

Разработчики:

Доцент, кафедра физвоспитания Евтых С.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности Специальность: 36.05.01 Ветеринария, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.09.2017 №974, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Работник в области ветеринарии", утвержден приказом Минтруда России от 12.10.2021 № 712н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
---	--	-----------------------	-----	------	---------------------------------

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» является 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.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Знать:

УК-7.1/Зн1 должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Уметь:

УК-7.1/Ум1 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Владеть:

УК-7.1/Нв1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Знать:

УК-7.2/Зн1 основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.2/Ум1 использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеть:

УК-7.2/Нв1 способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Аэробика и фитнес аэробика» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах):
Очная форма обучения - 1, 2, 3, 4, 5, 6, Заочная форма обучения - 1, 2, 3, 4, 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Контактная работа (часы)	Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Второй семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Третий семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Четвертый семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Пятый семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Шестой семестр	58	1,61	37	1	36	21	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Всего	328	9,11	222	6	216	106	

Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Зачет (часы)	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
--------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------------	--------------	-----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Первый семестр	54	1,5	1		1	53	Зачет
Второй семестр	54	1,5	1		1	53	Зачет
Третий семестр	54	1,5	1		1	53	Зачет
Четвертый семестр	54	1,5	1		1	53	Зачет
Пятый семестр	54	1,5	1		1	53	Зачет
Шестой семестр	58	1,61	1		1	57	Зачет
Всего	328	9,11	6		6	322	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Контактная работа	Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика	322		216	106	УК-7.2
Тема 1.1. Аэробика и фитнес аэробика	322		216	106	
Раздел 2. Промежуточная аттестация	6	6			УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Промежуточная аттестация	6	6			
Итого	328	6	216	106	

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Итого	Самостоятельная работа	Элективные занятия	Результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы
----------------------------	-------	------------------------	--------------------	---

	Всего	Контактная	Самостоятельная	Планируем обучения, с результатами программы
Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика	322		322	УК-7.2
Тема 1.1. Аэробика и фитнес аэробика	322		322	
Раздел 2. Промежуточная аттестация	6	6		УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Промежуточная аттестация	6	6		
Итого	328	6	322	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика

(Очная: Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.; Заочная: Самостоятельная работа - 322ч.)

Тема 1.1. Аэробика и фитнес аэробика

(Очная: Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.; Заочная: Самостоятельная работа - 322ч.)

Знакомство с техникой безопасности при занятиях, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по технике безопасности.

Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.

Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика.

Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).

Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.

Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела.

Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.

Раздел 2. Промежуточная аттестация

(Заочная: Контактная работа - 6ч.; Очная: Контактная работа - 6ч.)

Тема 2.1. Промежуточная аттестация

(Заочная: Контактная работа - 6ч.; Очная: Контактная работа - 6ч.)

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Сопоставьте понятия с их определениями:

Понятия:

1. Шейпинг
2. Стретчинг
3. Аэробика

Определения:

- а) Упражнения на растягивание мышц и повышение подвижности суставов
- б) Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, включающая общеразвивающие, танцевальные движения, выполняемые под музыку
- в) Вид ритмической гимнастики, который включает в себя комплекс простых и доступных упражнений, направленных на совершенствование фигуры

2. Дайте определение следующим понятиям:

Дайте определение следующим понятиям:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии

2. Аэробика

3. Выберите несколько вариантов ответа:

Что не относится к направлениям в фитнесе?

- а) йога
- б) пилатес
- в) гольф
- г) караоке

4. Прочитайте задание и укажите верную последовательность действий. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки:

Понятия:

- а. упражнения на развитие гибкости
- б. на развитие мышц брюшного пресса
- в. на формирование поз тела и походки
- г. на развитие мышечно-суставной чувствительности

Раздел 2. Промежуточная аттестация

Форма контроля/оценочное средство:

Вопросы/Задания:

.

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Очная форма обучения, Первый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы I семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 9,5

Подтягивание из виса (количество раз) - 8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 210

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 30

Контрольные нормативы I семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) – 10,6

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 10

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 150

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 25

7. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.

38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физ-культпаузы.
65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
66. Мотивация выбора видов двигательной активности.
67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
73. Особенности самостоятельных занятий женщин.
74. Гигиена самостоятельных занятий.
75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?

83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Очная форма обучения, Второй семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

2. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы II семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8,1
Бег на 100 м (с) - 15,0
Бег на 1000 м (мин, с) - 4,10
Прыжки в длину с разбега (см) - 350
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – 30
Контрольные нормативы II семестр
Женщины:
Челночный бег 3х10м (с) - 9,2
Бег на 100 м (с) - 18,5
Бег на 500 м (мин, с) - 2,40
Прыжки в длину с разбега (см) - 250
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 12

8. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе

обучения?

36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физ-культпаузы.
65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
66. Мотивация выбора видов двигательной активности.
67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
73. Особенности самостоятельных занятий женщин.
74. Гигиена самостоятельных занятий.
75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?

