1. Общая выносливость							
88.	Оздоровительный бег на 1500 м (без учета времени)	6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
89.	Оздоровительный бег на 2000 м, чередование с ходьбой (без учета времени)	6					
90.	Проба Руфье	6					
1.2. Гибкость							
91.	Наклоны туловища (см)	6	+8	+5	0	-5	<-5
1.3. Сила и силовая выносливость							
92.	Поднимание ног из положения вис на гимнастической стенке до угла 90° (количество раз)	6	15	12	10	8	6
93.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	20	18	16	14	12

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
	(количество раз)						
94.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	6	10	9	8	7	5
95.	Приседания на двух ногах (количество раз)	6	50	45	40	35	30
96.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	50	45	40	35	30
<b>2. Спортивно-техническая подготовка</b>							
97.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз)	6	15	13	11	9	7
98.	Передача баскетбольного мяча в парах за 30 с	6	26	24	22	20	18
<b>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
99.	Упражнение ЛФК (в соответствии с медицинскими показателями)	6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
100.	Дартс (Сектор 20: 5Х3 броска)	6	9	7	5	3	1
101.	Шахматы. Задачи	6	15	12	10	7	5
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
<b>1.1. Общая выносливость</b>							
102.	Оздоровительный бег на 1000 м (без учета времени)	6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
103.	Оздоровительный бег на 1500 м, чередование с ходьбой (без учета времени)	6					
104.	Проба Руфье	6	0-5	5,5-10	10,5-15	15,5-20	>20
<b>1.2. Гибкость</b>							
105.	Наклоны туловища (см)	6	+8	+5	0	-5	<-5
<b>1.3. Сила и силовая выносливость</b>							
106.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	35	30	20	18	15
107.	Поднимание ног из положения лежа на спине (количество раз)	6	15	14	13	12	10
108.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (количество раз)	6	20	18	15	12	10
109.	Приседания на двух ногах (количество раз)	6	35	30	25	20	15
110.	Гиперэкстензия из положения лежа на животе (количество раз)	6	20	18	15	12	10
<b>2. Спортивно-техническая подготовка</b>							
111.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз)	6	15	13	11	9	7
112.	Передача баскетбольного мяча в парах за 30 с	6	24	22	20	18	15
<b>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценка в баллах				
			10	9	8	7	6
113.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	6	5	4	3	2	1
114.	Дартс (Сектор 20: 5Х3 броска)	6	9	7	5	3	1
115.	Упражнение ЛФК (в соответствии с медицинскими показателями)	6	Приложение 2 (Методические рекомендации)				
116.	Шахматы. Задачи	6	15	12	10	7	5

2. Место выполнения контрольных нормативов – спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины.

### 3. Инструкция по выполнению

Контрольные нормативы выполняются индивидуально.

### 4. Критерии оценки:

Для каждого контрольного норматива:

**10-6 баллов** – обучающийся применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам). Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике

**5-0 баллов** – обучающийся не применяет возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике. Обучающийся может набрать 60 баллов суммарно в процессе выполнения, где только одна единица норматива выполняется одновременно - выполнив 6 единиц норматива в течение семестра.

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ А

### 1 Контрольные упражнения 3 семестра

- Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.** Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:
  - нарушений опорно-двигательного аппарата;
  - желудочно-кишечного тракта и почек;
  - нарушений зрения;
  - нарушений слуха;
  - сердечнососудистой системы и ЦНС;
  - органов дыхания.
- Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.** Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
- Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.** Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Составление комплексов упражнений.
- Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.** Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

## 2. Инструкция по выполнению

Контрольное упражнение выполняется индивидуально. Выбор упражнения осуществляется обучающимися с учетом медицинского статуса и индивидуальных предпочтений.

### 3. Критерии оценки

Для каждого контрольного упражнения:

*10-6 баллов* – упражнение выполнено верно, в процессе подготовки и выполнения контрольного упражнения демонстрирует наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

*5-0 баллов* – упражнение выполнено неверно, в процессе выполнения контрольного упражнения обучающимся не продемонстрировано наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Обучающийся может набрать 20 баллов суммарно в процессе выполнения, где только одна единица упражнения выполняется одновременно - выполнив 2 единиц норматива в течение семестра, набрав максимальное количество баллов за контрольное упражнение – (2X10) 20 баллов.

#### 1 Контрольные упражнения 4 семестра

- 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК** Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике Йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Составление комплексов упражнений
- 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК** Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: Йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.
- 7. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК** Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.
- 8. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.** Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики

### 2. Инструкция по выполнению

Контрольное упражнение выполняется индивидуально. Выбор упражнения осуществляется обучающимися с учетом медицинского статуса и индивидуальных предпочтений.

### 3. Критерии оценки

Для каждого контрольного упражнения:

*10-6 баллов* – упражнение выполнено верно, в процессе подготовки и выполнения контрольного упражнения демонстрирует наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

*5-0 баллов* – упражнение выполнено неверно, в процессе выполнения контрольного упражнения обучающимся не продемонстрировано наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Обучающийся может набрать 20 баллов суммарно в процессе выполнения, где только одна единица упражнения выполняется одновременно - выполнив 2 единиц норматива в течение семестра, набрав максимальное количество баллов за контрольное упражнение – (2X10) 20 баллов.

#### 1 Контрольные упражнения 5 семестра

- 9. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.** Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося.

- 10. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК** Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.

### 2. Инструкция по выполнению

Контрольное упражнение выполняется индивидуально. Выбор упражнения осуществляется обучающимися с учетом медицинского статуса и индивидуальных предпочтений.

### 3. Критерии оценки

Для каждого контрольного упражнения:

*10-6 баллов* – упражнение выполнено верно, в процессе подготовки и выполнения контрольного упражнения демонстрирует наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

*5-0 баллов* – упражнение выполнено неверно, в процессе выполнения контрольного упражнения обучающимся не продемонстрировано наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Обучающийся может набрать 20 баллов суммарно в процессе выполнения, где только одна единица упражнения выполняется одновременно - выполнив 2 единиц норматива в течение семестра, набрав максимальное количество баллов за контрольное упражнение – (2X10) 20 баллов.

#### 1 Контрольные упражнения 6 семестра

- 11. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.** Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы и др.
- 12. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.** Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.
- 13. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.** Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### 2. Инструкция по выполнению

Контрольное упражнение выполняется индивидуально. Выбор упражнения осуществляется обучающимися с учетом медицинского статуса и индивидуальных предпочтений.

### 3. Критерии оценки

Для каждого контрольного упражнения:

*10-6 баллов* – упражнение выполнено верно, в процессе подготовки и выполнения контрольного упражнения демонстрирует наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

*5-0 баллов* – упражнение выполнено неверно, в процессе выполнения контрольного упражнения обучающимся не продемонстрировано наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Обучающийся может набрать 20 баллов суммарно в процессе выполнения, где только одна единица упражнения выполняется одновременно - выполнив 2 единиц норматива в течение семестра, набрав максимальное количество баллов за контрольное упражнение – (2X10) 20 баллов.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ А

### 1. Контрольные тесты 3 семестра

Вопрос №1. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

Варианты ответов:

1. Растягивающие
2. Силовые

3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №2. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает:

*Варианты ответов:*

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное
4. Смешанное

Вопрос №3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

*Варианты ответов:*

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

Вопрос №4. Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка):

*Варианты ответов:*

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Ежедневные физические тренировки

Вопрос №5. Что является компонентами здорового образа жизни?

*Варианты ответов:*

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Вопрос №6. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

*Варианты ответов:*

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками
3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Вопрос №7. Укажите количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол:

*Варианты ответов:*

1. По 8 игроков
2. По 5 игроков
3. По 6 игроков

Вопрос №8. Понятие «Физическая культура» - это:

*Варианты ответов:*

1. Отдельные стороны двигательных способностей человека;
2. Восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
3. Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

Вопрос №9. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

*Варианты ответов:*

1. Физической подготовкой
2. Физической культурой

3. Физическим воспитанием

Вопрос №10. Спорт – это:

*Варианты ответов:*

1. Вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей
2. Это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности
3. Специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях
4. Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

Вопрос №11. К специфическим функциям физической культуры относятся:

*Варианты ответов:*

1. Эмоционально-зрелищная
2. Соревновательная
3. Познавательная
4. Досуговая

Вопрос №12. К функциям спорта относятся:

*Варианты ответов:*

1. Социализирующая
2. Регламентирующая
3. Подготовительная

Вопрос №13. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

*Варианты ответов:*

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма
2. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
3. тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, Программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни
4. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

Вопрос №14. Физическое совершенство – это:

*Варианты ответов:*

1. Наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность
2. Гармоничное телосложение
3. Высшая степень подготовленности – спортивная форма
4. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

Вопрос №15. Укажите основную форму физического воспитания в вузе

*Варианты ответов:*

1. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
2. Занятия в спортивных секциях по выбору студентов
3. Учебные занятия
4. Физические упражнения в течение учебного дня

Вопрос №16. Одной из форм физической культуры является:

*Варианты ответов:*

1. Физическая подготовленность
2. Физическое воспитание
3. Спортивная тренировка
4. Общая физическая подготовка

Вопрос №17. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в

учебные отделения. Укажите, как они называются:

*Варианты ответов:*

1. Подготовительное, основное, медицинское
2. Спортивное, физкультурное, оздоровительное
3. Основное, специальное, спортивное
4. Общеподготовительное и профессионально-прикладное

Вопрос №18 Основным средством физического воспитания являются:

*Варианты ответов:*

1. Физические упражнения
2. Оздоровительные силы природы;
3. Гигиенические факторы;
4. Тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

Вопрос №19 В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

*Варианты ответов:*

1. Воспитательные;
2. Образовательные;
3. Оздоровительные;
4. Все перечисленные задачи.

