Приложение

к рабочей программе дисциплины

«Прикладная физическая культура»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной

аттестации обучающихся

по направлениям подготовки:

09.03.03 Прикладная информатика прикладной бакалавриат

11.03.01 Радиотехника академический бакалавриат

11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи прикладной бакалавриат

23.03.01 Технология транспортных процессов прикладной бакалавриат

41.03.01 Зарубежное регионоведение прикладной бакалавриат

42.03.04 Телевидение прикладной бакалавриат

37.03.01 Психология академический бакалавриат

38.03.04 Государственное и муниципальное управление академический бакалавриат

Владивосток 2015

Рабочая программа дисциплины Прикладная физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлениям подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика, 11.03.01 Радиотехника, 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи, 23.03.01 Технология транспортных процессов, 41.03.01 Зарубежное регионоведение, 42.03.04 Телевидение,37.03.01 Психология, 38.03.04 Государственное и муниципальное управление и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2013 г. N 1367)

Составители:

Матвеева Л.В. к.пед.н., доцент; Борщенко С.А. к. мед. н., Шатаева Г.И. доцент

Утверждена на заседании кафедры ФОСР от 06.06.15г., протокол № 10

Заведующий кафедрой (разработчика) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ БОРЩЕНКО С.А.

подпись фамилия, инициалы

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Заведующий кафедрой ИТС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кийкова Е.В.

*подпись фамилия, инициалы*

Заведующий кафедрой ТПТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гриванова О.В.

*подпись фамилия, инициалы*

Заведующий кафедрой ГМУП \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кузьменко М.Д.

*подпись фамилия, инициалы*

Заведующий кафедрой ФЮП \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ­­­\_­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*подпись фамилия, инициалы*

Заведующий кафедрой ТИРЗП \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мамычев А.Ю.

*подпись фамилия, инициалы*

Заведующий кафедрой РЯЗ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коновалова Ю.О.

*подпись фамилия, инициалы*

Директор ВЩТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бакшеев В.В.

*подпись фамилия, инициалы*

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

**1 ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Код компетенции | Формулировка компетенции | Номер  этапа  (1–8)\*\* |
| 1 | ОК-08/12 | Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности |  |

*\* Данные сведения представлены в компетентностной модели выпускника.*

\*\* *Для магистратуры – (1–4).*

**2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

***<***ОК-08/12***>***

***<***Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности***>***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты обучения\***  (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | **Критерии оценивания результатов обучения** | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Знает:**  научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для укрепления здоровья | Не имеет базовых знаний основ физической культуры и здорового образа жизни, не владеет методами и средствами физической культуры для укрепления здоровья | Фрагментарное знание  основ физической культуры и здорового образа жизни, слабое владение методами и средствами физической культуры для укрепления здоровья | Неполное знание основ физической культуры и здорового образа жизни, некоторое владение методами и средствами физической культуры для укрепления здоровья | В целом сформировавшиеся знания основ физической культуры и здорового образа жизни, владение методами и средствами физической культуры для укрепления здоровья | Сформировавшиеся систематические знания основ физической культуры и здорового образа жизни, полноценное владение методами и средствами физической культуры для укрепления здоровья |
| **Умеет:**  использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности | Допускает существенные ошибки при использовании методов и средств физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности | Фрагментарное умение использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий, но допускает существенные ошибки при их выполнении | Демонстрирует частичное умение использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности | Демонстрирует сформировавшееся умение использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности. | Раскрывает сформировавшиеся систематические умения использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий для обеспечения полноценной социальной деятельности |
| **Владеет:**  средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности | Отсутствие навыков владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | Фрагментарное применение технологий владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности | Демонстрирует неполное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности | Показывает в целом сформировавшееся владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности | Успешное и систематическое владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для достижения результатов в профессиональной деятельности |
| **Шкала оценивания\*\*\***  (соотношение с традиционными формами аттестации) | 0–8  не зачтено | 9–12  не зачтено | 13–15  зачтено | 16–18  зачтено | 19–20  зачтено |

**3 ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Коды компетенций и планируемые результаты обучения | | Оценочные средства\* | |
| Наименование | Представление в ФОС |
| 1. | ОК-08/12 | знать | 1) Реферат для временно освобожденных от занятий.  2) Реферат для специальной медицинской группы  3) Вопросы по теоретическому разделу программы. | 5.5  5.6  5.7 |
| уметь | 1) Тест №1 (контрольные нормативы)  2) Тест №2 (контрольные задания - нормативы для оценки физической подготовленности)  3) Дневник самоконтроля | 5.1  5.2  5.4 |
| владеть | Тест №3 (тесты для оценки физической подготовленности 3-й курс) | 5.3 |

**4 ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

Промежуточная аттестация по дисциплине *«Прикладная физическая культура»* включает в себя теоретические задания (рефераты), позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний и/или практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений (см. раздел 5).

