

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Национальный исследовательский университет «МЭИ»**  
**Филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Волжском**

---

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Наименование образовательной программы: Экономика и инвестиции в электроэнергетике

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

**Рабочая программа дисциплины**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

<b>Блок</b>	<b>Блок 1 «Дисциплины (модули)»</b>
<b>Часть образовательной программы</b>	<b>Обязательная</b>
<b>Индекс дисциплины по учебному плану</b>	<b>Б1.О.20</b>
<b>Трудоемкость в зачетных единицах</b>	4 семестр – 1 6 семестр – 1 всего – 2
<b>Часов (всего) по учебному плану</b>	<b>72 часа</b>
<b>Лекции</b>	4 семестр – 8 часов 6 семестр – 8 часов всего – 16 часов
<b>Практические занятия</b>	4 семестр – 8 часов 6 семестр – 8 часов всего – 16 часов
<b>Лабораторные работы</b>	учебным планом не предусмотрены
<b>Консультации по курсовому проекту/ работе</b>	учебным планом не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа</b>	4 семестр – 2 часа 6 семестр – 2 часа всего – 4 часа
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачёт зачёт	4 семестр – 0,3 часа 6 семестр – 0,3 часа
<b>Контроль:</b> зачёт зачёт	4 семестр – 17,7 часа 6 семестр – 17,7 часа

**ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:**

Ассистент кафедры ФД

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Ю.А. Иванова

(расшифровка подписи)

Заведующий кафедрой ФД

(название кафедры)

(подпись)

Н.Г. Ходырева

(расшифровка подписи)

Руководитель образовательной программы Экономика и инвестиции в электроэнергетике

Доцент кафедры Энергетики, к.т.н.,  
доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Е.Г. Зенина

(расшифровка подписи)

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. заведующего кафедрой  
Энергетики

(название кафедры)

(подпись)

М.С. Иваницкий

(расшифровка подписи)

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины** состоит в формировании 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 жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины являются:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение знаний биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту

Формируемые у обучающегося **компетенции** и запланированные **результаты обучения** по дисциплине, соотнесенные с **индикаторами достижения компетенций**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль и значение физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;</li><li>- социально-биологические основы физической культуры и спорта;</li><li>- основы организации здорового образа жизни, его составляющие;</li><li>- основы общефизической, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки;</li></ul> <b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;</li></ul>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;</li> <li>- соблюдать гигиенические основы тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ здорового образа жизни;</li> <li>- использовать виды, средства и формы физической культуры для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные характеристики физкультурно-оздоровительных методик и систем;</li> <li>- характеристики основных средств оздоровительной направленности;</li> <li>- методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности;</li> <li>- способы самоконтроля в учебной и трудовой деятельности, средства восстановления после физической нагрузки.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять индивидуальный уровень развития своих физических способностей;</li> <li>- использовать методы самоконтроля физического развития, функционального состояния и здоровья для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;</li> <li>- регулировать физическую нагрузку с учётом уровня физического развития, возраста, пола и функционального состояния;</li> </ul>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
		- составлять и самостоятельно выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом показаний здоровья.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина базируется на уровне среднего общего образования и следующих дисциплинах: «История (История и всеобщая история)», «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре».

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при прохождении преддипломной практики.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы								Содержание самостоятельной работы (с указанием № источника по п. 5.1 и страниц в нем)	
				Контактная						СР	Контроль		
				Лек	Пр	Лаб	КПР	ИККП	ПА				
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	4	2	2	–	–	–	–	–	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 5-21; [2], стр. 7-16; [6], стр. 3-21;	
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	4	4	2	2	–	–	–	–	–	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 30-76; [2], стр. 5-21; [3], стр. 3-20; [7], стр. 14-236; [8], стр. 3-18;	
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	4	2	2	–	–	–	–	–	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 79-107; [6], стр. 22-52;	
4.	Средства физической культуры в повышении работоспособности.	6	4	2	2	–	–	–	–	2	–	Изучение теоретического и практического материала: [1], стр. 151-177; [7], стр. 3-54;	
	Зачет	18	4	–	–	–	–	–	0,3	–	17,7	Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>0,3</b>	<b>2</b>	<b>17,7</b>		

1.	Индивидуальный выбор спор-та или систем физических уп-ражнений.	4	6	2	2	–	–	–	–	–	–	Изучение теоретического и прак-тического материала: [1], стр. 208-235; [2], стр. 55-65;
2.	Основы методики самостоя-тельных занятий физическими упражнениями.	4	6	2	2	–	–	–	–	–	–	Изучение теоретического и прак-тического материала: [1], стр. 189-208; [6], стр. 48-52; [7], стр. 44-49;
3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	6	6	2	2	–	–	–	–	2	–	Изучение теоретического и прак-тического материала: [1], стр. 271-281; [2], стр. 38-51;
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка сту-дентов. Физическая культура в профессиональной деятель-ности специалистов.	4	6	2	2	–	–	–	–	–	–	Изучение теоретического и прак-тического материала: [1], стр. 290-298; [2], стр. 277-300;
	Зачет	18	6	–	–	–	–	–	0,3	–	17,7	Зачет по совокупности результа-тов текущего контроля успевае-мости
	<b>Итого за семестр:</b>	<b>36</b>	6	<b>8</b>	<b>8</b>	–	–	–	<b>0,3</b>	<b>2</b>	<b>17,7</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	–	–	–	<b>0,6</b>	<b>4</b>	<b>35,4</b>	

Примечание: Лек – лекции; Пр – практические занятия; Лаб – лабораторные работы; КПП – аудиторные консультации по курсовым про-ектам/работам; ИККП – индивидуальные консультации по курсовым проектам/работам; ПА – промежуточная аттестация; СР – самостоятель-ная работа студента.

### 3.2. Краткое содержание разделов

#### 4 семестр

##### 1. Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

*Основные понятия:* физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

*Содержание.* Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Физическая культура в структуре высшего образования. Формирование физической культуры личности. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

##### 2. Социально-биологические основы физической культуры.

*Основные понятия:* организм, физическое развитие, физическое воспитание, функциональные сдвиги, физическая и функциональная подготовка, физическая подготовка, двигательные навыки, двигательная активность.

*Содержание:* Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Строение человеческого тела. Закономерности деятельности отдельных органов и функциональных систем организма. Гомеостаз. Метаболизм. Физиологические показатели тренированности в покое и при физических нагрузках. Утомление. Восстановление. Методы увеличения эффективности адаптации.

##### 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

*Основные понятия:* здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

*Содержание:* Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

##### 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

*Основные понятия:* психофизическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

*Содержание:* Психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения состояния студентов перед сдачей экзаменов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.



## **6 семестр**

### 1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

*Основные понятия:* массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

*Содержание:* Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод обще физической, профессионально - прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

### 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

*Основные понятия:* формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

*Содержание:* Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

### 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

*Основные понятия:* врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

*Содержание:* Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

### 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

*Основные понятия:* трудовая деятельность, прикладные навыки, психическое и физическое здоровье, профилирование процесса физического воспитания при подготовке студентов к труду.

*Содержание:* общая физическая подготовка, физическая работоспособность, состояние здоровья, аэробная и анаэробная мощность организма, характер основных рабочих движений, особые внешние условия деятельности, моторные особенности трудовой деятельности, компоненты адаптации организма, средства ППФП.

## **3.3 Темы практических занятий**

### **4 семестр**

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия (2 часа).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Степ-тест PWC170 (2 часа)
3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (оздоровительный бег, скандинавская ходьба, плавание) (2 часа).
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (2 часа).

#### **6 семестр**

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, координации, быстроты) (2 часа).
2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (2 часа).
3. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы). Индекс массы тела. Проба Генчи. Проба Штанге. Функциональная проба Руфье. Коэффициент восстановления пульса (2 часа).
4. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда (2 часа).

#### **3.4. Темы лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

#### **3.5. РГР**

РГР учебным планом не предусмотрены.

#### **3.6. Тематика курсовых проектов/курсовых работ**

Курсовой проект/курсовая работа учебным планом не предусмотрены.

### 3.7. Соответствие разделов дисциплины и формируемых в них компетенций

Запланированные результаты обучения по дисциплине (в соответствии с разделом 1)	Коды индикаторов	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.3.1)								Оценочное средство (тип и наименование)
		4 семестр				6 семестр				
		1	2	3	4	1	2	3	4	
Знать:										
роль и значение физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста	УК-7.1	X								Тест «Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры»
социально-биологические основы физической культуры и спорта	УК-7.1		X							Тест «Средства, методы, принципы физического воспитания»
основы организации здорового образа жизни, его составляющие	УК-7.1			X						Тест «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни»
основы общефизической, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки;	УК-7.1				X					Тест «Общефизическая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели, задачи»
основные характеристики физкультурно-оздоровительных методик и систем	УК-7.2					X				Тест «Характеристика современных двигательных систем»
характеристики основных средств оздоровительной направленности	УК-7.2						X			Тест «Общая характеристика оздоровительной физической культуры»

методику составления индивидуальных программ и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности, с учётом профессиональной деятельности	УК-7.2							X		Тест «Понятие о физических качествах»
способы самоконтроля в учебной и трудовой деятельности, средства восстановления после физической нагрузки	УК-7.2								X	Тест « Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля»
<b>Уметь:</b>										
использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды	УК-7.1		X							Контрольная работа «Технологические показатели физического здоровья. ИМТ, ЧСС, артериальное давление, спирометрия»
использовать средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности	УК-7.1	X								Контрольная работа «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»
соблюдать гигиенические основы тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ здорового образа жизни	УК-7.1			X						Контрольная работа «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»
использовать виды, средства и формы физической культуры для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний	УК-7.1				X					Контрольная работа «Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности»
определять индивидуальный уровень развития своих физических способностей	УК-7.2					X				Контрольная работа «Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности»
использовать методы самоконтроля физического развития, функционального состояния и здоровья для разработки индивидуальных программ оздоровительной и	УК-7.2						X			Контрольная работа «Основы оздоровительной физической культуры»

тренировочной направленности										
регулировать физическую нагрузку с учётом уровня физического развития, возраста, пола и функционального состояния	УК-7.2							X		Контрольная работа «Самоконтроль за функциональным состоянием организма»
составлять и самостоятельно выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом показаний здоровья	УК-7.2								X	Контрольная работа «Простейшие средства и формы физической активности, применяемые для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний»

#### **4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

##### **4.1. Текущий контроль успеваемости по дисциплине:**

###### **4 семестр**

– тестирование:

1. Тест «Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры»
2. Тест «Средства, методы, принципы физического воспитания»
3. Тест «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни»
4. Тест «Общезначимая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовленность. Цели, задачи»

– контрольные работы:

1. Контрольная работа «Технологические показатели физического здоровья. ИМТ, ЧСС, артериальное давление, спирометрия»
2. Контрольная работа «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»
3. Контрольная работа «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»
4. Контрольная работа «Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности»

###### **6 семестр**

– тестирование:

1. Тест «Характеристика современных двигательных систем»
2. Тест «Общая характеристика оздоровительной физической культуры»
3. Тест «Понятие о физических качествах»
4. Тест «Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля».

– контрольные работы:

1. Контрольная работа «Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности»
2. Контрольная работа «Основы оздоровительной физической культуры»
3. Контрольная работа «Самоконтроль за функциональным состоянием организма»
4. Контрольная работа «Простейшие средства и формы физической активности применяемые для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний»

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

##### **4.2. Промежуточная аттестация по дисциплине (части дисциплины):**

###### **4 семестр**

Зачёт

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском.

###### **6 семестр**

Зачёт

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов филиала НИУ «МЭИ» в г. Волжском.

В приложение к диплому вносится оценка, полученная на зачетов 6 семестре.

**Примечание:**Оценочные материалы по дисциплине приведены в фонде оценочных материалов ОПОП.

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Печатные и электронные издания:**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Электрон.текстовые дан. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2014. –URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591).
2. Иванков, Ч. Т., Литвинов, С. А. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 Педагогическое образование / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – М.: ВЛАДОС, 2015. – 304 с.: прил. – (Бакалавриат). –Библиогр.: с. 303-304 (39 назв.). – ISBN 978-5-691-02197-8: 439-01.
3. Под редакцией Якимовича В.С., Наумова Д.В., Сахарова С.В. Строение и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека: Методические указания для студентов. – Волжский: ВФ МЭИ, 2005. – 21 с.
4. Якимович В.С., Наумов Д.В. Спортивные игры в физическом воспитании студентов: Учебно-методическое пособие. – Волжский: ВФ МЭИ, 2008. – 18 с.
5. Либин, А. А., Наумов, Д. В. Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетики со студентами теплоэнергетических специальностей / А. А. Либин, Д. В. Наумов : методические указания. – Волжский: Филиал МЭИ в г. Волжском, 2013. – 14 с.
6. В. С. Якимович, Д. В. Наумов, А. А. Либин, С. В. Сахарова Лекции по физической культуре: Учебное пособие: В 2-х частях. Ч.1 – Волжский: ВФ МЭИ, 2007. – 53 с.
7. В. С. Якимович, Д. В. Наумов, А. А. Либин, С. В. Сахарова Лекции по физической культуре: Учеб.пособие в 2-х ч. Ч.2. – Волжский: ВФ МЭИ, 2007. – 58с.
8. Якимович В. С.; Наумов Д. В.; Сахаров С. В. и др. Анатомические особенности строения тела человека: Учебно-методические указания. – Волжский: ВФ МЭИ, 2005. – 21 с.

### **5.2.Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

Windows / Операционные системы семейства Linux, Office / Российский пакет офисных программ.

### **5.3. Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

Университетская информационная система «РОССИЯ» <https://uisrussia.msu.ru>  
Справочно-правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru>  
База данных Scopus <https://www.scopus.com>  
Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru>  
База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ <https://rosmintrud.ru/opendata>  
База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>  
База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>  
Базы данных Министерства экономического развития РФ <http://www.economy.gov.ru>  
База открытых данных Росфинмониторинга <http://www.fedsfm.ru/opendata>  
Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <https://нэб.рф>  
Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» <https://openedu.ru>

Электронная база данных «Polpred.com Обзор СМИ»<https://www.polpred.com>  
Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии <http://protect.gost.ru/>  
ЭБС Издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>  
ЭБС «Университетская библиотека Online»<https://biblioclub.ru/>  
Электронная библиотека НТБ МЭИ <https://ntb.mpei.ru/e-library/index.php>.  
ЭБС «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционные и практические занятия проводятся в учебных аудиториях, снабженных мультимедийными средствами для интерактивного обучения, оборудованных наглядными пособиями, оборудованием для показа обучающих материалов, средствами звуковоспроизведения, доской аудиторной, оборудованием для представления презентаций (плазменная панель/проектор, персональный компьютер).



## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура и спорт

(название дисциплины)

## 3 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-1 Тест «Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры»
- КМ-2 Тест «Средства, методы, принципы физического воспитания»
- КМ-3 Тест «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни»
- КМ-4 Тест «Общепфизическая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовленность. Цели, задачи»
- КМ-5 Контрольная работа «Технологические показатели физического здоровья. ИМТ, ЧСС, артериальное давление, спирометрия»
- КМ-6 Контрольная работа «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»
- КМ-7 Контрольная работа «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»
- КМ-8 Контрольная работа «Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности»

## Вид промежуточной аттестации – зачет

Трудоемкость дисциплины = 13.е.

Номер	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6	КМ-7	КМ-8
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		+				+			
2	Социально-биологические основы физической культуры			+				+		
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				+				+	
4	Средства физической культуры в повышении работоспособности.					+				+
	Минимальный балл за КМ		5	10	5	5	5	10	10	10
	Максимальный балл за КМ		10	15	10	10	10	15	15	15

## 6 семестр

### Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

- КМ-1 Тест «Характеристика современных двигательных систем»
- КМ-2 Тест «Общая характеристика оздоровительной физической культуры»
- КМ-3 Тест «Понятие о физических качествах»
- КМ-4 Тест «Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля»
- КМ-5 Контрольная работа «Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности»
- КМ-6 Контрольная работа «Основы оздоровительной физической культуры»
- КМ-7 Контрольная работа «Самоконтроль за функциональным состоянием организма »
- КМ-8 Контрольная работа «Простейшие средства и формы физической активности применяемые для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний»

### Вид промежуточной аттестации – зачет

Трудоемкость дисциплины = 1 з.е.

Номер	Раздел дисциплины	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5	КМ-6	КМ-7	КМ-8
1	Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.		+				+			
2	Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.			+				+		
3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.				+				+	
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов.					+				+
	Минимальный балл за КМ		5	10	5	5	5	10	10	10
	Максимальный балл за КМ		10	15	10	10	10	15	15	15

**Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»  
Филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Волжском**

---

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Наименование образовательной программы: Экономика и инвестиции в электроэнергетике

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

**Оценочные материалы по дисциплине**

**Б1.О.20 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Волжский 2023**

Оценочные материалы по дисциплине предназначены для оценки: достижения обучающимися запланированных результатов обучения по дисциплине, этапа формирования запланированных компетенций.

Оценочные материалы по дисциплине включают оценочные средства для проведения мероприятий текущего контроля успеваемости.

Оценочные средства для оценки запланированных результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Коды индикаторов достижения компетенции	Оценочное средство (тип и наименование)
<b>Знать:</b>		
роль и значение физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста	УК-7.1	Тест «Физическая культура личности. Деятельная сущность ФК в различных сферах жизни»
социально-биологические основы физической культуры и спорта	УК-7.1	Тест «Средства, методы, принципы физического воспитания»
основы организации здорового образа жизни и его составляющие	УК-7.1	Тест «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни»
основы общефизической, специальной и профессионально-прикладной подготовки	УК-7.1	Тест «Общефизическая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовленность. Цели, задачи»
основные характеристики физкультурно-оздоровительных методик и систем	УК-7.2	Тест «Характеристика современных двигательных систем»
характеристики основных средств оздоровительной направленности	УК-7.2	Тест «Общая характеристика оздоровительной физической культуры»
методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительных направлений	УК-7.2	Тест «Понятие о физических качествах»
способы самоконтроля в учебной и трудовой деятельности, средства восстановления после физической нагрузки	УК-7.2	Тест «Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля»
<b>Уметь:</b>		
использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом	УК-7.1	Контрольная работа «Технологические показатели физического здоровья. ИМТ, ЧСС, артериальное давление, спирометрия»
использовать средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности	УК-7.1	Контрольная работа «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»
соблюдать гигиенические основы тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ здорового образа жизни	УК-7.1	Контрольная работа «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»
использовать виды, средства и формы физической культуры для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний	УК-7.1	Контрольная работа «Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности»
определять индивидуальный уровень развития своих физических способностей	УК-7.2	Контрольная работа «Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности»
использовать методы самоконтроля физического развития, функционального состояния и здоровья	УК-7.2	Контрольная работа «Основы оздоровительной физической культуры»
регулировать физическую нагрузку с учётом физической подготовленности, пола, возраста и функционального состояния	УК-7.2	Контрольная работа «Самоконтроль за функциональным состоянием организма»

составлять и самостоятельно выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений	УК-7.2	Контрольная работа «Простейшие средства и формы физической активности применяемые для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний»
--	--------	--

### Содержание оценочных средств. Шкала и критерии оценивания

#### **Тест «Физическая культура личности. Деятельная сущность ФК в различных сферах жизни».**

Тест состоит из 5 вопросов, для каждого вопроса даны четыре варианта ответа, необходимо выбрать правильный ответ и записать в карточку ответов (таблицу). Время выполнения 15 минут.

Пример варианта теста:

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
  - 1) физической культурой;
  - 2) физической подготовкой;
  - 3) физическим воспитанием;
  - 4) физическим образованием.
2. Результатом физической подготовки является:
  - 1) физическое развитие индивидуума;
  - 2) физическое воспитание;
  - 3) физическая подготовленность;
  - 4) физическое совершенство.
3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
  - 1) спортивной тренировкой;
  - 2) специальной физической подготовкой;
  - 3) физическим совершенством;
  - 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.
4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:
  - 1) физическая подготовка;
  - 2) физическое совершенство;
  - 3) физическая культура;
  - 4) физическое состояние.
5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
  - 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
  - 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных

- умений и навыков;  
4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).**

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

По результатам тестирования выставляется:

- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 7-8 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий;
- 5 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий.

### **Тест «Средства, методы, принципы физического воспитания»**

Тест состоит из 5 вопросов, для каждого вопроса даны четыре варианта ответа, необходимо выбрать правильный ответ и записать в карточку ответов (таблицу). Время выполнения 15 минут.

Пример варианта теста:

1. Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их по совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определённую упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:
- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
  - 2) частоту движений а единицу времени;
  - 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
  - 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

5.Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) их содержанием;
- 3) темпом движения;
- 4) длительностью их выполнения.

***Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).***

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

По результатам тестирования выставляется:

- 15 баллов, если правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 12-13 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий;
- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий.

### **Тест«Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни».**

Тест состоит из 5 вопросов, для каждого вопроса даны четыре варианта ответа, необходимо выбрать правильный ответ и записать в карточку ответов (таблицу). Время выполнения 15 минут.

Пример варианта теста:

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- 1) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- 2) способность организма к выполнению профессиональных функций;
- 3) отсутствие болезни;
- 4) нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда».

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- 1) рациональное питание;
- 2) личная и общественная гигиена;
- 3) двигательный режим;
- 4) экологические факторы.

3. Что не относится к здоровому образу жизни:

- 1) продолжительный отдых;
- 2) правильное питание;
- 3) физические нагрузки;
- 4) закаливающие процедуры.

4.Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий направленный на укрепление здоровья;
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на укрепление и сохранение здоровья;
- 3) перечень мероприятий, необходимый для укрепления здоровья.
- 4) соблюдение режима дня, труда и отдыха, чередование умственного и физического труда.

5. Что такое двигательная активность:

- 1) занятия физической культурой и спортом;
- 2) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие;
- 3) выполнение каких-либо двигательных действий в повседневной жизни;
- 4) выполнение комплекса утренних гигиенических процедур.

***Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).***

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

По результатам тестирования выставляется:

- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 7-8 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий;
- 5 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий.

### **Тест«Общефизическая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка»**

Тест состоит из 5 вопросов, для каждого вопроса даны четыре варианта ответа, необходимо выбрать правильный ответ и записать в карточку ответов (таблицу). Время выполнения 15 минут.

Пример варианта теста:

1.Общефизическая подготовка это:

- 1) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах;
- 2) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности;
- 3) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.
- 4) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

2.Специальная физическая подготовка представляет собой:

- 1) процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или трудовой деятельности;
- 2) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;



- 3) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 4) физические качества присущие человеку.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

- 1) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- 2) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями данной профессии;
- 3) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- 4) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

4. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с :

- 1) общей физической подготовкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) технико-тактической подготовкой;
- 4) психологической подготовкой.

5. Основные задачи общефизической подготовки:

- 1) приобрести общую выносливость;
- 2)увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- 3)достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- 4) повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

***Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).***

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

По результатам тестирования выставляется:

- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 7-8 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий;
- 5 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий.

### **Тест«Характеристика современных двигательных систем»**

Тест состоит из 5 вопросов, для каждого вопроса даны четыре варианта ответа, необходимо выбрать правильный ответ и записать в карточку ответов (таблицу). Время выполнения 15 минут.

1.Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- 1) периодичностью и длительностью занятий;
- 2) интенсивностью и длительностью занятий;
- 3) режимом работы и отдыха;

4) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

2. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

- 1) оздоровительной физической культурой;
- 2) адаптивной физической культурой;
- 3) шейпингом;
- 4) аэробикой.

3. Одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой называется:

- 1) аэробикой;
- 2) стретчингом;
- 3) степ-аэробикой;
- 4) скандинавской ходьбой.

4. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья.

Вставка-ответ: 1) от 90 до 130 уд./мин;  
2) от 100 до 170-180 уд./мин;  
3) от 180 до 220 уд./мин;  
4) от 90 до 220 уд./мин.

5. Какой из современных видов двигательной активности, предпочтителен для людей пожилого возраста имеющих заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

- 1) скандинавская ходьба;
- 2) оздоровительное плавание;
- 3) пилатес;
- 4) фитнес-аэробика.

***Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).***

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 10 баллов, если во всех 6 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 7-8 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;
- 5 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.

## Тест «Общая характеристика оздоровительной физической культуры»

Тест состоит из 4 вопросов, для каждого вопроса даны четыре варианта ответа, необходимо выбрать правильный ответ и записать в карточку ответов (таблицу). Время выполнения 15 минут.

1. Термин **рекреация** означает:

- 1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- 2) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- 3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- 4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

2. Основными видами физической рекреации являются:

- 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- 2) аэробика и шейпинг;
- 3) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- 4) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

3. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательных систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

- 1) анаэробного характера;
- 2) аэробного характера;
- 3) аэробно-анаэробного характера;
- 4) анаэробного характера, аэробного характера, аэробно-анаэробного характера.

4. На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после напряжённой трудовой деятельности направлена:

- 1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- 2) адаптивная физическая культура;
- 3) спортивно-реабилитационная физическая культура;
- 4) аэробная гимнастика.

**Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).**

Номер вопроса	1	2	3	4
Номер ответа				

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 15 баллов, если во всех 6 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 12-13 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;
- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.

## Тест «Понятие о физических качествах»

Тест состоит из 4 вопросов, для каждого вопроса даны четыре варианта ответа, необходимо выбрать правильный ответ и записать в карточку ответов (таблицу). Время выполнения 15 минут.

1. Физические качества - это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.
- 3) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности;
- 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные (физические) способности – это:

- 1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
- 2) физические качества присущие человеку;
- 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

- 1) психодинамические задатки;
- 2) физические качества;
- 3) двигательные умения;
- 4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
- 2) индивидуальными спортивными результатами;
- 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

**Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).**

Номер вопроса	1	2	3	4
Номер ответа				

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 10 баллов, если во всех 6 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 7-8 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;
- 5 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.

## Тест «Самоконтроль, его основные методы, показатели»

Тест состоит из 4 вопросов, для каждого вопроса даны четыре варианта ответа, необходимо выбрать правильный ответ и записать в карточку ответов (таблицу). Время выполнения 15 минут.

1. Самоконтроль – это:

- 1) метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;
- 2) контроль физического развития;
- 3) диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов;
- 4) выявление противопоказаний к физической тренировке.

2. К объективным приёмам самоконтроля относятся:

- 1) антропометрические показатели (рост, вес, ЖЕЛ);
- 2) силовые показатели;
- 3) качество и количество сна;
- 4) антропометрические показатели (рост, вес, ЖЕЛ), силовые показатели.

3. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

- 1) самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости;
- 2) желание или нежелание заниматься физическими упражнениями;
- 3) нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния;
- 4) самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями.

4. В дневнике самоконтроля фиксируется:

- 1) количество тренировок;
- 2) место занятия;
- 3) суммарное время тренировок;
- 4) продолжительность и качество сна, процесс засыпания, пробуждение (причина), сновидения, прерывистый или беспокойный сон, бессонница.

5. Метод антропометрических индексов включает в себя:

- 1) силовой показатель;
- 2) ЖЕЛ;
- 3) величину окружности грудной клетки;
- 4) росто-весовой показатель, коэффициент пропорциональности, жизненный показатель.

**Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).**

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

По результатам тестирования выставляется:

- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 7-8 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий;
- 5 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий.

**Контрольная работа: «Технологические показатели физического здоровья. ИМТ, ЧСС, артериальное давление, спирометрия»**

Контрольная работа состоит из 4 вопросов, студенту необходимо развёрнуто в письменной форме дать ответ на поставленный вопрос. Время выполнения контрольной работы 30 минут.

1. Что такое росто-весовой коэффициент? Как осуществляются расчёты ИМТ?

---

---

---

---

2. Методика выполнения пробы Штанге (устойчивость к гипоксии):

---

---

---

---

3. Методика вычисления «Жизненного индекса»:

---

---

---

---

4. Спирометрия. Средние показатели ЖЕЛ мужчин и женщин:

---

---

---

---

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 10 баллов, если во всех 4 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 7-8 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;
- 5 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.

**Контрольная работа: «Средства и методы физической культуры и спорта в развитии и формировании физических качеств»**

Контрольная работа состоит из 4 вопросов, студенту необходимо развёрнуто в письменной форме дать ответ на поставленный вопрос. Время выполнения контрольной работы 30 минут.

1. Заполните пропуски, впишите определение следующих понятий.

Содержание физических упражнений – это

---

---

---

Форма физических упражнений – это

---

---

---

2. Заполните пропуск в предложении: « В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта физических упражнений заключается в

---

---

---

3. Дать определение игровому методу физического воспитания:

---

---

---

4. Плюсы и минусы игрового метода физического воспитания. В каком возрастном периоде целесообразно использовать данный метод и почему

:

---

---

---

---

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 15 баллов, если во всех 4 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 12-13 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;
- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.

**Контрольная работа: «Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Профилактика травматизма»**

Контрольная работа состоит из 4 вопросов, студенту необходимо развёрнуто в письменной форме дать ответ на поставленный вопрос. Время выполнения контрольной работы 30 минут.

1. Гигиеническое назначение одежды и обуви для занятий спортом:

---

---

---

---

---

2. Основные условия рационального питания с учётом физической активности:

---

---

---

---

3.Питьевой режим. Суточная потребность человека в воде:

---

---

---

---

4.Закаливание как система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды:

---

---

---

---

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 15 баллов, если во всех 5 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 12-13 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;
- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.

### **Контрольная работа: «Физическое воспитание в период трудовой деятельности»**

Контрольная работа состоит из 5 вопросов, студенту необходимо развёрнуто в письменной форме дать ответ на поставленный вопрос. Время выполнения контрольной работы 30 минут.

1.Перечислите основные задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

2.Перечислите основные функции физической культуры в быту трудящихся:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_



- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

3. Заполните таблицу «Формы производственной гимнастики и их характеристика».

Формы производственной гимнастики	Определение понятия	Назначение	Продолжительность	Количество упражнений в комплексе

4. Перечислите факторы, влияющие на динамику работоспособности в течение рабочей смены на производстве:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 15 баллов, если во всех 5 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 12-13 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;
- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.

### **Контрольная работа «Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель аэробной работоспособности»**

Контрольная работа состоит из 5 вопросов, студенту необходимо развёрнуто в письменной форме дать ответ на поставленный вопрос. Время выполнения контрольной работы 30 минут.

1. Что такое ЧСС? Нормы, виды измерения, минимальный и максимальный ЧСС:

---



---



---



---

2. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определённой, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. По какой формуле его (безопасный уровень) можно вычислить:

---

---

---

---

3. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС .... в зависимости от возраста и состояния здоровья.

Вставка-ответ: 1) от 90 до 130 уд./мин;  
2) от 100 до 170-180 уд./мин;  
3) от 180 до 220 уд./мин;  
4) от 90 до 220 уд./ мин.

4. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

---

---

---

---

5. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:

---

---

---

---

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 10 баллов, если во всех 5 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 7-8 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;
- 5 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.

### **Контрольная работа: «Основы оздоровительной физической культуры»**

Контрольная работа состоит из 5 вопросов, студенту необходимо развёрнуто в письменной форме дать ответ на поставленный вопрос. Время выполнения контрольной работы 30 минут.

1. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

---

---

---

---

2. Перечислите основные задачи направленного использования средств физического воспитания в молодом и среднем возрасте:

---

---

---

---

3. Перечислите основные методические правила, которых необходимо придерживаться при проведении физкультурных занятий с лицами пожилого и старшего возраста:

---

---

---

---

4. Перечислите контрольные упражнения (тесты), с помощью которых можно оценить уровень физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста:

---

---

---

---

5. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

---

---

---

---

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 15 баллов, если во всех 5 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 12-13 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;
- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.

**Контрольная работа: «Самоконтроль за функциональным состоянием организма»**

Контрольная работа состоит из 5 вопросов, студенту необходимо развёрнуто в письменной форме дать ответ на поставленный вопрос. Время выполнения контрольной работы 30 минут.

1. Перечислите основные показатели, с помощью которых оценивается реакция организма занимающихся на дозированную нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

2. Заполните таблицу «Методы самоконтроля за состоянием организма и его реакциями на физическую нагрузку».

Методы самоконтроля	
Субъективные	Объективные

3. Перечислите виды и показатели антропометрических измерений:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

4. Впишите определение понятия «Функциональная проба» - это:

---



---



---



---



---



---

5. Заполните таблицу «Функциональные пробы в оздоровительной физической культуре и методика их проведения»:

Функциональная проба	Методика проведения

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 15 баллов, если во всех 5 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 12-13 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;

- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.

**Контрольная работа: «Простейшие средства и формы физической активности применяемые для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний».**

Контрольная работа состоит из 6 вопросов, студенту необходимо развёрнуто в письменной форме дать ответ на поставленный вопрос. Время выполнения контрольной работы 30 минут.

1. Перечислите основные отличия оздоровительной тренировки от спортивной:

---

---

---

2. Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил. Перечислите и запишите эти методические правила в таблицу и дайте им характеристику.

Методические правила	Характеристика отдельных методических правил

3. Перечислите ранние симптомы и жалобы, возникающие у практически здоровых людей с недостаточной двигательной активностью.

---

---

---

---

---

4. Перечислите способы, позволяющие постепенно увеличивать физическую нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, не перегружая организм, а, наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со всё более длительными и сложными заданиями:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

5. Перечислите основные средства специально-оздоровительной направленности (обладающие **аэробным** оздоровительным потенциалом):

---

---

---

6. Перечислите основные физкультурно-оздоровительные методики и системы, дайте им определение и краткую характеристику.

Физкультурно-оздоровительные методика и система	Определение	Краткая характеристика

По результатам выполнения контрольной работы выставляется:

- 15 баллов, если во всех 6 вопросах правильно выполнено не менее 90% заданий.
- 12-13 баллов, если правильно выполнено не менее 70% заданий, в остальных вопросах есть не грубые ошибки;
- 10 баллов, если правильно выполнено не менее 50% заданий, остальные вопросы либо выполнены с ошибкой, либо студент не приступал к выполнению задания.