Вопрос №20 К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

*Варианты ответов:*

1. Показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств
2. Показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
3. в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков
4. Результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию

Вопрос № 21. Укажите, как называется привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения:

*Варианты ответов:*

1. Лордоз
2. Осанка
3. Кифоз

Вопрос №22. Назовите гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

*Варианты ответов:*

1. Гимнастическая перекладина
2. Гимнастический козел
3. Гимнастическая скакалка

Вопрос №23. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...

*Варианты ответов:*

1. Углеводы
2. Жиры
3. Витамины
4. Продукты повышенной биологической ценности

Вопрос №24. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

*Варианты ответов:*

1. 15-16 лет
2. 10-12 лет
3. 7-9 лет

Вопрос №25. Выберите правильное формирование закона равновесия:

*Варианты ответов:*

1. Приход и затрат энергии
2. Приход энергии

3. Затраты энергии

4. Баланс энергии

Вопрос №26. Укажите, кто имел право участвовать в олимпийских соревнованиях в Древней Греции:

*Варианты ответов:*

1. Все желающие
2. Состоятельные греки
3. Женщины

Вопрос №27. Где возникли первые формы организованного физического воспитания?

*Варианты ответов:*

1. Древний Египет
2. Древняя Греция
3. Китай

Вопрос №28. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

*Варианты ответов:*

1. Шагата
2. Ходьба
3. Метание

Вопрос №29. Физические упражнения – это:

*Варианты ответов:*

1. Двигательные действия, укрепляющие организм
2. Это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания
3. Двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности
4. Составная часть физической культуры

Вопрос №30 Термин рекреация означает:

*Варианты ответов:*

1. Постепенное приспособление организма к нагрузкам
2. Состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения
3. Отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований

Вопрос №31 Основными видами физической рекреации являются:

*Варианты ответов:*

1. туризм, пешие и лыжные прогулки, купание
2. аэробика и шейпинг
3. атлетическая гимнастика и стретчинг
4. велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения

Вопрос №32 Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудоого) дня:

*Варианты ответов:*

1. Упражнения на внимание
2. Простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности
3. Быстрая длительная ходьба на свежем воздухе
4. Упражнения на развитие силы мышц спины

Вопрос №33. Физическая подготовка - это:

*Варианты ответов:*

1. Процесс развития физических качеств и овладения движениями;
2. Результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
3. Это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;

4. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

Вопрос №34. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

*Варианты ответов:*

1. Физическим развитием
2. Специальной физической подготовкой
3. Физической подготовленностью
4. Общей физической подготовкой

Вопрос №35 Укажите конечную цель спорта:

*Варианты ответов:*

1. Физическое совершенствование человека
2. Совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
3. Выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей
4. Развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

Вопрос №36 Функциональные системы организма – это:

*Варианты ответов:*

1. Совокупность органов, выполняющих общую для них функцию
2. Совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию
3. Функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме

Вопрос №37 Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:

*Варианты ответов:*

1. Общем сужении кровеносных сосудов
2. Повышении эластичности стенок кровеносных сосудов
3. Увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них

Вопрос №38. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:

*Варианты ответов:*

1. 100/60 мм рт ст
2. 120/70 мм рт ст
3. 140/90 мм рт ст

Вопрос №39 Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:

*Варианты ответов:*

1. Не изменяются
2. Уменьшаются
3. Увеличиваются

Вопрос №40 У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:

*Варианты ответов:*

1. Увеличения систолического объема
2. Резкого учащения сердечных сокращений
3. Уменьшения минутного объема

Вопрос №41 Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

*Варианты ответов:*

1. 50-70 уд/мин
2. 70-80 уд/мин
3. 75-85 уд/мин

## 2 Инструкция по выполнению

Контрольные тесты выполняются индивидуально.

Правильным является только один ответ из предложенных.

В комплекте представлено 10 вопросов.

## 3. Критерии оценки

Для каждого контрольного теста:

1 балл – дан верный ответ на вопрос;

0 баллов – дан неверный ответ на вопрос.

Максимальное количество баллов за выполнение контрольного теста (10 вопросов) – 10 баллов.

Обучающийся может набрать 20 баллов суммарно в процессе выполнения, выполнив дважды в течение семестра, набрав максимальное количество баллов за контрольные тесты – (2X10) 20 баллов.

## 1 Контрольные тесты 4 семестра

Вопрос №42 Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

*Варианты ответов:*

1. 50-60 уд/мин
2. 60-70 уд/мин
3. 75-85 уд/мин

Вопрос №43. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

*Варианты ответов:*

1. Сознание
2. Трудолюбие
3. Активность
4. Доступность

Вопрос №44. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

*Варианты ответов:*

1. наклоном головы
2. работой рук
3. постановкой стопы на дорожку

Вопрос №45. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

*Варианты ответов:*

1. Гибкость
2. Скоростная
3. Общая выносливость

Вопрос №46. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

*Варианты ответов:*

1. 15-16 лет
2. 10-12 лет
3. 7-9 лет

Вопрос №47. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

*Варианты ответов:*

1. Стартование, разгон, финиширование, старт
2. Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
3. Набор скорости, финиш
4. Стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок

Вопрос №48. Укажите, как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:

*Варианты ответов:*

1. Вис
2. Мах
3. Упор

Вопрос №49. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...

*Варианты ответов:*

1. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
2. Овощи, фрукты, молоко
3. Сахар, крупы, картофель

Вопрос №50. Укажите физические способности человека ...

*Варианты ответов:*

1. Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость
2. Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
3. Стимулирующие, коммуникативные, планирующие

Вопрос №51. Укажите, какими частями кисти выполняют передачи, ведения, броски мяча:

*Варианты ответов:*

1. Средней частью ладони
2. Пальцами
3. Средней частью ладони и пальцами
4. Ладонями

Вопрос №52. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:

*Варианты ответов:*

1. Урывается
2. Учащается
3. Остается без изменений

Вопрос №53. Основные функциональные особенности кровеносной системы людей, систематически занимающихся физическими упражнениями:

*Варианты ответов:*

1. Высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;
2. Высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок;
3. Высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.

Вопрос №54. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:

*Варианты ответов:*

1. Увеличению подвижности грудной клетки
2. Уменьшению жизненной емкости легких
3. Уряжению частоты дыхания в покое

Вопрос №55. Потребление кислорода – это количество кислорода:

*Варианты ответов:*

1. Потребляемое организмом при мышечной работ
2. Проходящее через легкие за одну минуту
3. Фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой – либо работы

Вопрос №56. Максимальное потребление кислорода – это:

*Варианты ответов:*

1. Наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе
2. Количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту
3. Количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту

Вопрос №57. При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:

*Варианты ответов:*

1. Увеличение массивности и прочности костей
2. Увеличение хрупкости костей
3. Ускорение процесса старения костей

Вопрос №58. Скелет выполняет функции:

*Варианты ответов:*

1. Опоры
2. Защиты
3. Соединения

Вопрос №59. Мышцы синергисты выполняют работу:

*Варианты ответов:*

1. Одновременно в одном направлении;
2. Попеременно в противоположном направлении;
3. Одновременно в разных направлениях.

Вопрос №60. Продолжительность работоспособности мышц зависит от:

*Варианты ответов:*

1. Величины нагрузки
2. Частоты сокращений
3. Состояния ЦНС.

Вопрос №61. В результате систематических физических тренировок происходит:

*Варианты ответов:*

1. Увеличение количества мышц
2. Увеличение силы мышц
3. Увеличение количества и утолщение мышечных волокон

Вопрос №62. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

*Варианты ответов:*

1. Физической подготовкой
2. Физическим воспитанием
3. Физической подготовленностью
4. Физической культурой

Вопрос №63. Оптимальная степень владения техникой действия, называется:

*Варианты ответов:*

1. Двигательным умением
2. Техническим мастерством
3. Двигательной одаренностью
4. Двигательным навыком

Вопрос №64. Отличительными признаками двигательного умения являются:

*Варианты ответов:*

1. Нестабильность в выполнении двигательного действия
2. Постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
3. Автоматичность управления двигательными действиями
4. Неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.)

Вопрос №65. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

*Варианты ответов:*

1. Сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах
2. Добиться целостного, технически грамотного выполнения движения
3. Достижение высокой степени координации и автоматизации движений
4. Достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях

Вопрос №66. Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта»:

*Варианты ответов:*

1. Легкая атлетика
2. Художественная атлетика
3. Плавание
4. Спортивная гимнастика

Вопрос №67. Что такое физическое развитие?

*Варианты ответов:*

1. Это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни
2. Это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств
3. Это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам

Вопрос №68. Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м:

*Варианты ответов:*

1. Перекид вперед
2. Гимнастический козел
3. Опорный прыжок
4. Вис на перекладине

Вопрос №69. Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м:

*Варианты ответов:*

1. Марафонский бег
2. Кроссовый бег
3. Бег с препятствиями

Вопрос №70. Дайте определение термина «гигиена»:

*Варианты ответов:*

1. Наука о чистоте
2. Наука о активный отдых
3. Наука о здоровье
4. Наука о закаливании

Вопрос №71. Физические упражнения – это....

*Варианты ответов:*

1. Занятия спортом
2. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
3. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
4. Выполнение упражнений с максимальным усилием

Вопрос №72. Назовите год, который считают датой проведения первых Олимпийских игр Древней Греции:

*Варианты ответов:*

1. 200 г. н.э.
2. 776 г. до н.э.
3. 1050 г. до н.э.
4. 135 г. до н.э.

Вопрос № 73. Физические качества – это:

*Варианты ответов:*

1. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека
2. Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
3. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
4. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

Вопрос № 74. Сила – это:

*Варианты ответов:*

1. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
2. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
3. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
4. Способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью

23

Вопрос № 75. Абсолютная сила – это:

*Варианты ответов:*

1. Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление
3. Проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
4. Сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

Вопрос № 76. Относительная сила – это:

*Варианты ответов:*

1. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
2. Сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
3. Сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физического поперечника мышцы
4. Сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

Вопрос № 77. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

*Варианты ответов:*

1. Простой двигательной реакцией
2. Скоростью одиночного движения
3. Скоростными способностями
4. Быстротой движения

Вопрос № 78. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

*Варианты ответов:*

1. Эластичностью
2. Гибкостью
3. Растяжкой
4. Разминкой

Вопрос № 79. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

*Варианты ответов:*

1. Функциональной устойчивостью
2. Биохимической экономизацией
3. Тренированностью
4. Выносливостью

Вопрос № 80. Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:

*Варианты ответов:*

1. Физической работоспособностью
2. Физической подготовленностью
3. Общей выносливостью
4. Тренированностью

Вопрос № 81. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

*Варианты ответов:*

1. Аэробной выносливостью
2. Анаэробной выносливостью
3. Анаэробно-аэробной выносливостью
4. Специальной выносливостью

Вопрос № 82. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

*Варианты ответов:*

1. Отжимания
2. Подтягивания
3. Прыжки в длину
4. Вис на перекладине

24

Вопрос № 83. К показателям физической подготовленности относятся:

*Варианты ответов:*

1. Вес, рост
2. Артериальное давление и час
3. Время задержки дыхания
4. Сила, выносливость, скорость

### 2 Инструкция по выполнению

Контрольные тесты выполняются индивидуально.

Правильным является только один ответ из предложенных.

В комплекте представлено 10 вопросов.

### 3. Критерии оценки

Для каждого контрольного теста:

1 балл – дан верный ответ на вопрос;

0 баллов – дан неверный ответ на вопрос.

Максимальное количество баллов за выполнение контрольного теста (10 вопросов) – 10 баллов.

Обучающийся может набрать 20 баллов суммарно в процессе выполнения, выполнив дважды в течение семестра, набрав максимальное количество баллов за контрольные тесты – (2X10) 20 баллов.

### 1 Контрольные тесты 5 семестра

Вопрос № 84. Бег на короткие дистанции развивает:

*Варианты ответов:*

1. Выносливость
2. Прыгучесть
3. Координацию
4. Быстроту

Вопрос № 85. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:

*Варианты ответов:*

1. Систематичность
2. Сила воли и смелость
3. Сознательность и активность
4. Доступность и индивидуализация

Вопрос № 86. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:

*Варианты ответов:*

1. Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
2. Методы общей и специальной физической подготовки
3. Игровой и соревновательный методы
4. Повторный и интервальный методы

Вопрос № 87. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя..., которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:

1. Два этапа
2. Четыре этапа
3. Три этапа
4. Пять этапов

Вопрос № 88. Основные задачи ОФП это:

1. Укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие
2. Достижение высоких спортивных результатов

Вопрос №89. Физическая подготовка – это:

1. Воспитание морально-волевых качеств
2. Овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
3. Развитие двигательных качеств и овладение техникой движений

Вопрос №90. Сколько раз в течение партии можно произвести рокировку, согласно правилам

*Варианты ответов:*

1. Один
2. Два

3. Три

4. Ни одного

Вопрос №91. Назовите год создания игры в волейбол:

*Варианты ответов:*

1. 1885 г.
2. 1910 г.
3. 1895 г.
4. 1875 г.

Вопрос №92. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

*Варианты ответов:*

1. 11-12 лет
2. 16-18 лет
3. 13-15 лет

Вопрос №93. Укажите упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:

*Варианты ответов:*

1. Поднимание туловища в сед
2. Упражнения с гимнастической палкой
3. Прыжки в длину с места

Вопрос №94. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...

*Варианты ответов:*

1. Жировой компонент
2. Белковый компонент
3. Углеводный компонент
4. Водородный компонент

Вопрос №95. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является ...

*Варианты ответов:*

1. Римский император Феодосий I
2. Пьер де Фреди, барон де Кубертен
3. Философ-мыслитель древности Аристотель
4. Хуан Антонио Самаранч

Вопрос № 96. Какие упражнения развивают силу?

*Варианты ответов:*

1. Бег с соревновательной скоростью
2. Подтягивания
3. Марафонский бег
4. Прыжки через скакалку

Вопрос №97. Под координационными способностями следует понимать:

*Варианты ответов:*

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

Вопрос № 98. Врачебный контроль это – ...

*Варианты ответов:*

1. Раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся

2. 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
3. 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

Вопрос № 99. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:

*Варианты ответов:*

1. Контроль за тренировочными нагрузками
2. Контроль за техникой выполнения упражнений
3. Определение и оценка функциональных возможностей

Вопрос № 100. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:

*Варианты ответов:*

1. Врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
2. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;
3. Санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.

Вопрос № 101. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?

*Варианты ответов:*

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

Вопрос №102. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?

*Варианты ответов:*

1. Состояние здоровья
2. Уровень физической подготовки
3. Наследственность

Вопрос № 103. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?

*Варианты ответов:*

1. После дополнительного обследования
2. При плохом самочувствии
3. При слабой физической подготовленности

Вопрос №104. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра:

*Варианты ответов:*

1. К участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза
2. К соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе
3. К соревнованиям по легкой атлетике
4. К соревнованиям по спортивным играм

## 2 Инструкция по выполнению

Контрольные тесты выполняются индивидуально.

Правильным является только один ответ из предложенных.

В комплекте представлено 10 вопросов.

## 3. Критерии оценки

Для каждого контрольного теста:

1 балл – дан верный ответ на вопрос;

0 баллов – дан неверный ответ на вопрос.

Максимальное количество баллов за выполнение контрольного теста (10 вопросов) – 10 баллов.

Обучающийся может набрать 20 баллов суммарно в процессе выполнения, выполнив дважды в течение семестра, набрав максимальное количество баллов за контрольные тесты – (2X10) 20 баллов.

## 1 Контрольные тесты 6 семестра

Вопрос №105. Антропометрия – это:

*Варианты ответов:*

1. Определение физической подготовленности
2. Описание внешних признаков физического развития
3. Измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития

Вопрос № 106. С какой целью проводят антропометрическое обследование?

*Варианты ответов:*

1. Для оценки уровня физического развития
2. Для оценки применяемых методик физического воспитания
3. Для определения уровня здоровья

Вопрос №107. Функциональная проба это – ...

*Варианты ответов:*

1. Физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача
2. Способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки
3. Упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом

Вопрос №108. Результат функциональной пробы используется для оценки:

*Варианты ответов:*

1. Функционального состояния и тренированности организма
2. Техники выполнения упражнений
3. Типа дыхания

Вопрос №109. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

*Варианты ответов:*

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №110. Нарастивание физической нагрузки в течение времени бывает:

*Варианты ответов:*

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное
4. Смешанное

Вопрос №111. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

*Варианты ответов:*

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

Вопрос №112. Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка):

*Варианты ответов:*

1. Общая физическая подготовка

2. Специальная физическая подготовка
3. Ежедневные физические тренировки

Вопрос №113. Что является компонентами здорового образа жизни?

*Варианты ответов:*

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Вопрос №114. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

*Варианты ответов:*

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками
3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Вопрос №115. Укажите количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол.

*Варианты ответов:*

1. По 8 игроков
2. По 5 игроков
3. По 6 игроков

Вопрос №116. Понятие «Физическая культура» - это:

*Варианты ответов:*

1. Отдельные стороны двигательных способностей человека;
2. Восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
3. Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

Вопрос №117. Оптимальная степень владения техникой действия, называется:

*Варианты ответов:*

1. Двигательным умением
2. Техническим мастерством
3. Двигательной одаренностью
4. Двигательным навыком

Вопрос №118. Отличительными признаками двигательного умения являются:

*Варианты ответов:*

1. Нестабильность в выполнении двигательного действия
2. Постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
3. Автоматичность управления двигательными действиями
4. Неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.)

Вопрос №119. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

*Варианты ответов:*

1. Сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах
2. Добиться целостного, технически грамотного выполнения движения
3. Достижение высокой степени координации и автоматизации движений
4. Достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях

Вопрос №120. Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта»:

*Варианты ответов:*

1. Легкая атлетика
2. Художественная атлетика
3. Плавание

4. Спортивная гимнастика

Вопрос №121. Что такое физическое развитие?

*Варианты ответов:*

1. Это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни
2. Это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств
3. Это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам

Вопрос №122. Укажите упражнения, относящиеся к акробатическим:

*Варианты ответов:*

1. Перекид вперед
2. Гимнастический козел
3. Опорный прыжок
4. Вис на перекладине

Вопрос №123. Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м:

*Варианты ответов:*

1. Марафонский бег
2. Кроссовый бег
3. Бег с препятствиями

Вопрос №124. Дайте определение термина «гигиена»:

*Варианты ответов:*

1. Наука о чистоте
2. Наука о активный отдых
3. Наука о здоровье
4. Наука о закаливании

Вопрос №125. Физические упражнения – это....

*Варианты ответов:*

1. Занятия спортом
2. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
3. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
4. Выполнение упражнений с максимальным усилием

## 2 Инструкция по выполнению

Контрольные тесты выполняются индивидуально.