Усвоенные знания и освоенные, умения и владения проверяются в ходе занятий при помощи норма-контроля (тестов), контрольных заданий (специальных упражнений).

Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сумма баллов  по дисциплине | Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика уровня освоения дисциплины |
| от 91 до 100 | «зачтено» / «отлично» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| от 76 до 90 | «зачтено» / «хорошо» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации. |
| от 61 до 75 | «зачтено» / «удовлетворительно» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. |
| от 41 до 60 | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. |
| от 0 до 40 | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | Дисциплинарные компетенции не формированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков. |

**5 КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Рабочими и учебными планами университета приема 2015 года и последующих лет по всем направлениям и специальностям предусмотрены занятия по прикладной физической культуре в объеме 328 часов в течение 6 семестров. Оценка освоения дисциплины в 1 - 6 семестрах – зачет, включая студентов специальной медицинской группы - ЛФК. Временно освобожденные от занятий по физической культуре и студенты специальной медицинской группы ЛФК-2 получают зачет после защиты реферата, тестирования и собеседования по дневнику самоконтроля.

Цель промежуточной аттестации – выявить уровень освоения студентами учебного материала программы по прикладной физической культуре по разделам: теоретических и методических знаний, общей физической и спортивно-технической подготовки, жизненно необходимых умений и навыков.

Оценка «зачтено» определяется по результатам прохождения студентом контрольных рубежей (с 1-го по 6-ой семестр) с использованием бальной системы (max – 100 баллов).

Положительно аттестуются студенты, набравшие за семестр более 61 балла. Начисления баллов производится по следующим показателям:

* посещение всех занятий согласно расписанию (26 занятий, одно занятие - 2 балла);
* подготовка студентом краткого отчета по теоретическому разделу (индивидуальные задания по развитию физических качеств в рамках самостоятельных занятий и т.п.) согласно рабочей программы (5.7) – 4 балла;
* сдача контрольных нормативов (аттестационные баллы).

В каждом семестре сдаются 5 нормативов, два из которых являются приоритетными (согласно контрольным нормативам (тестам) для оценки физической подготовленности студентов основных и спортивных учебных отделений, специального медицинского отделения). Максимальное количество аттестационных баллов основного отделения - 35, минимальное количество – 10 баллов (Тест №2 и Тест №3). Сдача контрольных нормативов обязательна.

Студенты отделения ЛФК, наряду с практическими занятиями (26 занятий), сдают контрольные тесты, участвуют в организации и судействе соревнований (8 баллов) и сдают 5 нормативов (40 баллов - Тест №1).

Студенты специального медицинского отделения ЛФК 2, не сдающие контрольные нормативы по состоянию здоровья, сдают контрольные тесты (20 баллов), участвуют в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований (10 баллов), защищают реферат (35 баллов), составляют комплекс физических упражнений по заболеванию (15 баллов) и ведут дневник самоконтроля за здоровьем (20 баллов). (5.4 Дневник-самоконтроля).

Студентам всех отделений, имеющим менее 61 аттестационного балла, назначают дополнительные занятия.

Студенты, временно освобожденные от занятий по физическому воспитанию (по медицинским справкам), защищают реферат (до первой контрольной точки).

**5.1 Тест №1 (Контрольные нормативы)**

**Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

**Юноши**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид задания** | **Критерии оценки** | | | |
| **«5» (8 баллов)** | **«4» (6 баллов)** | **«3» (4 балла)** | **«2» (2 балла)** |
| 1 Прыжки в длину с места (см) | 220 | 195 | 180 | меньше 180 |
| 2 Метание гранаты 700 гр. (м) | 34 | 32 | 30 | меньше 30 |
| 3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | меньше 6 |
| 4 Челночный бег 3 х 10 м/с. | 7,3 | 8,0 | 8,2 | больше 8,2 |
| 5 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз) | 120 | 110 | 100 | меньше 100 |
| 6 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 45 | 40 | 35 | меньше 35 |
| 7 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 | меньше 3 |
| 8 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,0 | 7,0 | 6,0 | меньше 6,0 |
| 9 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек. | 13,5 | 14,0 | 14,5 | больше 14,5 |
| 10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.) | 3,40 | 3,50 | 4,10 | больше 4,10 |
| 11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.) | 15,00 | 15,30 | 16,00 | больше 16,00 |
| 12 Гимнастический комплекс упражнений:  1 утренней гимнастики;  2 производственной гимнастики;  3 спортивной аэробики | упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально | упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально | упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки | упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно |

**Девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид задания** | **Критерии оценки** | | | |
| **«5» (8 баллов)** | **«4» (6 баллов)** | **«3» (4 балла)** | **«2» (2 балла)** |
| 1 Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 | меньше 160 |
| 2 Метание гранаты 500 гр. (м) | 20 | 18 | 16 | меньше 16 |
| 3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 | меньше 7 |
| 4 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз) | 130 | 120 | 110 | меньше 110 |
| 6 Челночный бег 3х10 м/сек. | 8,4 | 8,7 | 9,3 | больше 9,3 |
| 7 Вис на перекладине, (сек). | 25 | 20 | 15 | меньше 15 |
| 8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | меньше 30 |
| 9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,0 | меньше 6 |
| 10 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек. | 16,5 | 16,7 | 17,0 | больше 17,0 |
| 11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.) | 1,55 | 2,05 | 2,15 | больше 2,15 |
| 12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.) | 10,50 | 11,10 | 11,30 | больше 11,30 |
| 13 Гимнастический комплекс упражнений:  1 утренней гимнастики;  2 производственной гимнастики;  3 ритмической гимнастики | упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально | упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально | упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки | упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно |

**5.2 Тест №2 Контрольные задания (упражнения – тесты) для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений 1, 2 курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные  нормативы/ приоритетные нормативы | семестр | Критерии оценки (в баллах) | | |
| 6/7 | 4/5 | 2/3 |
| Весенний семестр (юноши) | | | | | |
| 1 | Подтягивание (кол-во раз) | 1 | 14 | 9 | 5 |
| 2 | 15 | 11 | 6 |
| 2 | Бег 100м. (сек.) | 1 | 13.20 | 14.00 | 14.50 |
| 2 | 13.20 | 13.80 | 14.50 |
| 3 | Бег 3000м. (мин. сек.) | 1 | 12.30 | 13.20 | 14.00 |
| 2 | 12.30 | 13.20 | 14.00 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 1 | 245 | 235 | 215 |
| 2 | 250 | 235 | 215 |
| 5 | Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз) | 1 | 120 | 110 | 100 |
| 2 | 120 | 110 | 100 |

Весенний семестр (девушки)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные  нормативы/ приоритетные нормативы | семестр | Критерии оценки (в баллах) | | |
| 6/7 | 4/5 | 2/3 |
| 1 | Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз) | 1 | 40 | 30 | 20 |
| 2 | 45 | 35 | 25 |
| 2 | Бег 100м.(сек.) | 1 | 15.7 | 17.0 | 18.1 |
| 2 | 15.7 | 17.0 | 18.1 |
| 3 | Бег 2000м.(мин.сек.) | 1 | 10.15 | 11.15 | 12.15 |
| 2 | 10.15 | 11.15 | 12.15 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 1 | 180 | 165 | 155 |
| 2 | 180 | 165 | 155 |
|  | Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз) | 1 | 130 | 120 | 110 |
| 2 | 130 | 120 | 110 |

Осенний семестр (юноши)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные  нормативы/ приоритетные нормативы | семестр | Критерии оценки (в баллах) | | |
| 6/7 | 4/5 | 2/3 |
|  | Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз) | 1 | 12 | 6 | 3 |
| 2 | 12 | 8 | 4 |
|  | Подтягивание (кол-во раз) | 1 | 14 | 9 | 5 |
| 2 | 15 | 11 | 6 |
|  | Отжимание от пола (кол-во раз) | 1 | 35 | 25 | 45 |
| 2 | 40 | 30 | 20 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 1 | 14 | 9 | 5 |
| 2 | 15 | 11 | 6 |
|  | Прыжки в длину с места (см) | 1 | 245 | 235 | 215 |
| 2 | 245 | 235 | 215 |

Осенний семестр (девушки)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные  нормативы/ приоритетные нормативы | семестр | Критерии оценки (в баллах) | | |
| 6/7 | 4/5 | 2/3 |
| 1. | Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во раз. за 1 мин) | 1 | 20 | 17 | 15 |
| 2 | 22 | 18 | 16 |
| 2. | Отжимание от скамейки  (кол-во раз) | 1 | 15 | 10 | 7 |
| 2 | 15 | 10 | 7 |
| 3. | Приседание (кол-во раз) | 1 | 50 | 40 | 30 |
| 2 | 50 | 40 | 30 |
| 4. | Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз) | 1 | 40 | 30 | 20 |
| 2 | 45 | 35 | 25 |
| 5. | Прыжки в длину с места (см) | 1 | 180 | 165 | 155 |
| 2 | 185 | 170 | 160 |

**5.3 Тест №3 Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений 3 курса**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные  нормативы/ приоритетные нормативы | Курс | Критерии оценки (в баллах) | | |
| 6/7 | 4/5 | 2/3 |
| 1. | Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (количество раз за 1 мин) | 3 | 22 | 18 | 16 |
| 2. | Отжимание от скамейки  (количество раз) | 3 | 15 | 12 | 8 |
| 3. | Приседание (количество раз) | 3 | 50 | 40 | 30 |
| 4. | Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз) | 3 | 50 | 40 | 20 |
| 5. | Прыжки в длину с места (см) | 3 | 185 | 170 | 160 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные  нормативы/ приоритетные нормативы | Курс | Критерии оценки (в баллах) | | |
| 6/7 | 4/5 | 2/3 |
| 1. | Подтягивание (количество раз) | 3 | 15 | 11 | 6 |
| 2. | Поднимание ног до касания  перекладины (количество раз) | 3 | 13 | 8 | 4 |
| 3. | Отжимание на брусьях  (количество раз) | 3 | 15 | 11 | 6 |
| 4. | Отжимание от пола (количество раз) | 3 | 40 | 30 | 20 |
| 5. | Прыжки с места | 3 | 250 | 240 | 220 |

* 1. **Дневник самоконтроля**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

* помогает лучше познавать самих себя;
* приучает следить за собственным здоровьем;
* позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
* помогает определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
* позволяет определить какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, в медицинской группе можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице.

Примерная форма дневника самоконтроля

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели | Дата | | | | |
| 20.09 | **21.09** | 22.09 | 23.09 | 24.09 |
| 1 | Самочувствие | Хорошее | Хорошее | Небольшая усталость | Вялость | Удовлетворительно |
| 2 | Сон, ч | 8, крепкий | 8, крепкий | 7, беспокойный | 8, беспокойный | 8, спокойный |
| 3 | Аппетит | Хороший | Хороший | Удовлетворительный | Удовлетворительный | Хороший |
| 4 | Пульс уд/мин., лежа стоя разница | 62 72 10 | 62 72  10 | 68 82 14 | 66 79 13 | 65 77  12 |
| 5 | Вес, кг | 65,0 | 64,5 | 65,5 | 64,7 | 64,2 |
| 6 | Нарушения режима | Нет | Незначительное употребление алкоголя | Нет | Нет | Нет |
| 7 | Болевые ощущения | Нет | Нет | Тупая боль в области печени | Небольшая боль в правом боку после бега | Нет |

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др.

* 1. **Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по прикладной физической культуре.**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное. Острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у студентов.
26. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.

**5.6 Тематика реферативных работ для студентов специальной медицинской группы ЛФК 2**

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физкультурой и спортом.

|  |  |
| --- | --- |
| Семестр | Тематика |
| 1-й семестр. | Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим. |
| 2-й семестр | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе. |
| 3-й семестр. | Физическая культура в жизни студента. |
| 4-й семестр. | Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом. |
| 5-й семестр. | Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. |
| 6-й семестр. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика. |

**1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.

2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогеннаятренировка, психофизическая тренировка,

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8.Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

**3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

7. Гигиенические основы закаливания.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

15. Методические принципы физического воспитания.

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.

18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

30. Гигиена самостоятельных занятий.

31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

**4 семестр**

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

12. Универсиада 2013 года в Казани.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической акти

6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.

6. Методика подбора средств ППФП студентов.

7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

9. ППФП студентов во внеучебное время.

10. Система контроля за ППФП студентов.

11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

**5 семестр**

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

**6 семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.

6. Методика подбора средств ППФП студентов.

7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

9. ППФП студентов во внеучебное время.

10. Система контроля за ППФП студентов.

11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

* 1. **Вопросы по теоретическому разделу программы**

1. Профессионально-прикладная физическая культура.

2. Правовые основы физической культуры и спорта.

3. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.

4. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

5. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.

6. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.

7. Средства физической культуры

8. Средства физического воспитания.

9. Физическое развитие человека.

10. Основные физические качества человека.

11. Метод воспитания качества гибкости,

12. Метод воспитания качества выносливости.

13. Метод воспитания качества ловкости.

14. Метод воспитания качества силы.

15. Метод воспитания качества быстроты.

16. Методы воспитания смешанных качеств.

17. Взаимодействие организма с окружающей средой.

18. Экологические факторы и их влияние на здоровье.

19. Влияние социальных явлений на здоровье.

20. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям.

21. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма.

22. биоритмы и работоспособность человека.

23. Обмен веществ и двигательная активность.

24. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.

25. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.

26. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.

27. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение.

28. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь.

29. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

30. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.