

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия,  
митрополита Московского»

Кафедра педагогики и психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **48.03.01 Теология**

Направленность (профиль) **Православная теология**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Рабочая программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.08.2020 № 1110 (зарегистрировано в Минюсте России 14.09.2020 № 59833); образовательной программы по направлению подготовки 48.03.01 Теология, направленность (профиль) «Православная теология».

Разработчик рабочей программы: Денисова Е.А., кандидат психологических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии, протокол от 19.03.2026 г. № 7, в составе основной профессиональной образовательной программы – на заседании Ученого совета академии, протокол от 24.04.2026 г. № 10

Заведующий кафедрой: Денисова Е.А., кандидат психологических наук, доцент

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ООП: Житенев Т.Е., кандидат исторических наук, доцент

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                                                                                     | 4  |
| 1.1. Цели и задачи изучения дисциплины .....                                                                                                                                                                                      | 4  |
| 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с<br>планируемыми результатами освоения образовательной программы .....                                                                                | 4  |
| 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                                                                                                                                                                 | 6  |
| 1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических<br>часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам<br>учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... | 6  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                                                                                        | 7  |
| 2.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием<br>отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....                                                                  | 7  |
| 2.2. Содержание разделов дисциплины .....                                                                                                                                                                                         | 8  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                                                                                  | 9  |
| 3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для<br>освоения дисциплины .....                                                                                                                          | 9  |
| 3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,<br>необходимых для освоения дисциплины .....                                                                                                           | 10 |
| 3.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения,<br>профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....                                                                                        | 10 |
| 3.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....                                                                                                                                                                         | 11 |
| 1. фонд оценочных средств дисциплины .....                                                                                                                                                                                        | 11 |
| 3.2. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций .....                                                                                                                                                          | 11 |
| .....                                                                                                                                                                                                                             | 11 |
| 3.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания<br>компетенций .....                                                                                                                              | 13 |
| 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                                                          | 21 |

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели и задачи изучения дисциплины

**Цели освоения дисциплины** – 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:**

1. Ознакомить студентов:
  - с социальной ролью физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
  - с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни.
1. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль и образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
2. Создать условия по овладению:
  - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
  - средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
3. Научить применять знания о физической культуре и спорте в процессе учебной и внеучебной деятельности, в быту, на отдыхе.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

|                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули).

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки - анатомии человека, физической культуры как средства укрепления здоровья, умения владеть своим телом, навыки формирования физических качеств, освоенные в курсе

средней общеобразовательной школы или среднем профессиональном образовательном учреждении; в курсе прикладной физической культуры.

Понятия и усвоенные закономерности, приобретенные навыки и умения, способности, сформированные в курсе «Физическая культура и спорт», будут использованы в социальной и профессиональной деятельности для возможности поддержания и совершенствования физической работоспособности.

**1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

|                            |          |        |                 |                    |
|----------------------------|----------|--------|-----------------|--------------------|
| Количество зачетных единиц | 2        |        |                 |                    |
| Часов по учебному плану    | 72       |        |                 |                    |
| Виды контроля в семестрах: | Экзамены | Зачеты | Курсовые работы | Контрольные работы |
|                            |          | 3      |                 |                    |

| Курс                                             | 1 |   | 2  |   | 3 |   | 4 |   | 5 |
|--------------------------------------------------|---|---|----|---|---|---|---|---|---|
| Семестр                                          | 1 | 2 | 3  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Зачетных единиц по семестрам                     |   |   | 2  |   |   |   |   |   |   |
| Лекции (ч)                                       |   |   | 2  |   |   |   |   |   |   |
| Лабораторные (ч.)                                |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| Практические (ч.)                                |   |   | 4  |   |   |   |   |   |   |
| Контактная работа студента с преподавателем (ч.) |   |   | 6  |   |   |   |   |   |   |
| Сам. работа (ч.)                                 |   |   | 62 |   |   |   |   |   |   |
| Контроль (ч)                                     |   |   | 4  |   |   |   |   |   |   |
| Итого (ч.)                                       |   |   | 72 |   |   |   |   |   |   |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| Раздел (модуль)                                                          | Количество академических часов – всего | из них |              |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|--------------|
|                                                                          |                                        | Лекций | Лабораторных |
| Модуль 1. Физическая культура в структуре профессионального образования. | 10                                     |        |              |
| Тема 1.1. История физической культуры.                                   | 5                                      |        |              |