81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Очная форма обучения, Третий семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

3. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы III семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8,5

Подтягивание из виса (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 30

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 225

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35

Контрольные нормативы III семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 10,0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)-15

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 15

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 165

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 30

9. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление,

усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?

36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?

37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.

38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.

39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?

40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.

41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

42. Что такое ОФП? Его задачи.

43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

44. Что представляет собой спортивная подготовка?

45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?

46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

47. Что такое «мышечная релаксация»?

48. Опишите структуру физической культуры личности.

49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.

50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.

51. Дайте определение понятию «мотивация».

52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?

53. Система мотивов в области физической культуры личности.

54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?

56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?

57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?

58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?

59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

63. Утренняя гигиеническая гимнастика.

64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.

65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

66. Мотивация выбора видов двигательной активности.

67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.

69. Самостоятельные занятия спортивными играми.

70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.

71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.

73. Особенности самостоятельных занятий женщин.

74. Гигиена самостоятельных занятий.

75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?

77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы IV семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7,8

Бег на 100 м (с) - 14,5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3,40

Прыжки в длину с разбега (см) - 370

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 33

Контрольные нормативы IV семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8,9

Бег на 100 м (с) - 17,4

Бег на 500 м (мин, с) - 2,20

Прыжки в длину с разбега (см) - 300

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 15

10. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?

29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физ-культпаузы.
65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
66. Мотивация выбора видов двигательной активности.
67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
73. Особенности самостоятельных занятий женщин.
74. Гигиена самостоятельных занятий.
75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение

функциональных возможностей.

113. Дополнительные средства повышения работоспособности.

114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Очная форма обучения, Пятый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

5. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы V семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8,0

Подтягивание из виса (количество раз) - 12

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 40

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 240

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 50

Контрольные нормативы V семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 9,0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 20

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 180

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40

11. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.

26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физ-культпаузы.
65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
66. Мотивация выбора видов двигательной активности.
67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
73. Особенности самостоятельных занятий женщин.
74. Гигиена самостоятельных занятий.
75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств

производственной физической культуры.

111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

113. Дополнительные средства повышения работоспособности.

114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Очная форма обучения, Шестой семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

6. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы VI семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7,2

Бег на 100 м (с) - 13,5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3,15

Прыжки в длину с разбега (см) - 410

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 35

Контрольные нормативы VI семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8,3

Бег на 100 м (с) - 16,4

Бег на 500 м (мин, с) - 2,10

Прыжки в длину с разбега (см) - 350

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 20

12. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?

22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.

65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
66. Мотивация выбора видов двигательной активности.
67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
73. Особенности самостоятельных занятий женщин.
74. Гигиена самостоятельных занятий.
75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.

107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление,

усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?

36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?

37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.

38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.

39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?

40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.

41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

42. Что такое ОФП? Его задачи.

43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

44. Что представляет собой спортивная подготовка?

45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?

46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

47. Что такое «мышечная релаксация»?

48. Опишите структуру физической культуры личности.

49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.

50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.

51. Дайте определение понятию «мотивация».

52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?

53. Система мотивов в области физической культуры личности.

54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?

56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?

57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?

58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?

59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

63. Утренняя гигиеническая гимнастика.

64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.

65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

66. Мотивация выбора видов двигательной активности.

67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.

69. Самостоятельные занятия спортивными играми.

70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.

71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.

73. Особенности самостоятельных занятий женщин.

74. Гигиена самостоятельных занятий.

75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?

77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.

41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физ-культпаузы.
65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
66. Мотивация выбора видов двигательной активности.
67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
73. Особенности самостоятельных занятий женщин.
74. Гигиена самостоятельных занятий.
75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика

определения и интерпретация.

85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.

86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.

88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?

89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?

90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.

91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?

93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?

94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?

95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?

96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?

97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?

98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.

99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?

100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.

101. Историческая справка и современное представление о ППФП.

102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.

103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.

106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.

107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.

109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.

110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

113. Дополнительные средства повышения работоспособности.

114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Заочная форма обучения, Третий семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его

2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.

3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.

4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.

5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.

6. Регуляция функций в организме.

7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-

оздоровительной деятельности?

53. Система мотивов в области физической культуры личности.

54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?

56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?

57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?

58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?

59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

63. Утренняя гигиеническая гимнастика.

64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физ-культпаузы.

65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

66. Мотивация выбора видов двигательной активности.

67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.

69. Самостоятельные занятия спортивными играми.

70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.

71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.

73. Особенности самостоятельных занятий женщин.

74. Гигиена самостоятельных занятий.

75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?

77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?

78. Какие существуют виды диагностики?

79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?

80. Каково содержание педагогического контроля?

81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?

82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?

83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.

84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.

85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.

86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.

88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?

89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?

90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.

91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?

93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Заочная форма обучения, Четвертый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.