Правильным является только один ответ из предложенных.

В комплекте представлено 10 вопросов.

## 3. Критерии оценки

Для каждого контрольного теста:

1 балл – дан верный ответ на вопрос;

0 баллов – дан неверный ответ на вопрос.

Максимальное количество баллов за выполнение контрольного теста (10 вопросов) – 10 баллов. Обучающийся может набрать 10 баллов суммарно в процессе выполнения, выполнив дважды в течение семестра, набрав максимальное количество баллов за контрольные тесты – (2X10) 20 баллов.

## ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Б

### 1 Темы рефератов 3 семестра

1. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
2. Фоновые виды физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Физическая культура личности обучающегося.

6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающегося, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Ценностные ориентации и отношение обучающегося к физической культуре и спорту.
10. Основы организации физического воспитания в вузе.
11. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
12. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
13. Общее представление о строении тела человека.
14. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
15. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
16. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
17. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
18. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
19. Физиологическая классификация физических упражнений.
20. Показатели тренированности в покое.
21. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
22. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
23. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
24. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
25. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

#### 1 Инструкция по выполнению

Реферат выполняется обучающимся индивидуально.

Реферат выполняется обучающимся дважды в течение учебного семестра.

Обучающийся может набрать 40 баллов, выполнив реферат дважды в течение семестра, где максимальное количество баллов составляет – (2X20) 40 баллов.

Для подготовки и представления реферата предлагается использование программ Microsoft Office,

#### 2 Критерии оценки:

- 10-20 баллов - выставляется обучающемуся, если он перечисляет все существенные характеристики обозначенного в вопросе предмета и возможные варианты рассматриваемой проблемы.  
 0-9 баллов - выставляется обучающемуся, если он не продемонстрировал наличие основных понятий, представлений об изучаемом вопросе.

#### 1. Темы рефератов 4 семестра

26. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка. Витамины и их роль в обмене веществ.
27. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
28. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
29. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
30. Представление о сердечно-сосудистой системе.
31. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
32. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
33. Механизм проявления гравитационного шока.
34. Показатели деятельности дыхательной системы. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
35. Характеристика гипоксических состояний.
36. Внешнее и внутреннее дыхание.
37. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
38. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
39. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
40. Образ жизни обучающегося и его влияние на здоровье.

#### 2 Инструкция по выполнению

Реферат выполняется обучающимся индивидуально.

Обучающийся может набрать 40 баллов, выполнив реферат дважды в течение семестра, где максимальное количество баллов составляет – (2X20) 40 баллов.

Для подготовки и представления реферата предлагается использование программ Microsoft Office,

#### 3 Критерии оценки:

- 10-20 баллов - выставляется обучающемуся, если он перечисляет все существенные характеристики обозначенного в вопросе предмета и возможные варианты рассматриваемой проблемы.  
 0-9 баллов - выставляется обучающемуся, если он не продемонстрировал наличие основных понятий, представлений об изучаемом вопросе.

### ТЕМЫ ЭССЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Б

#### 1. Темы эссе 3 семестра

1. Здоровый образ жизни обучающегося.
2. Влияние окружающей среды на здоровье.
3. Наследственность и ее влияние на здоровье.
4. Профилактика вредных привычек.
5. Культура межличностных отношений.
6. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
8. Самооценка собственного здоровья.
9. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся.
10. Изменения состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.
11. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
12. Ценностные ориентации обучающегося на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
13. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
14. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
15. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
16. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
17. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
18. Режим труда и отдыха.
19. Организация сна.
20. Организация режима питания.
21. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
22. Общие закономерности изменения работоспособности обучающегося в процессе обучения.
23. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда обучающегося.
24. Работоспособность обучающегося в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
25. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности обучающихся.

#### 2 Инструкция по выполнению

Эссе выполняется обучающимся индивидуально.

Обучающийся может набрать 60 баллов, выполнив эссе дважды в течение семестра, где максимальное количество баллов составляет – (2X30) 60 баллов.

Для подготовки и представления эссе предлагается использование программ Microsoft Office.

#### 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.

#### 1. Темы эссе 4 семестра

26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Организация двигательной активности.
28. Личная гигиена и закаливание.
29. Состояние и работоспособность обучающегося в экзаменационный период.
30. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
31. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
32. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
33. Гигиенические основы закаливания.
34. Закаливание воздухом.
35. Закаливание солнцем.
36. Закаливание водой.
37. Психофизическая регуляция организма.
38. Культура ментального поведения.

### 2 Инструкция по выполнению

Эссе выполняется обучающимся индивидуально.  
 Обучающийся может набрать 60 баллов, выполнив эссе дважды в течение семестра, где максимальное количество баллов составляет – (2X30) 60 баллов.  
 Для подготовки и представления эссе предлагается использование программ Microsoft Office.

#### 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.

## ТЕМЫ ПРОЕКТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Б

### 1. Темы проектов 5 семестра

1. Производственная физическая культура в рабочее время.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
4. Дополнительные средства повышения работоспособности.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Физическая культура и спорт в свободное время.

### 2. Инструкция по выполнению

Проект выполняется обучающимся индивидуально.  
 Обучающийся может набрать 40 баллов, выполнив проект дважды в течение семестра, где максимальное количество баллов составляет – (2X20) 40 баллов.  
 Для подготовки и представления проекта предлагается использование программ Microsoft Office.

#### 3. Критерии оценки:

10-20 баллов - выставляется обучающемуся, если он перечисляет все существенные характеристики обозначенного в вопросе предмета и возможные варианты рассматриваемой проблемы.  
 0-9 баллов - выставляется обучающемуся, если он не продемонстрировал наличие основных понятий

### 1. Темы проектов 6 семестра

7. Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров и специалистов в избранном виде профессионального труда в результате использования средств ППФП.
8. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих бакалавров в результате использования средств ППФП.
9. Организация и формы ППФП в вузе.
10. ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
11. Формирование индивидуальной ППФП обучающегося вуза.

12. Характер труда будущих бакалавров и специалистов и его влияние на содержание ППФП обучающегося данного направления и профиля.

### 2. Инструкция по выполнению

Проект выполняется обучающимся индивидуально.  
 Обучающийся может набрать 40 баллов, выполнив проект дважды в течение семестра, где максимальное количество баллов составляет – (2X20) 40 баллов.  
 Для подготовки и представления проекта предлагается использование программ Microsoft Office.

#### 3. Критерии оценки:

10-20 баллов - выставляется обучающемуся, если он перечисляет все существенные характеристики обозначенного в вопросе предмета и возможные варианты рассматриваемой проблемы.  
 0-9 баллов - выставляется обучающемуся, если он не продемонстрировал наличие основных понятий

## ТЕМЫ ПОРТФОЛИО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Б

### 1. Темы портфолио 5 семестра

1. Физическая готовность студентов вуза к обучению
2. Состояние здоровья и физическая работоспособность студентов
3. Базовое физическое воспитание
4. Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками
5. Использование средств физической культуры в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
6. Состояние здоровья и физическая работоспособность в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

### 2. Инструкция по выполнению

Портфолио выполняется обучающимся индивидуально.  
 Обучающийся может набрать 60 баллов, выполнив портфолио дважды в течение семестра, где максимальное количество баллов составляет – (2X30) 60 баллов.  
 Для подготовки и представления портфолио предлагается использование программы Microsoft Office.

#### 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

### 1. Темы портфолио 6 семестра

7. Самоконтроль при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт
9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Методика избранного вида спорта
10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста
11. Личная и социально - экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду
12. ППФП – залог психофизической готовности к профессиональной деятельности

### 2. Инструкция по выполнению

Портфолио выполняется обучающимся индивидуально.  
 Обучающийся может набрать 60 баллов, выполнив портфолио дважды в течение семестра, где максимальное количество баллов составляет – (2X30) 60 баллов.  
 Для подготовки и представления портфолио предлагается использование программы Microsoft Office.

#### 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

**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. 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.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий: практические занятия.

Разделение обучающихся на медицинские группы осуществляется в соответствии со следующими Приказами:

1. ПРИКАЗ от 10 августа 2017 года № 514н О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних (с изменениями на 19 ноября 2020 года) <https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB>
2. ПРИКАЗ от 27 апреля 2021 г. № 404н Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения <https://docs.cntd.ru/document/436759767?marker=7DQ0KB>
3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (документ не вступил в силу) <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=396034>
4. ПРИКАЗ от 5 апреля 2017 г. № 301 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=370846>

В ходе практических занятий рассматриваются основы физической культуры и здорового образа жизни, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных вопросов, навыки владения основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). При подготовке к практическим занятиям каждый обучающийся должен:

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

В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на практических занятиях, должны быть изучены обучающимися в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы обучающихся над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий посредством тестирования. В ходе самостоятельной работы каждый обучающийся обязан прочитать основную и, по возможности, дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты 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. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ. ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ НАД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ.

*Самоконтроль* – самостоятельные регулярные наблюдения и оценки, с помощью доступных приемов и методов, состояния здоровья, физического развития и влияния занятий физической культурой

и спортом на организм человека. Как отмечал английский философ Френсис Бекон: «Собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, и что вредно – есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья». Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю, который, при регулярных тренировках, занимающийся должен проходить не реже двух раз в год, а лица с ослабленным здоровьем – не реже одного раза в квартал.

Не рекомендуется самостоятельно заниматься физическими упражнениями при следующих состояниях организма, а именно при острых сердечных заболеваниях, при высоком кровяном давлении, при инфекционных заболеваниях, заболеваниях почек, острых воспалениях легких, эпилепсии, которая не контролируется лечением.

В любом случае, прежде чем приступить к самостоятельным занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Простейшим методом самоконтроля является наблюдение за субъективным состоянием. При оптимальном режиме тренировки сохраняется ощущение бодрости, которое больше в первой половине дня и меньше во второй – после работы. Сразу же после тренировки возникает состояние приятной усталости, которое сохраняется и далее в течение 1-2 часов. Самочувствие должно оставаться хорошим, настроение – бодрым, сон и аппетит должны быть нормальными. Если же после тренировки состояние разбитое, выражено утомление, возникают мышечные боли, раздражительность, вялость, сонливость, трудность засыпания, беспокойный сон, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями, то занятия следует на некоторое время прервать.

Различают: **субъективные показатели** состояния организма (самочувствие, настроение, положительные и отрицательные эмоции, сон, аппетит, желание тренироваться и другие ощущения) и **объективные показатели**. Это различные показатели состояния организма, выражающиеся в цифрах (частота пульса, дыхания, вес тела, жизненная емкость легких, сила мышц, спортивные результаты и т.д.) Для достаточно полной характеристики состояния организма необходимо использовать как субъективные, так и **объективные показатели**. В зависимости от возможностей их число может колебаться от 3-5 до 20.

Для ведения самоконтроля необходимо вести дневник, в который, прежде всего, нужно ввести данные о состоянии своего здоровья, начиная со дня рождения, перенесенные в детстве заболевания, травмы, операции. Это необходимо потому, что заболевания в детстве и во взрослом состоянии могут иметь отдаленные последствия и могут ограничивать возможности для занятий физической культурой и спортом. Так, скарлатина, частые ангины, ревматизм могут отразиться на функциях сердца, почек и других органов, перенесенные черепно-мозговые травмы могут вызвать в дальнейшем головные боли, нарушения координации, зрения, слуха и т.д.

Некоторые заболевания могут быть обусловлены наследственной предрасположенностью. Например, гипертонии должны обращать особое внимание на контроль артериального давления и веса тела.

**Дневник самоконтроля.** Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и другие показатели. Самоконтроль необходим физкультурникам и спортсменам, занимающимся физическими упражнениями, но особенно он важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору и самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, т.е. определенным образом управлять этими процессами.

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие, и т.п.) и силе проявления.

Масса тела определяется периодически (1—2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Тренировочные нагрузки фиксируются кратко. Вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

В дневнике отмечается характер нарушения; несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др. например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, резко увеличивает ЧСС и приводит к снижению спортивных результатов.

Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля. Приступая к его ведению, необходимо определиться с конкретными показателями (объективными и субъективными) функционального состояния организма. Для начала можно ограничиться такими показателями, как самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое), сон (продолжительность, глубина, нарушения), аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой). Низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Записывая, в дневник самоконтроля, например, данные измерений пульса (в покое и в процессе занятий физическими упражнениями), можно объективно судить о влиянии тренировочного процесса на состояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Таким же объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже, а восстановление после физической нагрузки происходит сравнительно быстро.

Какие показатели, доступные для самоконтроля, будут отражать состояние сердечно-сосудистой системы при этих нагрузках? Прежде всего, частота сердечных сокращений (ЧСС) — пульс. Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них — пальпаторный — это прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии у основания большого пальца. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 удар/мин и выше, более достоверным будет подсчет сердечбиений в области верхушечного толчка сердца — в районе пятого межреберья.

В состоянии покоя пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10-, 15-, 30-секундными интервалами. Сразу после физической нагрузки пульс, как правило, подсчитывают в 10-секундном интервале. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса. В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах 60-89 удар/мин. У женщин пульс на 7-10 удар/мин чаще, чем у мужчин того же возраста. Частота пульса 40, удар/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца либо следствием какой-либо патологии.

Если во время физической нагрузки частота пульса 100-130 удар/мин, это свидетельство о небольшой ее интенсивности, 130-150 удар/мин характеризует нагрузку средней интенсивности, 150-170 удар/мин по интенсивности выше средней, учащение пульса до 170-100 удар/мин свойственно для предельной нагрузки. Так, по некоторым данным, частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке в зависимости от возраста может быть: в 25 лет — 200, в 30 — 194, в 35 - 188, в 40 - 183, в 45 - 176, в 50 - 171, в 55 - 165, в 60 - 159, в 65 - 153 удар/мин. Эти показатели могут служить ориентиром при самоконтроле.

Исследования показывают, что нагрузка, сопровождающаяся пульсом в 120-130 удар/мин, вызывает существенное увеличение систолического выброса крови (т.е. объема крови, изгоняемого из сердца во время его сокращения), и величина его при этом составляет 90,5% максимально возможного. Дальнейшее увеличение интенсивности мышечной работы и прироста частоты сердечных сокращений до 180 удар/мин вызывает незначительный прирост систолического объема крови. Это говорит о том, что нагрузки, способствующие тренировке выносливости сердца, должны проходить при ЧСС не ниже 120-130 удар/мин.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы является уровень артериального давления (АД). У здорового человека максимальное давление (систолическое) в зависимости от возраста равняется 100-125 мм рт. ст., минимальное (диастолическое) — 65-85 мм рт. ст. при физических нагрузках максимальное давление у спортсменов и физически тренированных людей может достигать 200-250 мм рт. ст. и более, а минимальное снижаться до 50 мм рт. ст. и ниже. Быстрое

восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к данной нагрузке.

*Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания*

Чтобы корректировать содержание занятий по результатам показателей самоконтроля, разработаны специальные тесты.

К примеру, при легкой нагрузке частота пульса доходит до 130 удар/минуту, при нагрузке средней тяжести — 130-150 удар/мин, предельная нагрузка — более 180 удар/мин. Определить величину нагрузки можно по тому, за какое время восстанавливается пульс. Так, при малой нагрузке это происходит через 5-7 мин после окончания занятий, при средней нагрузке — через 10-15 мин, а при высокой нагрузке пульс восстанавливается только через 40-50 мин. Тренированность организма можно определить также по разнице пульса, если измерить его лежа, а через минуту стоя. Так, разница пульса 0—12 говорит о хорошей тренированности, 12-18 — о средней, 19-25 — об отсутствии тренированности.

Оценить нагрузку можно по изменению жизненной емкости легких. Если после занятий жизненная емкость легких осталась без изменения или немного увеличилась, значит, вы занимались легкой работой, если снизилась на 100-200 см<sup>3</sup> — средней, на 300-500 и более — тяжелой.

Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания. После легкой работы частота дыхания составляет 20-25 раз в минуту, после средней — 25-40, после тяжелой — более 40 дыханий в минуту.

*Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии*

Определить величину нагрузки можно по изменению массы тела и после физических упражнений (при малой нагрузке масса тела может уменьшиться на 300 г, при средней — на 400-700 г, при большой нагрузке потеря массы составит 800 г и более), а также по изменению силы мышц сгибателей кисти (ручная динамометрия) и разгибателей спины (становая динамометрия). Если показатель силы кисти после занятия остался без изменения или незначительно изменился, значит, нагрузка была малая, если снизился на 3-5 кг, то средняя, если на 6-10 кг и более — нагрузка большая.

По становой динамометрии: если показатель мало изменился, то нагрузка была легкой, при средней нагрузке он уменьшается на 5-15 кг, при тяжелой нагрузке — на 16-20 кг и более.

*Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе (Проба Штанге/Проба Генчи)*

После 2-3 глубоких вдохов и выдохов сделать полный вдох (80-90% максимального) и задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Если вы способны задержать дыхание на 49-30 с, то у вас средняя функциональная подготовленность, менее 20 с — слабая, более 60 с — хорошая функциональная подготовленность. То же самое сделайте на полном выдохе. В этом упражнении средняя подготовленность у тех, кто может задержать дыхание 24-16 с, у тех, кто задерживает дыхание менее 10 с, подготовленность слабая, а те, кто задерживает дыхание более 35 с, имеют хорошую подготовленность.

*Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции*

Проверить состояние центральной нервной системы (ЦНС) можно при помощи ортостатической пробы, отражающей возбудимость нервной системы. Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 с измеряется частота пульса в положении лежа, затем через 3-5 мин — в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0-6, нормальная, средняя 7-12, живая 13-18, повышенная 19-24.

При самоконтроле за состоянием нервной системы можно использовать доступные каждому пробы. Например, представление о функции вегетативной нервной системы можно получить по кожно-сосудистой реакции. Определяется она следующим образом: по коже каким-либо неострым предметом, например, неотточенным концом карандаша, с легким нажимом проводят несколько полосок. Если в месте нажима на коже появляется розовая окраска, кожно-сосудистая реакция в норме, белая — возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов повышена, красная или выпукло-красная возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов высокая.

*Методика оценки быстроты и гибкости*

Для проверки быстроты достаточно провести «эстафетный тест» и выяснить скорость сжатия сильнейшей рукой падающей линейки. Тест выполняется в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Помощник устанавливает 40-

сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание!» помощник в течение 5 с должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края линейки. Предпринимаются 3 попытки, засчитывается лучший результат. 13 см для мужчин и 15 для женщин считается хорошим.

Быстроту можно определить и по показателю кистевой темпометрии. Если обучающийся выполняет за 5 с 45 и больше постукиваний, а обучающийся 55 и больше, то считается, что они имеют хорошие скоростные возможности.

Гибкость оценивается так. Стоя на гимнастической скамейке с выпрямленными в коленях ногами, испытуемый выполняет наклон вперед, касаясь отметки ниже или выше нулевой точки (она находится на уровне стоп) и сохраняет позу не менее 2 с. Тест проводится 3 раза, и засчитывается лучший результат. Если касание зафиксировано на нулевой отметке, гибкость удовлетворительная, если на 5-10 см ниже – хорошая.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля

Для того чтобы корректировать методику занятий физическими упражнениями, необходимы регулярные наблюдения в течение определенного времени.

Приведем пример контроля за развитием силы мышц-сгибателей кисти (ручной динамометрии). Исследования проводились в 1996 г. по группам юношей и девушек. Сила кисти измерялась на занятиях по атлетической гимнастике с октября по апрель месяц, у обучающихся с октября по декабрь сила кисти увеличилась на 1,6 кг, а у обучающегося за это же время уменьшилась на 2,6 кг.

После экзаменов и каникул результаты ниже у юношей по сравнению с декабрем на 4,3 кг, а у девушек на 3,7 кг. У обучающихся с февраля по апрель результат продолжает снижаться и в апреле составляет 52,0 кг, у девушек увеличивается к апрелю до 37,5 кг. Что нагрузка была недостаточной и стала причиной того, что сила кисти у занимающихся после занятий изменилась незначительно. Это требует пересмотреть и увеличить нагрузку на занятиях атлетической гимнастикой.

Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

К внешним признакам утомления относят изменения цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушения ритма дыхания, нарушение координации движений (см. таблицу 1).

Таблица 1 - Внешние признаки утомления

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (1-й степени)	Резкое переутомление (2-й степени)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, сыпь
Потливость	Небольшая	Значительная (выше пояса)	Резко выраженная (и ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-48 в 1 мин), поверхностное	Резко учащенное (более 50-60 в 1 мин) переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание	Резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения

Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки, снижение интереса	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет», жалобы на резкую слабость, головную боль, тошноту
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная

К внутренним признакам, свидетельствующим о наступлении утомления, относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота или даже головокружение.

При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц.

Во время легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд/мин, во время средней нагрузки – 130-150 уд/мин, а во время большой – выше 150 уд/мин.

После занятий физическими упражнениями с достаточным объемом нагрузки ЧСС у занимающихся возвращается к исходному уровню через 5-10 мин.

Контролировать физическую нагрузку можно и по частоте дыхания. В покое частота дыхания обычно составляет (в среднем) 12-16 раз в минуту. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке до 18-20 раз, при значительной до 20-30 раз в минуту.

## 2. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ОЦЕНКИ СОБСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

### 1. Модифицированный тест Купера

По окончании 12-минутного бега определяется ЧСС в течение 30 сек. после первой, второй и третьей минут восстановления. Индекс модифицированного теста Купера (ИМТК) выводится по формуле

$$ИМТК = \frac{расстояние(м) \times 100}{2 \times (П_1 + П_2 + П_3)}$$

Где П<sub>1</sub>, П<sub>2</sub> и П<sub>3</sub> – ЧСС за 30 сек. на 2, 3 и 4 минутах восстановления.

Тестируемое качество - общая выносливость. Оцениваемое физическое качество - общая физическая работоспособность и состояние здоровья.

### 2. Броски и ловля мяча от стенки

И.П.: стоя в двух метрах от стенки, руки с мячом согнуть в локтях перед грудью. По сигналу произвести за 30 сек. на количество раз броски мяча двумя руками от груди в стенку и ловлю его от стенки.

Тестируемое качество - скоростно-силовая подготовленность. Оцениваемое физическое качество - быстрота.

### 3. Комплекс упражнений для исправления осанки

И.П.: стойка, ноги на ширине плеч. Вес тела распределен равномерно между ногами и между пяткой и подъемом свода каждой с топы.

Выполнение комплекса начинается от стоп и продолжается до головы и шеи.

#### Ступни.

Слегка отклонитесь назад, перенеся вес своего тела на пятки. Наклонитесь вперед и почувствуйте, как вес тела проходит через подъем свода стопы.

Оторвите пальцы ног от пола и почувствуйте, как вес равномерно распределяется между пяткой и подъемом свода стопы; затем опустите пальцы.

#### Бедра.

Отклоняйте бедра вперед и назад (выгните спину, подавая таз вперед; затем отведите назад, поджимая ягодицы). Повторите три раза, потом задержитесь, подрав под себя таз, в правильной нейтральной позиции. Сильно подтяните мышцы живота, одновременно делая выдох. Повторите несколько раз, потом слегка расслабьтесь, сохраняя живот втянутым.

Разверните ноги, чтобы пальцы ног и колени были направлены в стороны. Потом разверните их внутрь. Вернитесь в И.П. Повторите три раза.

### Грудь.

Сделайте глубокий вдох, поднимая грудь вверх и вперед и отводя плечи вниз и назад. Удерживайте до счета 3 и выдохните, расслабляя мышцы плеч и груди. Повторите три раза, а потом задержитесь в положении выдоха.

Сильно поднимите плечи вверх, удерживайте до счета 3, затем опустите. Отведите плечи назад, чтобы лопатки сомкнулись.

Затем отведите плечи вперед, округлив спину. Повторяйте упражнения 3 и 4, закончив их с сомкнутыми лопатками. Расслабьте мышцы и опустите плечи, несколько отведя их назад.

### Шея и голова.

Выгните шею, одновременно втягивая подбородок. Почувствуйте, как напряжена шея, будто кто-то тянет Вас вверх за волосы на макушке.

Откиньте голову назад, высоко подняв подбородок. Повторите три раза, чередуя это упражнение с предыдущим.

В последний раз выполнив упражнение 1, слегка расслабьтесь, чтобы подбородок выдвинулся немного вперед, но макушка по-прежнему оставалась самой высокой точкой Вашего тела.

Проверьте, удалось ли Вам сохранить правильное положение всего тела; сохраняйте это положение несколько минут.

### **4. Наклон туловища из положения сидя и стоя**

Из И.П. сидя на полу наклониться вперед, взяться руками за стопы и подтянуть туловище вперед.

Тестируемое качество - гибкость. Оцениваемое физическое качество - гибкость (подвижность) суставов позвоночника и тазобедренного суставов.

### **5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимания) (м и ж). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м)**

Упражнение-тест «отжимания» с колен предназначено для выполнения женщинами основного и специального учебных отделений, а также мужчинами специального и лечебного учебных отделений.

И.П.: - упор лежа, голова-туловище-колени составляют прямую линию. Разгибание рук выполняется до полного выпрямления рук, не нарушая прямой линии тела, а сгибание рук до касания грудью пола, при сохранении прямой линии - голова-туловище-колени. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Тестируемое качество - силовая выносливость. Оцениваемое физическое качество - силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м). Выполняется из И.П. упора на брусьях, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

Тестируемое качество - силовая выносливость. Оцениваемое физическое качество - силовая выносливость мышц рук.

### **6. Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча в цель диаметром 15 см с расстояния 3 м. Количество попаданий из 10 попыток.

Тестируемое качество - координация, точность движений и мышечных усилий. Оцениваемое физическое качество - координация движений мышц рук и плечевого пояса.

### **7. Удержание равновесия**

И.П.: правую (левую) ногу поставить на носок, другую отвести назад (на 45°), руки за голову. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации И.П. до момента опускания ноги.

Тестируемое качество - устойчивость прямостояния. Оцениваемое физическое качество - удержание равновесия.

### **8. Шахматы**

Иконникова, О. Н. Теоретические и практические основы шахматной игры : учебно-методическое пособие : [16+] / О. Н. Иконникова ; под ред. С. Г. Буланова ; Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова. – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа:

по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614926> (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-87976-897-8. – Текст: электронный.

Нестерова, Д. В. Учебник шахматной игры для начинающих : практическое пособие / Д. В. Нестерова. – Москва : РИПОЛ классик, 2007. – 256 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54052> (дата обращения: 20.09.2021). – ISBN 9785790542343. – Текст: электронный.

### **9. Дартс**

Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

## **3. ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Первая доврачебная помощь - это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь, оказанная сразу на месте происшествия до прихода врача, сокращает сроки заживления, предохраняет от дальнейших осложнений, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в медицинское учреждение.

При серьезных травмах (например, сильное кровотечение, поражение электротоком, переутомление, острая сердечная недостаточность, прекращение дыхания, разрыв сумочно-связочного аппарата, вывихи в суставах, переломы, черепно-мозговые повреждения и т.д.), необходима немедленная помощь, так как такие травмы угрожают существенной потери здоровья.

Бывают и такие состояния, при которых первая помощь может стать единственной и окончательной, т.е. полностью излечить пострадавшего от причины несчастия и открыть путь к выздоровлению. А в некоторых случаях самая главная цель доврачебной помощи – как можно скорее устроить встречу пострадавшего с врачом.

Органами здравоохранения для оказания первой медицинской помощи созданы специализированные медицинские учреждения – станции скорой помощи и пункты неотложной помощи (травматологические, стоматологические и др.).

### **Причины и профилактика спортивного травматизма**

Занятия физической культурой и спортом предъявляют значительные требования к занимающимся. В этих условиях во время тренировок и соревнований возможны различные травмы. Причины, вызывающие различные травмы и заболевания занимающихся физической культурой и спортом, можно разделить на две группы:

1. Причины, непосредственно связанные с занятиями физическими упражнениями, или участием в соревнованиях.

2. Причины, возникающие в результате различных инфекционных заболеваний или после травм, не связанных со спортом.

Профилактика наступления состояний, предрасполагающих к травмам, предусматривает строгую индивидуализацию тренировочного процесса (снижение тренировочных нагрузок или полный покой), тщательные медицинские наблюдения.

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Б**

**Реферат** – письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая обучающимися в течение длительного срока (от одной недели до месяца). **Реферат** (от лат. *referrer* – докладывать, сообщать) краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других 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 обучающегося требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тема реферата соответствует изучаемому модулю учебной программы дисциплины и назначается преподавателем с учетом индивидуальных предпочтений обучающегося. В реферате приводятся развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания. Содержание рефератуемого 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 (Приложение 1)
- 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 цифрой 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 обучающегося — 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 обучающегося 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 обучающийся 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;

- 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).

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЭССЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Б

*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 обучающегося - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем в соответствии с учебной программой дисциплины (тема может быть предложена и обучающимся, 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 обучающимся в течение определенного срока (в соответствии с учебной программой, от одной недели до месяца). Работа по написанию эссе имеет целью оценить глубину знаний обучающихся по изучаемому предмету, их понимание определенных этического-аксиологических аспектов профессиональной деятельности, их умение проанализировать этический-аксиологический анализ различных процессов и ситуаций. Работа над эссе предполагает использование публикаций, но с обязательными ссылками на источник. Правильное цитирование говорит о знакомстве обучающийся с литературой по предмету. Эссе не является кратким изложением какой-то публикации (статья, 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, включить 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 (Приложение 2)

- 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, постоянно — 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 следить за тем, 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 Л 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 обучающихся, 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, ассоциаций, 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 используются библиотека, Интернет-ресурсы, 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.

#### 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРОЕКТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Б

*Работа над проектом предполагает решение определенной проблемы, предусматривающей использование разнообразных методов, интегрирование знаний и умений из различных областей деятельности, наличие развитого критического мышления. В процессе создания проекта необходимо самостоятельно конструировать свои знания и умения, ориентироваться в информационном пространстве. Особое значение приобретает процесс поиска, в котором важным является не столько сам результат, а скорее процесс достижения результата. Опыт проектной работы позволяет в*

*дальнейшем планировать собственную деятельность, ориентироваться в разнообразных ситуациях, совместно работать с различными людьми, т.е. адаптироваться к меняющимся условиям.*

#### Выбор темы исследовательской работы

Приступая к выбору тематики, следует помнить о том, что сам процесс работы над Проектом является поводом углубить уже полученные в процессе обучения знания, а также позволяет обобщить уже достигнутые ранее результаты учебной деятельности. Выбирать тему проекта следует из перечисленного списка тем

**Этапы исследовательской работы в проекте. Структура исследовательской работы.**

#### Оформление исследовательской работы и проекта

Метод проектов ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся в течение определённого отрезка времени, он изначально направлен на сбор информации о каком-то объекте, явлении, ее анализ, обобщение фактов.

Работа над проектом направлена на разрешение конкретной исследовательской, информационной, практической задачи, в данном случае, название работы отражает исследуемую цель, планирование действий по решению поставленной задачи - иными словами, выполнение работы всегда начинается с «конструирования» самого проекта. Отличительные черты проектной работы - поиск информации.

Результатом работы над проектом является учебная работа, характеризующая наличие умения применить знания на практике

Для правильного выполнения научно-исследовательской работы необходимо соблюдать основные этапы, не меняя их порядок. Необходимо «разбить» ход выполнения работы на определенные части и временные интервалы. Правильная структура исследовательской работы является одним из ключевых критериев ее оценивания, поскольку формирует навыки грамотного оформления индивидуальных работ, которые, в последствие, могут быть использованы в написании интересной научно-исследовательской работы.

*Структура может быть обозначена следующим образом:*

титульный лист, оглавление, введение, основная часть (главы), заключение, список использованной литературы, приложения (при необходимости).

**Титульный лист исследовательской работы и проекта** - первой страницей индивидуальной исследовательской работы является титульный лист, на котором указывается тема работы, ее автор(-ы) и руководитель, а также образовательное учреждение, в котором была написана учебно-исследовательская или научно-исследовательская работа. Существуют строгие правила оформления титульного листа исследовательской работы (Приложение 3)

Титульный лист должен содержать следующие сведения:

- полное наименование образовательной организации, в которой выполнена работа;
- название работы, определяющее рамки проведенного исследования; название должно быть кратким и точно соответствовать содержанию исследования;
- фамилия, имя, отчество обучающегося;
- факультет, группа
- год и город - внизу страницы, в центре.

Далее составляется **оглавление**, представляющее собой указание на основные элементы исследовательской работы: введение, главы, параграфы, заключение, список литературы, приложения. Напротив всех заголовков в оглавлении исследовательской работы ставятся номера страниц, с которых начинаются разделы. Заголовки в оглавлении исследовательской работы должны точно повторять заголовки в тексте. В заголовках глав учебной исследовательской работы должна соблюдаться логика исследования. Оглавление помещается в начале работы перед основной частью, чтобы сразу показать структуру исследовательской работы.

**Введение** содержит следующие части:

*Проблема* - предмет описания, изображения, исследования, разговора и т. д. Сложный теоретический или практический вопрос, требующий изучения, разрешения. В науке - противоречивая

ситуация, выступающая в виде противоположных позиций в объяснении каких-либо явлений, объектов, процессов и требующая адекватной теории для её разрешения.

*Цель* - идеальное, мысленное предположение результата. Описание начинается с существительного: исследование, изучение, выявление ...

*Задачи* - конкретизированные или более частные цели. Описание начинается с глагола: *изучить, описать, установить, выяснить...*

*Актуальность* - важность, значительность, чего-либо в настоящее время, современность, злободневность.

*Гипотеза* - предположительное суждение. Суждение о закономерной (причинной) связи явлений. Недоказанное утверждение, предположение или догадка. Как правило, гипотеза высказывается на основе ряд подтверждающих её наблюдений (примеров), и поэтому выглядит правдоподобно. Гипотезу впоследствии или доказывают, превращая её в установленный факт, или же опровергают, переводя в разряд ложных утверждений. Недоказанная и не опровергнутая гипотеза называется открытой проблемой.

*Объект исследования* - то, что рассматривается. Проблемное явление, порождающее ситуацию и избранное для изучения. Сфера, которую вы для получения этого знания исследуете и на которую направлена познавательная деятельность.

*Предмет исследования* - то, как будет рассматриваться объект именно в данном исследовании. Предмет исследования должен обладать узнаваемостью и поддаваться описанию. Это знание, которое Вы хотите получить в результате проведения исследования. Совокупность элементов, связей, отношений в конкретной области объекта, в которой вычленяется проблема, требующая решений. Предмет исследования - более узкое понятие, чем объект. Он является частью, элементом объекта.

**Основная часть исследовательской работы – проекта.** При планировании и написании исследовательской работы в основной этап включают - поиск необходимой информации, знаний для проведения исследования, выбор идей и вариантов, их обоснование и анализ, выбор материала, методов для проведения исследования, подбор оборудования и организация рабочего места для выполнения, описание этапов выполнения исследования. Техника безопасности при выполнении работ.

**Заключение исследовательской работы** - это краткие выводы по результатам исследовательской работы или проекта школьника, оценка полноты решения поставленных задач. В заключении исследовательской работы последовательно излагаются полученные результаты, определяется их соотношение с общей целью и конкретными задачами, сформулированными во введении, а также дается самооценка о проделанной работе. В некоторых случаях можно указать пути продолжения исследования темы, а также конкретные задачи, которые предстоит при этом решать.

**Используемая литература** - Согласно плану, после заключения принято помещать в текст индивидуальной исследовательской работы список литературы, использованной при изучении материала теоретической части исследования, проведения поисковой работы в сети Интернет или архивах. Каждый включенный в список литературы источник должен иметь отражение в пояснительной записке. Не следует включать в данный список работы, которые фактически не были использованы в исследовательском проекте.

**Приложения.** В приложении исследовательской работы и проекта размещаются диаграммы, графики, схемы, фотографии, таблицы, карты. Согласно плану раздел приложения размещается последним в работе. Вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают основную часть работы, помещают в приложениях. Каждое приложение должно начинаться с нового листа (страницы) с указанием в правом верхнем углу слова «Приложение» и иметь тематический заголовок. При наличии в работе более одного приложения они нумеруются арабскими цифрами (без знака №) и т. д. нумерация страниц, на которых даются приложения, должна быть сквозной и продолжаться общую нумерацию основного текста. Связь его с приложениями осуществляется через ссылки, которые употребляются со словом «смотри» (см.), заключаемым вместе с шифром в круглые скобки.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПОРТФОЛИО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Б

*«Портфолио»* – комплект документов, подтверждающих индивидуальные результаты студента по различным направлениям деятельности. Портфолио – файловая папка, содержание которой включает многообразную информацию, документирующую приобретенный опыт и достижения. В первую очередь, это собрание итоговых показателей студента, которое показывает реальный уровень его подготовки и активности в различных учебных и внеучебных видах деятельности в области спорта и физической культуры. Создание портфолио – процесс, позволяющий учитывать результаты, достигнутые в разнообразных видах деятельности (учебной, научно-исследовательской, спортивной, творческой, социальной) за время изучения дисциплины *Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту*.

### Выбор темы портфолио

Термин портфолио происходит от английского слова portfolio – портфель, папка для документов. В общем смысле слова – это некое досье, перечень образцов работ, снимков или достижений, визитная карточка, которая представляет его умения и навыки. Портфолио создаваемые в профессиональных целях будет различным, но целью любого из них является получение высокой оценки, базирующейся на реальных результатах деятельности. Портфолио - технология, применяемая в процессе изучения дисциплины *Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту* имеет несколько иную направленностью, нежели профессиональное портфолио, но имеет сходные цели. Студенту предстоит обобщить весь опыт освоения учебного материала и внеучебной деятельности по предмету *Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту*. Таким образом, портфолио - отчет по процессу обучения, содержащий информацию о том, что узнал студент, как проходил процесс обучения, как он думает, анализирует, и применяет знания, полученные в результате данного периода его образовательной деятельности. Портфолио следует выполнить в формате Word (.doc или .docx) и прикрепить в виде файла к соответствующему заданию в системе Moodle. Название файла: *курс\_ФИО\_портфолио название работы*.

На основании результатов освоения учебного курса *Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту*, формируется комплект документов, в которых зафиксированы накопления и оценки индивидуальных достижений обучающегося позволяющих выявить степень умений, владений и навыков – т.е. наличия сформированной общекультурной компетенции.

### Цель создания портфолио

Основная цель формирования портфолио – обобщить накопленный опыт и сохранить документальное подтверждение собственных достижений студента в процессе обучения в вузе по предмету *Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту*. Портфолио является не только современной эффективной формой самооценивания результатов образовательной деятельности студента, но и способствует решению ряда задач, в числе которых:

1. создание мотивации к образовательным достижениям в дальнейшем;
2. обоснование реализации самообразования для развития профессиональных и общекультурных компетенций;
3. выработка умения объективно оценивать уровень своих профессиональных и общекультурных компетенций.

### Принцип формирования портфолио

Основными принципами формирования портфолио являются:

1. *непрерывность* - данные, включенные в портфолио, собраны в последовательности, соответствующей процессу обучения (семестры-курсы обучения);
2. *диагностичность* - наличие критериев, с которыми можно соотнести реальное состояние отслеживаемого объекта, системы или процесса (оценивание);
3. *проблемная ориентированность* - включение в состав критериев отслеживания наиболее проблемных показателей и критериев, на основании которых можно делать выводы о результатах и достижениях (было - стало);
4. *наглядность критериев отслеживания* - включение в критерии максимального количества информации при сохранении удобства их отслеживания – дипломы, грамоты, публикации, фотоматериалы, скриншоты отзывов и документов;

5. *широкий спектр обнаружения изменений* - возможность выявления необычных результатов (в смежных областях компетенций);
6. *научность* - научная обоснованность отслеживаемых параметров, базирующаяся на знаниях, полученных вследствие изучения теоретической части предмета;
7. *вариативность* - возможность внесения изменений в процессе исследования.

#### Этапы создания портфолио

##### Этап 1. Определение темы Портфолио.

На данном этапе определяется вся дальнейшая деятельность по созданию и использованию портфолио, поскольку работа строится в зависимости от поставленных в самом начале целей. Чем точнее проявлено основание необходимости создания портфолио именно по данной тематике, чем конкретнее поставлены цели его использования, тем более вероятно достижение успешных результатов на всех последующих этапах. И, наоборот, если при работе на следующих этапах результаты отсутствуют или ниже запланированных, это является указанием на то, что тема работы выбрана не верно.

##### Этап 2. Разработка структуры материалов Портфолио (и последовательности того, как они будут изложены)

Как уже указывалось выше, структура портфолио должна быть адекватна целям его создания и использования. Поэтому каждый раз при разработке структуры портфолио под конкретное предназначение, нужно не только использовать знания об уже имеющихся в культуре типовых, прошедших успешную апробацию структурах, но и подключать собственное творчество и гибкость мышления. Предпочтительными формами работы на этом этапе являются все те, которые предполагают деятельность по поиску и разработке типовой структуры будущего портфолио. Это поиск в Internet, консультации с преподавателем, обмен информацией с теми, кто знаком с практикой использования портфолио, подкрепляющих собственный опыт в данной деятельности.

##### Этап 3. Подготовка либо сбор материалов по избранной тематике.

Теперь, исходя из разработанной на предыдущем этапе структуры, необходимо наметить организационный план работы, обеспечивающей поиск, сбор и оформление необходимых материалов. На этом этапе могут обнаружиться избыточность разработанной ранее структуры и некоторые ограничения, связанные со сроками, возможностью достать какие-то материалы и т.д. Поэтому до начала сбора материалов уместна корректировка первоначального проекта структуры будущего портфолио.

Прежде чем приступить к непосредственному сбору и оформлению материалов по разработанной структуре, необходимо определиться с требованиями к качеству создаваемого пакета отчетных документов, конкретизируя цели (а именно то, на какой результат направлена вся деятельность в рамках портфолио-технологии).

##### Этап 4. Оформление материалов

Сбор материалов осуществляется в соответствии с составленной на предыдущем этапе структурой. При оформлении материалов портфолио необходимо удерживать такие основные задачи, как:

- максимально полно раскрыть избранный аспект тематики;
- передать все сведения, содержащиеся в портфолио наиболее понятным образом (структура, язык, наглядность, доказательность);
- представить информацию, обеспечив в её содержании и форме доказательства её достоверности;
- титульный лист портфолио является первой страницей работы, на котором указывается тема работы, ее автор(-ы) и руководитель, а также образовательное учреждение, в котором была создана работа, существующие правила оформления титульного листа портфолио отражены в Приложении 4.

##### Этап 5. Самооценка результатов деятельности, завершающая работу по созданию портфолио.

Предметом оценки может являться как сам созданный продукт (материалы, оформленные в электронном виде), так и результаты его использования. Итоговая самооценка суммирует все результаты, полученные в ходе поэтапной деятельности. Среди них, как ожидаемые результаты, так и образовательные эффекты, которые могут проявиться как незапланированные, но значимые - дополнительные умения и навыки.

Кроме того, итоговая самооценка, полученная в результате анализа всех показателей, может вывести её участников на необходимость продолжения работы по критериям, требующим дополнительного совершенствования. В таком случае необходим переход на новый цикл, т.е. дальнейшее движение вновь задается через целеполагание на первом этапе деятельности, о чем следует сообщить в заключительном разделе.

#### Портфолио как инструмент самоорганизации, самопознания, самооценки, саморазвития и самопрезентации. Основные части портфолио

Для создания наиболее полного охвата пакета материалов и документов, отображающих результаты изучения дисциплины Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, предлагается следующая структура портфолио, разбитого на части, разделы, главы и подглавы. В качестве основных частей портфолио, его структуру следует разделить на следующие части:

##### Часть 1. Введение

В данной части содержится краткая биографическая информация в контексте рассматриваемой тематики. Кроме того, в краткой аннотации сообщается обоснование выбора темы портфолио, перечисляются цели создания портфолио, его структура, особенности и т.д.

##### Часть 2. «Мои достижения»

Работая над этой частью портфолио, следует использовать уже имеющиеся материалы, свидетельствующие о признанных окружающими и осознанных студентами своих достижений, жизненного, учебного, внеучебного и, может быть, профессионального и научного опыта.

Кроме вышеперечисленных, могут быть использованы материалы о накопленном опыте социальной жизни, межличностных контактов, связей, хобби, интересах, кумирах и т.п. в рамках избранной темы.

##### Часть 3. «Взгляд в будущее»

На этом этапе работы следует провести самооценку студентом своих ценностей и идеалов, представлений о самом себе, своих сильных и слабых сторонах, индивидуальных перспективах, тенденциях в развитии мира, открывающихся возможностей, возникающих рисках, планах, личных и профессиональных, а также о способах, средствах и времени их осуществления.

##### Часть 4. Заключение

Завершает создание портфолио обобщение всего сказанного и показанного выше. Выполняя подведение индивидуальных итогов изучения дисциплины Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту необходимо акцентировать выводы на важнейших особенностях вашей личности, устанавливая связь между общекультурными компетенциями, приобретенными в процессе обучения и имеющимся профессиональными планами и жизненными целями.

В заключении необходимо отметить в качестве важнейшей рекомендации к процессу создания и оценивания портфолио: при сборе материалов и оформлении портфолио должен использоваться только принцип «добровольности» (прежде всего, с точки зрения его владельца) и «достоверности». Студент, который занимается сбором материалов для своего портфолио, сам лично решает, какие именно документы и материалы он помещает в папку своих личных достижений. Еще раз подчеркнем, что это должно стать ведущим принципом работы с портфолио.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
 Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

## РЕФЕРАТ

**Тема:** «Студенческий спорт»

**Выполнил:**

\_\_\_\_\_  
 (подпись)

Иванов Иван Иванович,  
 группы МЕН 112  
 факультета МиП

**Проверил:**

\_\_\_\_\_  
 (подпись)

Петрова Анна Ивановна,  
 д.с.н., профессор  
 каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону,  
 2021 год

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
 Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

## ЭССЕ

**Тема:** «Здоровый образ жизни»

**Выполнил:**

\_\_\_\_\_  
 (подпись)

Иванов Иван Иванович,  
 группы МЕН 112  
 факультета МиП

**Проверил:**

\_\_\_\_\_  
 (подпись)

Петрова Анна Ивановна,  
 д.с.н., профессор  
 каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону,  
 2021 год

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
 Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

## ПРОЕКТ

**Тема:** «Воздействие средствами физического воспитания на обеспечение устойчивости организма к факторам «риска»»

Выполнил:

\_\_\_\_\_ (подпись)

Иванов Иван Иванович,  
 группы МЕН 112  
 факультета МиП

Проверил:

\_\_\_\_\_ (подпись)

Петрова Анна Ивановна,  
 д.с.н., профессор  
 каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону,  
 2021 год

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
 Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

## ПОРТФОЛИО

**Тема:** «Использование средств физической культуры в самостоятельных занятиях физическими упражнениями»

Выполнил:

\_\_\_\_\_ (подпись)

Иванов Иван Иванович,  
 группы МЕН 112  
 факультета МиП

Проверил:

\_\_\_\_\_ (подпись)

Петрова Анна Ивановна,  
 д.с.н., профессор  
 каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону,  
 2021 год