|                                                                                                                              |           |            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--|
| Тема 1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования.                                                     | 5         |            |  |
| <b>Модуль 2. Физическая подготовка в системе физического воспитания.</b>                                                     | <b>10</b> | <b>0,5</b> |  |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.                                                      | 5,25      | 0,25       |  |
| Тема 2.2. Специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.                                              | 4,75      | 0,25       |  |
| <b>Модуль 3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</b>                           | <b>25</b> | <b>1</b>   |  |
| Тема 3.1. Медико-биологические основы физической культуры.                                                                   | 7,25      | 0,25       |  |
| Тема 3.2. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.                             | 9,25      | 0,25       |  |
| Тема 3.3. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность. | 8,5       | 0,5        |  |
| <b>Модуль 4. Основы здорового образа жизни.</b>                                                                              | <b>11</b> |            |  |
| Тема 4.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни студентов.                                                     | 11        |            |  |
| <b>Модуль 5. Самоконтроль за физической подготовленностью.</b>                                                               | <b>12</b> | <b>0,5</b> |  |
| Тема 5.1. Организация самостоятельных занятий.                                                                               | 6         |            |  |
| Тема 5.2. Самоконтроль и оценка физической работоспособности.                                                                | 6         | 0,5        |  |
| Подготовка к зачету                                                                                                          | 4         |            |  |
| <b>Итого за семестр часов</b>                                                                                                | <b>72</b> | <b>2</b>   |  |

## 2.2. Содержание разделов дисциплины

### **Модуль 1. Физическая культура в структуре профессионального образования.**

Тема 1.1. История физической культуры

История физической культуры. Основные понятия, термины физической культуры. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.

Тема 1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования

Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.

### **Модуль 2. Физическая подготовка в системе физического воспитания**

Тема 2.1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания

Понятие общей физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы развития физических качеств.

Тема 2.2. Специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Понятие специальной физической подготовки. Основы построения оздоровительной тренировки.

### **Модуль 3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система**

Тема 3.1. Медико-биологические основы физической культуры

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные и физиологические системы организма.

Тема 3.2. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности

Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Влияние физических нагрузок на различные системы организма. Работа иммунной системы при физических нагрузках различной интенсивности.

Тема 3.3. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность

Утомление при физической и умственной работе. Утомление и способы восстановления. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность. Адаптация к нарушению биологических ритмов.

#### **Модуль 4. Основы здорового образа жизни**

Тема 4.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни студентов

Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Обмен веществ и энергетическое обеспечение. Режим труда и отдыха. Организация питания. Культура питания – базисный фактор здоровья студента. Биологическое значение питания. Проблемы питания современного студента. Сбалансированное питание. Пища и интеллект. Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек.

#### **Модуль 5. Самоконтроль за физической подготовленностью**

Тема 5.1. Организация самостоятельных занятий

Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и содержание самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.

Тема 5.2. Самоконтроль и оценка физической работоспособности

Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика. Цель и задачи самоконтроля. Методики и оценки функциональной подготовленности.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **3.1.1. Основная литература**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб.пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>. (дата обращения: 28.02.2026). – Текст: электронный.

2.Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 296 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>. (дата обращения:28.02.2026). – Текст: электронный.

Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учеб. пособие / Е.Л. Чеснова. - М. :Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>. (дата

обращения:28.02.2026). – Текст: электронный.