18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физ-культпаузы.
65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
66. Мотивация выбора видов двигательной активности.
67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
73. Особенности самостоятельных занятий женщин.
74. Гигиена самостоятельных занятий.
75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Заочная форма обучения, Пятый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.

30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
66. Мотивация выбора видов двигательной активности.
67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.

73. Особенности самостоятельных занятий женщин.
74. Гигиена самостоятельных занятий.
75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Заочная форма обучения, Шестой семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
6. Регуляция функций в организме.
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
8. Особенности физически тренированного организма.
9. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
10. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
11. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Что такое здоровье?
19. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
20. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
21. Какова норма ночного сна?
22. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
23. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
24. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
25. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
26. Укажите важный принцип закаливания организма.
27. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
28. Как действуют физические упражнения на организм человека?
29. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
30. Какие средства используются лечебной физической культурой?
31. Классификация и характеристика физических упражнений.
32. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
33. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
34. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
35. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
36. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
37. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.

38. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
39. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
40. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
41. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Что такое ОФП? Его задачи.
43. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
44. Что представляет собой спортивная подготовка?
45. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
46. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
47. Что такое «мышечная релаксация»?
48. Опишите структуру физической культуры личности.
49. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
50. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
51. Дайте определение понятию «мотивация».
52. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
53. Система мотивов в области физической культуры личности.
54. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
55. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
56. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
57. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психо-логической подготовленности в избранном виде спорта?
58. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
59. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
60. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
61. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
62. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
63. Утренняя гигиеническая гимнастика.
64. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физ-культпаузы.
65. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
66. Мотивация выбора видов двигательной активности.
67. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
68. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
69. Самостоятельные занятия спортивными играми.
70. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
71. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
72. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
73. Особенности самостоятельных занятий женщин.
74. Гигиена самостоятельных занятий.
75. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
76. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
77. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
78. Какие существуют виды диагностики?
79. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
80. Каково содержание педагогического контроля?
81. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
82. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?

83. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
84. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
85. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
86. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
87. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
88. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
89. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
90. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
91. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
92. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
93. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
94. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?
95. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
96. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
97. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
98. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
99. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
100. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
101. Историческая справка и современное представление о ППФП.
102. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
103. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
104. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
105. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
107. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
108. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
109. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
110. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
111. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
112. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
113. Дополнительные средства повышения работоспособности.
114. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина, - Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика - Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. - 36 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/131160.html> (дата обращения: 20.02.2024). - Режим доступа: по подписке

2. Ямилева Р. М. Элективные курсы по физической культуре «Аэробика»: учебное пособие / Ямилева Р. М.. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2020. - 88 с. - 978-5-907176-42-3. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/143310.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / составители: Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. - Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 45 с. - 978-5-4497-0115-2. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html> (дата обращения: 20.02.2024). - Режим доступа: по подписке

2. Оздоровительная аэробика для студентов специального учебного отделения / Казакова О. А., Гурова Н. В., Иерусалимов М. В. [и др.] - Самара: Самарский университет, 2020. - 72 с. - 978-5-7883-1574-4. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/188965.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

2. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации

3. URL:<http://lib.sportedu.ru>. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

4. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»

5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

Ресурсы «Интернет»

1. <https://elib.kubsau.ru/megapro/web> - Электронная библиотека КубГАУ

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1 Microsoft Windows - операционная система.

2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>

2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>

3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специалитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.

весы напольные - 1 шт.

вибромассажер - 1 шт.

видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.

Защита колонны - 1 шт.

ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.

Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.

Кольцо баскетбольное амортизационное ВЗ.129.01.03 - 1 шт.

Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.

компьютер Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.
компьютер P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.
компьютер Нелко Офис - 1 шт.
компьютер DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.
компьютер P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.
компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.
компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.
Компьютер персональный - 1 шт.
Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.
кондиционер „PANASONIC,, - 1 шт.
кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.
Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, ТК-160) - 1 шт.
Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.
музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.
Подушки угловые для ринга - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.
принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.
Протектор стойки баскетбольной B3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.
Протектор щита баскетбольного B3.129.01.04 - 1 шт.
ринг боксерский - 1 шт.
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.
Стойка баскетбольная передвижная складная CC-275/1M/1 - 1 шт.
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.
стол теннисный - 1 шт.
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 x 6,85 метра - 1 шт.
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.
Щит баскетбольный игровой B3.129.01.02 - 1 шт.

9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodle.

Методические указания по формам работы

Практические занятия

Форма организации обучения, проводимая под руководством преподавателя и служащая для детализации, анализа, расширения, углубления, закрепления, применения (или выполнения) разнообразных практических работ, упражнений) и контроля усвоения полученной на лекциях учебной информации. Практические занятия проводятся с использованием учебно-методических изданий, размещенных на образовательном портале университета.

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;
- с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;
- при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;
- с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;
- при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;
- устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;
- с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими

адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

- увеличение продолжительности проведения аттестации;
- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АООП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскостную информацию в аудиальную или тактильную форму;
- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки

заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскостную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимообратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям.