

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДЕНО  
учебно-методической  
комиссией социально-  
психологического факультета  
от «28»августа 2024 года  
Протокол № 1  
Председатель УМК  
\_\_\_\_\_ Т.В. Поштарева

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**к практическим занятиям и по выполнению самостоятельной работы по**  
**дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)»**

Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
Направленность (профиль) программы Региональное и муниципальное управление  
Квалификация выпускника: Бакалавр  
Форма обучения – очная

Год начала подготовки – 2024

Разработано  
Ст. преподаватель кафедры  
социально-гуманитарных дисциплин  
\_\_\_\_\_ В.В.Озерянский

Одобрено  
на заседании кафедры социально-  
гуманитарных дисциплин от «28»  
августа 2024 года  
Протокол № 1  
Зав. кафедрой СГД  
\_\_\_\_\_ Е.В.Смирнова

Ставрополь, 2024 г.

## Содержание

### Пояснительная записка

1. Методические указания по освоению дисциплины
2. Оценочные средства, критерии и шкала оценки

## 1. Методические указания по освоению дисциплины

### *Методические указания по организации самостоятельной работы студента*

Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку обучающегося к текущим практическим (методическим) занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных контрольных испытаний, рефератов и других форм текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: подготовка к практическим занятиям; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; написание реферата по заданной проблеме (для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья); изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к аттестациям.

Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к промежуточной аттестации.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются: текущие консультации; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются: закрепление двигательных навыков, приобретенных на практических занятиях, развитие физических качеств, составление комплексов ЛФК, УГГ, закаливающих процедур, ведение дневника самоконтроля на базе рекомендованной учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов. Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

### *Методические указания по спортивно – подвижным играм*

В практике физической культуре наиболее распространены игровые технологии. Применение многосоставных игровых технологий с учетом особенностей учебно-воспитательного процесса по физической культуре возможно в учебной и внеучебной деятельности. В первом случае – включение игровых технологий в структуру традиционных видов занятий и в логику традиционных методов обучения, во втором – использование нетрадиционных игровых технологий. Технологизация учебного процесса позволяет эффективно реализовывать дидактические задачи (обучение, воспитание, развитие личности) и получать интегративный результат социально и личностно значимый. Под игровой технологией следует понимать определенную последовательность операций, действий и процедур, направленных на достижение поставленных целей.

Игровая технология нацелена на то, что бы научить студента осознавать мотивы своей деятельности, как в игровой, так в жизненной ситуации, т.е. формировать цели и программы самостоятельной деятельности и предвидеть её ближайшие результаты.

Игровая технология обладает широким спектром специальных игровых методических приемов и самой атмосферы игры, поддерживает внимание игровой интерес, что, в конечном счете, ведет к более глубокому и прочному пониманию изучаемых понятий и категорий, формирование ценностного отношения к деятельности.

Получаемый в игровом взаимодействии опыт осознанного подчинения правилам нормативам закрепляется многократным повторением, и переходят в новое личностное качество – дисциплинированность, исполнительность.

### *Методические указания по подготовке реферата*

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок;
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

*Этапы работы над рефератом:*

1 этап (один триместр)

- формулировка темы, которая должна кратко выразить его суть;
- изучение литературы по теме;

- составление сложного развернутого плана, в котором найдут отражение исследуемые проблемы и последовательность их рассмотрения;

- написание чернового варианта реферата, который представляется на консультацию преподавателю.

2 этап (один триместр)

- оформление чистового варианта реферата, подготовка к защите;

- защита реферата (обоснование актуальности темы и личного интереса к ней; цели и задачи исследования; характеристика источников литературы; результаты проведенных исследований; выводы).

*Требования к оформлению реферата*

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитируемая информация заключается в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее – материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

Рекомендуемый объем реферата составляет до 10 страниц.

*\*Методические указания по подготовке практических заданий*

#### *Комплекс лечебной физкультуры (ЛФК)*

Комплекс лечебной физкультуры (ЛФК) - это физическая нагрузка, состоящая из упражнений, направленных на восстановление состояния здоровья занимающегося с неврологическими, кардиологическими, ревматологическими, травматологическими и другими проблемами. Лечебная физкультура необходима для избавления от болей, увеличения двигательной активности и улучшения координаций движений. Основным отличием упражнений ЛФК является статичность. Они выполняются медленно, чтобы под напряжением достичь нужного оздоровительного эффекта. Упражнения имеют точечный характер, т.е. направлены на восстановление жизнедеятельности определенного органа.

Обучающийся указывает, при каких заболеваниях рекомендованы упражнения данного комплекса.

Количество упражнений варьируется от 8 до 12.

Каждое упражнение должно содержать: - описание исходного положения (И.п.); - содержание действий на каждый счет (1-2, 1-4, 1-8 и т.д.), количество повторов (или продолжительность по времени), методические указания к выполнению. Указать время отдыха между упражнениями либо подходами к одному упражнению.

#### *Требования к оформлению комплекса (ЛФК)*

Работа выполняется в печатном виде на листе А4с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

#### *Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ)*

Комплекс должен быть рассчитан на 10-15 мин. В комплекс утренней гигиенической гимнастики должны быть включены упражнения для мышц плечевого пояса (движения руками и головой), мышц спины и живота (наклоны вперед, назад, в стороны), мышц нижних конечностей (приседания, выпады), подскоки, прыжки. Заканчивать комплекс необходимо ходьбой на месте.

Для комплекса подбирается по 1-2 упражнения на каждую группу мышц. Количество повторений каждого упражнения – 10-12 раз (или 20-30 сек). При составлении комплекса утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности упражнений: ходьба, медленный бег (2-3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.); легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-30 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Подбирать упражнения рекомендуется так, чтобы нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Каждое упражнение должно содержать: - описание исходного положения (И.п.); - содержание действий на каждый счет (1-2, 1-4, 1-8 и т.д.), количество повторов (или продолжительность по времени), методические указания к выполнению.

#### *Требования к оформлению комплекса (УГГ)*

Работа выполняется в печатном виде на листе А4с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

#### *Комплекс закаливающих процедур*

Цель закаливающих процедур — выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

Важно также начинать с более щадящих и менее интенсивных воздействий с постепенным переходом к более сильным.

Подобранные закаливающие процедуры должны вызывать положительные эмоции занимающегося.

Составить комплекс с использованием природных факторов (воздух, вода, солнечная радиация).

Обязательно указать дозировку и последовательность.

#### *Требования к оформлению комплекса (УГГ)*

Работа выполняется в печатном виде на листе А4с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

#### *Ведению дневника самоконтроля*

Прежде, чем приступить к ведению дневника самоконтроля, необходимо определить по каким субъективным и объективным показателям будут проводиться наблюдения (проконсультироваться с преподавателем).

Для экономии времени в дневнике самоконтроля в начале семестра следует нарисовать таблицу значений, в которую в течение семестра будут вноситься записи полученных результатов и шкалу графического изображения.

Для удобства ведения записей в дневнике самоконтроля в таблице записи результатов следует расположить субъективные и объективные показатели блоками, т.е. сначала расположить все субъективные показатели, а затем все объективные.

Все субъективные показатели рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля за прошедший день вечером, а показатели сна на следующий день утром. Объективные показатели вносятся в таблицу значений либо непосредственно после получения результата, либо вечером текущего дня.

На шкале графического изображения следует ежедневно (еженедельно) отмечать средние арифметические результаты наблюдений, если у вас график ежедневного (еженедельного) изменения субъективных и объективных показателей.

При наличии каких-либо нарушений в состоянии здоровья или причинах их вызывающих следует делать небольшие пометки в дневнике самоконтроля. Это поможет разобраться и правильно объяснить в выводе изменения субъективных и объективных показателей, определить очередность влияния и доминирующее значение одних показателей на другие.

#### *Требования к оформлению дневника самоконтроля*

Дневник ведется в общей тетради (48 листов) в письменном виде, запись оформляется в виде таблицы. Дневник ведется с первого триместра непрерывно.

#### *Методические указания по изучению специальной методической литературы и анализа научных источников\**

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

\*Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.

Подготовка студентов к практическому занятию включает комплекс мероприятий в который входят полноценный сон (не менее 8 часов) накануне занятия; завтрак, включающий продукты, обеспечивающие компенсацию энергетических затрат после нагрузки; подготовка спортивной формы в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемые к одежде для занятий физическими упражнениями и учитывающими условия проведения занятия, а также погодные условия.

*Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации (зачету)*

Подготовка студентов к промежуточной аттестации (зачету) это самостоятельная работа в течение учебного года (триместра) и работа на практических занятиях.

В содержание зачетных требований для студентов включается:

- Систематическое посещение учебных занятий
- Овладение техникой изучаемых физических упражнений (оценочная);
- Выполнение контрольных нормативов по общей и профессиональной физической подготовке (оценочная);
- Защита рефератов (оценочная) (для студентов, по медицинским показаниям освобожденных от практических занятий).
- Защита письменных работ: комплекс ЛФК комплекс УГГ, комплекс закаливающих процедур, дневник самоконтроля (для студентов, по медицинским показаниям освобожденных от практических занятий).

## **2. Оценочные средства, критерии и шкала оценки**

### **Типовые задания для текущего контроля успеваемости**

#### **Перечень типовых тем рефератов\***

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Диагностика состояния организма и отдельных его систем.
6. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
7. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
8. Здоровье человека как феномен культуры.
9. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
10. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
11. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
12. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
13. Методика проведения занятий по аэробике, шейпингу.
14. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
15. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
16. Физическая культура и Олимпийское движение.
17. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
18. Основы рационального питания и контроля над весом тела.
19. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
20. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
21. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
22. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
23. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
24. Методика закаливания человека
25. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
26. Влияние осанки на здоровье человека.
27. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
28. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
29. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
30. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
31. Самоконтроль, его цели и задачи и методы исследования.

32. Физическая культура в структуре профессионального образования.
33. Методика использования дыхательной гимнастики.
34. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля над весом тела.
37. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
38. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
39. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
40. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
41. Физическое развитие человека и методы его определения.
42. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья.
43. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
44. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
45. Физические упражнения в режиме дня студента.
46. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
47. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
48. Взаимосвязь движения и здоровья.
49. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
50. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
51. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
52. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
53. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья.
54. Здоровье человека и его основные компоненты.
55. Путь к долголетию.
56. Основные приемы и методы омоложения организма.
57. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
58. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
59. Основы здорового образа и стиля жизни.
60. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
61. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
62. Солнце, воздух и вода – как основные факторы здоровья.
63. Влияние осанки на здоровье человека.
64. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
65. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
66. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность организма.
67. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.
68. Как стать сильным.
69. Главные заповеди в питании.
70. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
71. Гимнастика и зрение.
72. Проблемы слабого пола (походка, красивая фигура, макияж, одежда и т.д.).
73. Человек будущего (прогноз на 25-50 лет вперед).
74. Стретчинг и методика занятий.
75. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
76. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
77. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
78. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.



79. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
80. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
81. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
82. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
83. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
84. Оптимальный вес и способы его сохранения.
85. Система двигательной активности по К. Куперу.
86. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
87. Аутогенная тренировка человека.
88. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
89. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
90. Виды и профилактика утомления.
91. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
92. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
93. Методика регуляции эмоционального состояния.
94. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
95. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
96. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
97. Теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности.

\*Рефераты являются формой письменной работы для обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий.

### **Критерии и шкала оценки защиты реферата**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию 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, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### **3.2. Типовые практические задания\***

#### **Комплекс лечебной физической культуры (ЛФК).**

Разработайте комплекс упражнений ЛФК с учетом индивидуального заболевания.

№п/п	Описание упражнения	Дозировка	Направленность	Методические указания

Проверяется заполнение таблицы и оценивается в соответствии с критериями и шкалой оценки.

#### **Критерии и шкала оценки разработки комплекса ЛФК**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать упражнения, аргументировано отстаивать правильность выбора, знает методику составления и проведения занятия по лечебной физкультуре.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать упражнения, однако не смог убедительно аргументировать правильность выбора и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если упражнения комплекса не соответствуют индивидуальным отклонениям в состоянии здоровья, при аргументации точки зрения студент смог опираться на методику

подбора упражнений и проведения комплекса по ЛФК, но при этом ему не удалось обосновать правильность подбора упражнений.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если комплекс ЛФК не соответствует требованиям, предъявляемым к данному виду работы, студент не смог подобрать должное количество упражнений, соответствующих индивидуальным отклонениям в состоянии здоровья, аргументировать свой выбор, опираясь на методику подбора и проведения комплекса ЛФК.

### **Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ).**

Разработайте комплекс упражнений УГГ.

№п/п	Описание упражнения	Дозировка	Назначение	Методические указания

Проверяется заполнение таблицы и оценивается в соответствие с критериями и шкалой оценки.

### **Критерии и шкала оценки разработки УГГ**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать упражнения, аргументировано отстаивать правильность выбора, знает методику составления и проведения комплекса УГГ.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать упражнения, однако не смог убедительно аргументировать правильность выбора и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если упражнения комплекса не соответствуют требованиям к структуре и содержанию утренней гигиенической гимнастики, при аргументации точки зрения студент смог опираться на методику подбора упражнений и проведения комплекса УГГ, но при этом ему не удалось обосновать правильность подбора упражнений.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если комплекс УГГ не соответствует требованиям, предъявляемым к данному виду работы, студент не смог подобрать должное количество упражнений, соответствующих структуре и содержанию утренней гигиенической гимнастики, аргументировать свой выбор, опираясь на методику подбора и проведения комплекса УГГ.

### **Комплекс закаливающих процедур**

Разработайте комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, вода, солнечная радиация) с обязательным указанием дозировки и последовательности.

### **Критерии и шкала оценки разработанного комплекса закаливающих процедур**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать закаливающие процедуры с использованием природных факторов, аргументировано отстаивать правильность выбора, знает методику составления и проведения закаливающих процедур.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при составлении комплекса студент показал умение грамотно подбирать процедуры, однако не смог убедительно аргументировать правильность выбора и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если процедуры не соответствуют требованиям к структуре и содержанию комплекса закаливающих процедур, при аргументации точки зрения студент смог опираться на методику подбора процедур и проведения комплекса закаливания, но при этом ему не удалось обосновать правильность подбора процедур.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если комплекс не соответствует требованиям, предъявляемым к данному виду работы, студент не смог подобрать должное количество закаливающих процедур, соответствующих структуре и содержанию комплекса, аргументировать свой выбор, опираясь на методику подбора и проведения комплекса закаливающих процедур.

### **Дневник самоконтроля**

Заполняйте Дневник самоконтроля в течение триместра.

дата	Работоспособность*	Самочувствие*	Сон*	Аппетит*	Жалобы и болевые ощущения*	Желание заниматься физическим	Пульс утром за 15 сек.*	Пульс за 15 сек.**	Объем выполненных

						ими упражнениями*	лежа	стоя	разница	до занятия ФУ	после занятия ФУ	разница	ФУ** (мин.)

Примечание: \* - отмечаются каждый день;

\*\* - отмечаются в дни занятий ЛФК (не реже 2 раз в неделю)

Проверяется заполнение таблицы и оценивается в соответствии с критериями и шкалой оценки.

\*- для обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий.

### Критерии и шкала оценки ведения дневника самоконтроля

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при ведении дневника самоконтроля студент показал умение регулярно отслеживать и оценивать свое общее состояние здоровья. Методами стандартов, антропометрических индексов, номограмм и функциональных проб дана оценка своего физического развития и функционального состояния организма. Знает методы определения уровня физического развития с помощью антропометрических измерений. Уровень функционального состояния организма определен с помощью функциональных проб и тестов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если приведении дневника самоконтроля студент показал умение регулярно отслеживать и оценивать свое общее состояние здоровья. Методами стандартов, антропометрических индексов, номограмм и функциональных проб дана оценка своего физического развития и функционального состояния организма. Знает методы определения уровня физического развития с помощью антропометрических измерений. Уровень функционального состояния организма определен с помощью функциональных проб и тестов. Но допущены незначительные неточности в оформлении и расчетах.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если ведение дневника не соответствует требованиям к структуре и содержанию данного вида работы. В оценках функционального состояния организма, уровня физического развития допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если записи в дневнике ситуативны, не соответствуют требованиям к структуре и содержанию данного вида работы. Отсутствуют оценки функционального состояния организма, уровня физического развития.

### 3.3. Типовые общеразвивающие упражнения

Выполнить общеразвивающие упражнения. Количество повторений каждого упражнения – 10-12 раз. Рекомендуется придерживаться определенной последовательности упражнений: ходьба, медленный бег (2-3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.); легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-30 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Для развития мышц плечевого пояса выполняются подтягивания с использованием гимнастических перекладин (для юношей высоких, для девушек низких), применяются упражнения для развития мышц рук (сгибание разгибание рук в положении «лежа в упоре»). Для развития мышц брюшного пресса применяются упражнения использующие вес собственного тела: сгибание разгибание туловища в положении «лежа», опускание и поднятие прямых ног в положении «лежа». Для развития мышц туловища применяется упражнение «планка» на предплечье, «планка» на прямых руках.

### Критерии и шкала оценки выполнения общеразвивающих упражнений

Отлично	Двигательное действие выполнено технически правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко
Хорошо	Двигательное действие выполнено технически правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений
Удовлетворительно	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

Неудовлетворительно	Двигательное действие выполнено технически неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко
---------------------	---

### 3.4. Типовые упражнения по общей физической подготовке

Выполнить упражнения по бегу на короткие дистанции – 30, 60, 100 м, челночный бег 10x10м. Выполняются на ровной асфальтированной, земляной или прорезиненной дорожке.

Выполнить бег на длинные дистанции на беговой дорожке стадиона. Дистанции для бега – девушки 2000 м, юноши – 3000 м. Прыжки в длину с места выполняются в размеченном секторе для прыжков. Подтягивания на разновысоких перекладинах выполнять в спортивном зале или на площадках стадиона. Сгибание туловища из положения «лежа» выполнять в спортивном зале с использованием гимнастических матов.

### Критерии и шкала оценки выполнения упражнений по общей физической подготовке

Отлично	Двигательное действие выполнено технически правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко
Хорошо	Двигательное действие выполнено технически правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений
Удовлетворительно	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению
Неудовлетворительно	Двигательное действие выполнено технически неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

### Выполнение контрольных нормативов Контрольные нормативы для студентов основной группы

Характеристика направленности тестов	Мужчины					Женщины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Силовая выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	70	60	50	40	30	60	50	40	30	20
Собственно-силовая подготовленность: подтягивание на перекладине (раз)										
вес тела до 85 кг	13	11	9	7	5					
вес тела более 85 кг	10	8	6	4	2					
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек)										
вес тела до 85 кг						10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
вес тела более 85 кг						10,35	11,20	11,55	12,40	13,15
бег 3 км (мин, сек)										
вес тела до 70 кг	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30					
вес тела более 70 кг	12,30	13,10	13,50	14,40	15,50					
Взрывная сила: прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
Прыжки со скакалкой за 1 мин (раз)	100	90	80	70	60	120	110	100	90	80

### Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов

Отлично	Двигательное действие выполнено технически правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, соответствует нормативным требованиям (5 баллов);
Хорошо	Двигательное действие выполнено технически правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, соответствует нормативным требованиям (4 балла);
Удовлетворительно	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, соответствует нормативным требованиям (3-2 балла);

Неудовлетворительно	Двигательное действие выполнено технически неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко, не соответствует нормативным требованиям (хуже результата 1 балла). Нет динамики по триместрам
---------------------	---

*Примечание:* Контрольные нормативы выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по триместрам. Количество тестов в каждом триместре – 5.

**Типовые задания для промежуточной аттестации  
Контрольные нормативы для студентов основной группы**

Характеристика направленности тестов	Мужчины					Женщины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Силовая выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	70	60	50	40	30	60	50	40	30	20
Собственно-силовая подготовленность: подтягивание на перекладине (раз)										
вес тела до 85 кг	13	11	9	7	5					
вес тела более 85 кг	10	8	6	4	2					
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек)										
вес тела до 85 кг						10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
вес тела более 85 кг						10,35	11,20	11,55	12,40	13,15
бег 3 км (мин, сек)										
вес тела до 70 кг	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30					
вес тела более 70 кг	12,30	13,10	13,50	14,40	15,50					
Взрывная сила: прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
Прыжки со скакалкой за 1 мин (раз)	100	90	80	70	60	120	110	100	90	80

**Критерии и шкала оценки зачета по физической культуре и спорту (ОФП) студентам основной группы**

«зачтено»	Выставляется студенту, если он посетил не менее 70% занятий. Выставляется, если студент выполнил контрольные нормативы в полном объеме (типовые контрольные нормативы). Также выставляется студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.
«не зачтено»	Выставляется, если студент пропустил более 30% занятий Выставляется, если студент не выполнил контрольные нормативы в полном объеме. (Типовые контрольные нормативы)

**Критерии и шкала оценки зачета по физической культуре и спорту (ОФП) студентам, освобожденным по состоянию здоровья от практических занятий.**

«зачтено»	Выставляется студенту, если защищена на положительную оценку письменная работа по программе дисциплины, предусмотренная в текущем триместре. Дневник самоконтроля оценен положительно.
«не зачтено»	Выставляется, если студент не выполнил (не защитил) письменную работу по программе дисциплины, предусмотренная в текущем триместре. Дневник самоконтроля для оценки не предоставлен.