### **3.1.2. Дополнительная литература**

- Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза: учеб. пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантеева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501> . (дата обращения:28.02.2026). – Текст: электронный.
- Манжелей, И.В. Физическая культура :компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> . (дата обращения:28.02.2026). – Текст: электронный.
- Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учеб. пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 315 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223> . (дата обращения:28.02.2026). – Текст: электронный.
- Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948> . (дата обращения:28.02.2026). – Текст: электронный.

Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>. (дата обращения:28.02.2026). – Текст: электронный.

### **3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Информационное спортивное агентство «Стадион». - Режим доступа: <http://www.stadium.ru>
1. Информационное спортивное агентство. - Режим доступа: - <http://sportcom.ru>
2. История олимпийского движения в России и в мире. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Международная олимпийская академия. - Режим доступа: <http://www.ioa.org.gr>
4. Международный каталог спортивных оздоровительных и медийных ресурсов. - Режим доступа: <http://sportfiles.ru/>
5. Олимпийский комитет России. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (библиотека). - Режим доступа: -<http://lib.sportedu.ru>
7. Сайт центра любителей бега. - Режим доступа: <http://centrbega.narod.ru/>



### 3.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

#### 3.3.1. Перечень информационных технологий:

- проведение лекций с использованием мультимедийных средств;
- поиск информации с использованием сети Интернет;
- выполнение учебных заданий с использованием электронного офиса;
- использование электронной информационно-образовательной среды академии, образовательных ресурсов электронной системы управления обучением Moodle.
- проведение видеоконференций по актуальным вопросам дисциплины.

#### 3.3.2. Перечень программного обеспечения

| Наименование программного обеспечения                                                                                      | Лицензионное программное обеспечение | Свободно распространяемое программное обеспечение |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Операционная система MS Windows                                                                                            | +                                    |                                                   |
| Электронный офис MS Office                                                                                                 | +                                    |                                                   |
| Программный пакет для работы с электронной интерактивной доской SmartNotebook                                              | +                                    |                                                   |
| Электронная система управления обучением Moodle                                                                            |                                      | +                                                 |
| Компьютерная психодиагностика                                                                                              | +                                    |                                                   |
| Технологии биологической обратной связи:                                                                                   |                                      |                                                   |
| «Волна». Программное обеспечение обучения диафрагмальному релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической регуляции | +                                    |                                                   |
| «Экватор». Программное обеспечение обучения снижению напряжения через биоуправление температурой тела.                     | +                                    |                                                   |

#### 3.3.3. Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- 1 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

#### 3.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Учебные аудитории для проведения учебных занятий | Оборудование и технические средства обучения               |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Аудитория для проведения                         | Учебная мебель (столы, стулья), меловая доска, технические |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, практических занятий, текущего контроля | средства обучения, служащие для представления учебной информации (переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, ноутбук)), учебно-наглядные пособия (презентации по темам лекций), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины.                             |
| Аудитория для проведения промежуточной аттестации                                                                                | Компьютерный класс, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии.<br>Учебная мебель (столы, стулья), технические средства обучения, служащие для представления учебной информации (интерактивная доска). |
| Помещения для самостоятельной работы                                                                                             | Компьютерный класс, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии                                                                                                                                         |

## 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.2. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

| Код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций | Контролируемые разделы/темы дисциплины                                   | Формы учебной работы<br>(формы проведения контактной работы:<br>формы организации самостоятельной работы) | Оценочные средства                         |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| УК-7:<br>ИУК-7.1.                                               | Модуль 1. Физическая культура в структуре профессионального образования. | Составление конспекта лекций<br>Составление глоссария<br>Подготовка реферата/доклада                      | Глоссарий<br>Реферат/Доклад<br>Презентация |
| УК-7:<br>ИУК-7.1                                                | Модуль 2. Физическая подготовка в системе физического воспитания.        | Подготовка презентации реферата/доклада                                                                   |                                            |
| УК-7:<br>ИУК-7.1                                                | Модуль 3. Медико-биологические основы физической культуры.               |                                                                                                           |                                            |
| УК-7:<br>ИУК-7.2                                                | Модуль 4. Основы здорового образа жизни.                                 |                                                                                                           |                                            |
| УК-7:<br>ИУК-7.2                                                | Модуль 5. Самоконтроль за физической подготовленностью.                  |                                                                                                           |                                            |
| УК-7:<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2                                     | Подготовка к промежуточной аттестации                                    | Самоподготовка, в т.ч. прохождение теста самопроверки                                                     | Банк тестовых заданий                      |

#### Текущий контроль

На аудиторных занятиях учащиеся отвечают на вопросы, участвуют в обсуждениях.

Учебные задания выдаются студентам на занятиях и сопровождаются разъяснениями по их выполнению с указанием конечного срока сдачи выполненного задания. Учебные задания выполняются учащимися самостоятельно вне рамок аудиторных занятий с опорой

на выданные инструкции и учебную литературу. Каждое выполненное в срок учебное задание оценивается преподавателем на основании разработанных критериев.

В течение семестра студент должен выполнить следующие задания:

- составить глоссарий по всем темам дисциплины;
- подготовить 1 реферат и один доклад, представить их с использованием слайдовой презентации;
- принять участие в мини-конференции.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Для заочной формы обучения предусмотрена подготовка реферата/доклада с представлением слайдовой презентации.

### ***Промежуточная аттестация***

По окончании освоения курса студенты сдают зачет; условием получения зачета является успешное выполнение итогового теста.

Усвоение изучаемой студентом учебной дисциплины в семестре оценивается по итогам текущего изучения дисциплины в семестре и результатов выполнения итогового теста и определяется отметками «зачтено», «не зачтено».

### ***Критерии оценки***

| Баллы                                               | Оценка       | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70 % и более<br>правильных<br>ответов на<br>задания | «Зачтено»    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– студент знает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; ориентируется в теоретическом материале, владеет системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- знания имеют ясно понимаемый содержательный уровень, допускается недостаточная структурированность ответа;</li> <li>- студент владеет терминологией, содержание вопроса раскрывается, возможны неточности при ответе на дополнительные вопросы;</li> <li>- ответ студента структурирован, в случае, если в ответе имеются несущественные фактические ошибки, студент способен самостоятельно их исправить с помощью наводящего вопроса;</li> <li>- ответ характеризуется глубиной, полнотой; допускается, что вопрос может быть изложен недостаточно логично;</li> <li>- ответ иллюстрируется примерами;</li> <li>- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалоги, научную дискуссию;</li> <li>- допускается, что студент не продемонстрировал способность к интеграции теоретических знаний и практики;</li> <li>- студент получил отметку «зачтено» по результатам итогового тестирования.</li> </ul> |
| 69 % и менее<br>правильных                          | «Не зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаружено незнание или непонимание студентом существенной части вопроса;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ответов на задания |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание вопросов не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;</li> <li>- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию зачета студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов;</li> <li>- студент получил отметку «не зачтено» по результатам итогового тестирования.</li> </ul> |
|--------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **3.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций**

#### **Перечень оценочных средств**

1. Темы для составления глоссария.
2. Темы рефератов, докладов.
3. Мини-конференция.
4. Банк тестовых заданий.

#### **Фонд оценочных средств текущего контроля**

##### **Темы для составления глоссария**

1. История физической культуры.
1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
3. Специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
4. Медико-биологические основы физической культуры.
5. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность.
7. Физическая культура и основы здорового образа жизни студентов.
8. Организация самостоятельных занятий.
9. Самоконтроль.

##### **Критерии оценки глоссария:**

«Зачтено» – приведены полные определения 10 терминов.

«Не зачтено» – приведены определения менее 10 терминов.

##### **Темы рефератов, докладов**

1. История физической культуры.
1. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры.
2. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
4. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.
5. Понятия общей и специальной физической подготовки.
6. Методические принципы физического воспитания.
7. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные и физиологические системы организма.

9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
10. Утомление при физической и умственной работе.
11. Восстановление организма.
12. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
13. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность.
14. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса.
15. Гипокинезия и гиподинамия.
16. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
17. Обмен веществ и энергетическое обеспечение.
18. Режим труда и отдыха. Организация питания.
19. Культура питания – базисный фактор здоровья студента. Биологическое значение питания.
20. Проблемы питания современного студента.
21. Сбалансированное питание. Пища и интеллект.
22. Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание.
23. Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и содержание самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий.
24. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.
25. Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика.

### ***Критерии оценки реферата:***

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

**Новизна:** а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутриспредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

**Степень раскрытия сущности вопроса:** а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

**Обоснованность выбора источников:** а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Соблюдение требований к реферату:** а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

### **Требования к оформлению реферата**

1. Объем – 15-20 страниц
1. Текст печатается через 1,5 межстрочный интервал, шрифтом TimesNewRoman размера №14. Поля: верхнее, нижнее, правое – 2 см., левое – 2,5 см. Выравнивание текста по ширине. Номера страниц проставляются в нижней части листа.

**«Отлично»** - ставится, если выполнены все требования к написанию, представлению и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена

собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, подготовлена презентация, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**«Хорошо»** – основные требования к реферату, его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**«Удовлетворительно»** – имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не подготовлена презентация или имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод.

### ***Критерии оценки доклада:***

**«Зачтено»** – выполнены все требования к написанию доклада: обозначена проблема и обоснована ее актуальность; представлена информация по вопросу; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём (2-3 страницы); подготовлены вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала; выделены основные мысли доклада; подготовлена слайдовая презентация.

**«Не зачтено»** – доклад содержит общее описание темы, обнаруживается непонимание отдельных тематических положений; использовано менее трех источников; не подготовлены вопросы к аудитории; слайдовая презентация не подготовлена.

### **Мини-конференция**

Учебная мини-конференция обеспечивает педагогическое взаимодействие преподавателя и студентов при их максимальной самостоятельности, активности и инициативе. Учебная мини-конференция представляет собой особую конструкцию обучения, направленную на расширение, закрепление и совершенствование знаний, развитие культуры речи, формирование умения аргументировано отстаивать свою точку зрения, отвечать на вопросы слушателей, слушать других, задавать вопросы. Главное в мини-конференции — обсуждение проблемных вопросов.

При подготовке мини-конференции преподаватель определяет перечень вопросов, в совокупности раскрывающих тему конференции. Вопросы должны охватывать основной материал темы и быть краткими, четкими, понятными всем студентам. Их можно формулировать как в утвердительной, так и в вопросительной форме.

Студенты выбирают самостоятельно темы для выступлений. В докладе должны быть раскрыты проблемы, связанные с темой сообщения. Доклады для выступления готовятся в письменном виде. Студенты могут сопровождать свое выступление презентацией. Выступление докладчика не должно превышать 10-15 минут.

Все остальные студенты готовятся к участию в дискуссии на мини-конференции, изучая проблемы по теме. После окончания доклада студенты в форме дискуссии обсуждают поднятые в докладе проблемные вопросы. По окончании мини-конференции преподаватель подводит ее итоги и определяет лучшие доклады и студентов, проявивших себя в процессе дискуссии.

### ***Подготовка и проведение мини-конференции***

**Цель** – обеспечить свободное, не регламентированное обсуждение поставленных вопросов.

#### ***Составляющие мини-конференции:***

- обсуждение проблемных вопросов;
- равноправное участие всех заинтересованных сторон;

- выработка приемлемых решений.

Формы:

1. Когда тему обсуждает как бы сам с собой ведущий, но подключает к обсуждению учащихся, задавая им конкретные вопросы.
1. Активная – когда идет именно обсуждение, а ведущий, сумев завязать разговор с «обратной связью», направляет его.

Этапы проведения:

1. Подготовительный:
  - 1.1. Выбор темы для обсуждения. Тема должна быть проблемной, неоднозначной.
  - 1.2. Выработка целей занятия.
  - 1.3. Подготовка помещения.
  - 1.4. Разработка плана обсуждения:
    - структура занятия;
    - порядок ведения;
    - возможные варианты обсуждения темы;
    - вопросы и задачи для создания проблемной ситуации;
    - порядок завершения занятия.
1. Обсуждение проблемы.
1. Подведение итогов:
  - 3.1. Напоминание целей и задач мини-конференции.
  - 3.2. Показ итоговой расстановки участников встречи по точкам зрения на проблему.
  - 3.3. Ориентирование обучающихся на изучение вопросов, которые не нашли должного освещения на занятии.
  - 3.4. Слова благодарности всем участникам.

***Критерии оценки доклада к мини-конференции:***

*Критерии оценки творческих работ*

1. Тип работы (реферативная работа, работа носит исследовательский характер, работа является проектом).
2. Использование известных результатов и научных фактов (автор использовал широко известные данные, использованы уникальные научные данные).
3. Полнота цитируемой литературы (использован учебный материал курса, кроме учебного материала использованы специализированные издания, использованы уникальные литературные источники).
4. Актуальность работы (изучение вопроса не является актуальным в настоящее время; представленная работа привлекает интерес своей актуальностью).
5. Использование знаний вне учебной программы (только учебной программы; учебной и вне учебной программы; вне учебной программы).
6. Степень новизны полученных результатов (в работе доказан уже установленный факт, в работе получены новые данные).
7. Качество исследования (результаты работы могут быть доложены на вузовской конференции)
8. Практическая значимость (работа может быть использована в учебных целях, работа внедряется во внеучебной организации).
9. Структура работы: введение, постановка задачи, решение, выводы (в работе плохо просматривается структура, в работе отсутствуют один или несколько основных разделов, работа структурирована).
10. Оригинальность подхода (традиционная тематика, работа строится вокруг новых идей, в работе доказываются новые идеи).



11. Владение автором научным специальным аппаратом, специальными терминами (автор владеет базовым аппаратом и специальным аппаратом; использованы общенаучные и специальные термины, показано владение специальным аппаратом).

12. Качество оформления работы (работа оформлена аккуратно, но без «изысков», описание непонятно, неграмотно, работа оформлена аккуратно, описание четко, последовательно, понятно, грамотно, работа оформлена изобретательно, применены нетрадиционные средства, повышающие качество описания работы).

#### *Критерии оценки публичного выступления (презентации, доклада)*

1. Качество доклада (доклад зачитывает; доклад рассказывает, но не объяснена суть работы; четко выстроен доклад; кроме хорошего доклада, владеет иллюстративным материалом; доклад производит выдающееся впечатление).

2. Качество ответов на вопросы (не может четко ответить на вопросы; не может ответить на большинство вопросов; отвечает на большинство вопросов).

3. Использование демонстрационного материала (представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком; демонстрационный материал использовался в докладе; автор предоставил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался).

4. Оформление демонстрационного материала (представлен плохо оформленный демонстрационный материал; демонстрационный материал хорошо оформлен, но есть неточности; к демонстрационному материалу нет претензий).

5. Владение автором научным и специальным аппаратом (автор владеет базовым аппаратом; использованы общенаучные и специальные термины; показано владение специальным аппаратом).

6. Четкость выводов, обобщающих доклад (выводы имеются, но они не доказаны; выводы нечеткие; выводы полностью характеризуют работу).

**«Отлично»** – ставится, если подготовлена презентация и выполнены все требования к написанию и защите доклада: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, представлен уместный иллюстративный (или демонстрационный) материал, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на вопросы.

**«Хорошо»** – ставится, если выполнены все требования к написанию и защите доклада: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на вопросы.

**«Удовлетворительно»** – основные требования к докладу и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём доклада; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы.

**«Неудовлетворительно»** – имеются существенные отступления от требований к докладу. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании доклада или при ответе на вопросы; имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод; или доклад студентом не представлен.

#### **Фонд оценочных средств промежуточной аттестации**

##### **Банк тестовых заданий**

Банк тестовых заданий размещен в электронной информационно-образовательной среде академии. Ссылка: <http://elearn.pravinst.ru:180/>.



1. Система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов, являющихся неотъемлемой частью системы

- a. Закаливания
- b. Физического воспитания
- c. Плавания
- d. Туристического похода

2. Для восстановления организма, не рекомендуется посещать баню

- a. В болезненном состоянии
- b. Поздно вечером
- c. Рано утром
- d. Сразу после тренировки

3. В самостоятельных занятиях перенапряжение может вызвать

- a. Стресс
- b. Чрезмерная по интенсивности нагрузка
- c. Эмоциональное состояние
- d. Боль

4. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

- a. мочевыделительной системы
- b. эндокринной системы
- c. нервной системы
- d. кардиореспираторной системы

5. Умственное утомление это:

- a. объективное состояние организма человека
- b. психофизиологическая особенность человека
- c. субъективное ощущение человека

6. Артериальное давление ДАД означает

- a. Дифференцированное артериальное давление
- b. Диастолическое артериальное давление
- c. Достаточное артериальное давление
- d. Динамическое артериальное давление

7. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что

- a. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- b. Деятельность в течение суток осуществляется стандартно
- c. Обеспечивает ритмичность работы организма
- d. Позволяет правильно планировать дела в течение дня

8. Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):

- a. ухудшением зрения, слуха
- b. амнезией

- c. апатией
- d. появлением диспепсических расстройств
- e. снижением артериального давления
- f. увеличением частоты сердечных сокращений
- g. расстройством тонкой мышечной координации

9. Допинг это:

- a. фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок
- b. фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат

10. В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

- a. 1929
- b. 1901
- c. 1911
- d. 1910

11. При самоконтроле состояния здоровья менее важно учитывать

- a. Режим отдыха
- b. Двигательный режим
- c. Режим питания
- d. Режим дня

12. «Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:

- a. состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам
- b. отсутствие болезни и физических дефектов
- c. состояние полного физического, психического и социального благополучия

13. Регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состояние своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов

- a. Диагностика состояния здоровья
- b. Врачебный контроль
- c. Педагогический контроль
- d. Самоконтроль

14. Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):

- a. резкая смена климатических условий
- b. нерациональное питание
- c. перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание
- d. неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
- e. неправильная организация тренировочного процесса

15. Раздельное питание означает раздельный прием белковой и

- a. Жидкой пищи
- b. Жирной пищи

- c. Углеводной пищи
  - d. Овощной пищи
16. Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):
- a. сила
  - b. внимательность
  - c. ловкость
  - d. уравновешенность
  - e. выносливость
17. Под закаливанием понимается
- a. Купание в холодной воде и хождение босиком
  - b. Приспособление организма к воздействиям внешней среды
  - c. Укрепление здоровья
  - d. Сочетание солнечных, воздушных и водных ванн с гимнастикой и играми
18. Механизм дыхания
- a. Имеет не рефлексный характер
  - b. Самопроизвольный
  - c. Имеет рефлексный характер
  - d. Энергетический
19. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?
- a. вода
  - b. воздух
  - c. солнце
20. Ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния называется
- a. Активность
  - b. Дисгармония
  - c. Реактивность
  - d. Самочувствие
21. В период экзаменационных сессий, энергозатраты возрастают, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается и необходимо потреблять больше
- a. Жиров
  - b. Витаминов
  - c. Белков
  - d. Углеводов

## **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Модуль 1. Физическая культура в структуре профессионального образования.**

**Учебные вопросы:** История физической культуры. Основные понятия, термины физической культуры. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре

профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.

**При освоении модуля необходимо:**

1. изучить материал по лекции 1, составить конспект лекции;
1. составить глоссарий по конспекту лекции.

**Изучив данный модуль, студент должен:**

– иметь представление о физической культуре в структуре профессионального образования;

– знать основные понятия, термины физической культуры; цель и задачи физического воспитания; виды физической культуры.

**По окончании изучения модуля студент должен**

Подготовить доклад/реферат, презентацию доклада/реферата.

**Модуль 2. Физическая подготовка в системе физического воспитания.**

**Учебные вопросы:** Понятия общей и специальной физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы развития физических качеств.

**При освоении модуля необходимо:**

1. изучить материал по лекции 2;
2. составить глоссарий по конспектам лекций.

**Изучив данный модуль, студент должен:**

– иметь представление о физической подготовке в системе физического воспитания;

– знать задачи общей и специальной физической подготовки.

**По окончании изучения модуля студент должен**

Подготовить доклад/реферат, презентацию доклада/реферата.

**Модуль 3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.**

**Учебные вопросы:** Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные и физиологические системы организма. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность. Адаптация к нарушению биологических ритмов.

**При освоении модуля необходимо:**

1. изучить материал по лекциям 3-5;
1. составить глоссарий по конспектам лекций.

**Изучив данный модуль, студент должен:**

– иметь представление об организме как единой саморазвивающейся биологической системе;

– знать функциональные и физиологические системы организма.

**По окончании изучения модуля студент должен**

Подготовить доклад, презентацию доклада.

**Модуль 4. Основы здорового образа жизни.**

**Учебные вопросы:** Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Обмен веществ и энергетическое обеспечение. Режим труда и отдыха. Организация питания. Культура питания – базисный фактор здоровья студента. Биологическое значение питания. Проблемы питания современного студента. Сбалансированное питание. Пища и интеллект.

Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек.

**При освоении модуля необходимо:**

1. изучить материал по лекции 6;
1. составить глоссарий по конспекту лекции.

**Изучив данный модуль, студент должен:**

- иметь представление об основах здорового образа жизни;
- знать основы здорового образа жизни; задачи и средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

**По окончании изучения модуля студент должен**

Подготовиться к мини-конференции.

**Модуль 5. Самоконтроль за физической подготовленностью.**

**Учебные вопросы:** Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и содержание самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья. Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика. Цель и задачи самоконтроля. Методики и оценки функциональной подготовленности.

**При освоении модуля необходимо:**

1. изучить материал по лекции 7;
1. составить глоссарий по конспектам лекций.

**Изучив данный модуль, студент должен:**

- иметь представление о самоконтроле за физической подготовленностью;
- знать задачи основные формы и содержание самостоятельных занятий; формы самостоятельных занятий; особенности самостоятельных занятий.

**По окончании изучения модуля студент должен**

Подготовить доклад, презентацию доклада.

Самостоятельная работа студентов планируется, исходя из двух базовых задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

В процессе изучения дисциплины предусматриваются следующие виды учебной работы студентов:

- проработка и осмысление лекционного материала;
- работа с учебниками и учебными пособиями, справочной литературой;
- самостоятельная проработка ряда тем и вопросов, предусмотренных программой курса, но не раскрытых полностью на лекциях;
- подготовка к семинарским занятиям по рекомендуемой литературе;
- подготовка рефератов/докладов;
- подготовка к тестированию.

### **Вопросы для самостоятельной работы**

1. Гомеостаз, его константы.
1. Уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии.
2. Период отдыха, необходимый для восстановления сил после физической деятельности.
3. Устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды.
4. Физиологические системы организма.
5. Работоспособность, утомление и восстановление организма.
6. Характер механизма дыхания.
7. Метаболизм организма.
8. Что включает понятие «здоровый образ жизни».
9. Производственная физическая культура.

10. Система закаливания.
11. Отличия физической культуры от лечебной физической культуры и реабилитации.
12. Взаимосвязь адаптации и биологических ритмов.
13. Чередование видов деятельности как способ поддержания работоспособности.
14. Тест Купера.
15. Тестовая проба Штанге и Генчи.
16. Описать опыт соблюдения режима дня для укрепления здоровья.
17. Описать личный опыт практикования гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов.