

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено

В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ

17 . 01 . 20 25 протокол № 5

**Оценочные материалы
дисциплины
СГ.04 Физическая культура**

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация выпускника: операционный логист

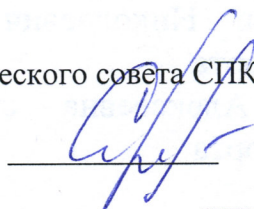
Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2025 г.

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК
6 декабря 2024 года Протокол № 3

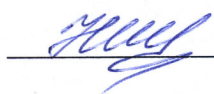
Председатель методического совета СПК



С.И. Сергеева

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК
20 декабря 2024 года Протокол № 4

Председатель педагогического совета СПК



Н.А. Донцова

Оценочные материалы дисциплины разработаны на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», утвержденного приказом Министерства Просвещения России от 21.04.2022 года , № 257 (ред. от 03.07.2024).

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Разработчики:

Анохина Инна Анатольевна – доцент, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Шелестов Владимир Станиславович – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Новиков Юрий Николаевич – доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Зиземская Надежда Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Чекалина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Войтович Денис Игоревич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Ермолова Елена Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Зобова Ольга Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Козловцева Екатерина Александровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Лубкин Янис Янович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Коваленко Иван Николаевич – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Низкова Лариса Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ	2
2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ.....	6
3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	10
4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	12
Приложение	17

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

1.1. Оценочные средства предназначены для оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура».

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является «зачет» с выставлением отметки по системе «зачтено/не зачтено».

Оценочные материалы разработаны на основании:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике;
- рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

1.2. Требования к результатам освоения дисциплины

Результатом освоения дисциплины являются знания и умения, а также общие и профессиональные компетенции:

Знания:

31 – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

32 – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

33 – основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

34 – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Умения:

У1 – придерживаться здорового образа жизни;

У2 – самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

У3 – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

У4 – поддержание уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Практический опыт:

ПО1 – определения траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества;

ПО2 – участия в деловом общении для эффективного решения деловых задач;

ПО3 – организовывать собственное поведение, руководствуясь общечеловеческими ценностями;

ПО4 – эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ПО5 – сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются компетенции:

Общие компетенции:

ОК 04 – эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Показатели и критерии оценивания результатов освоения дисциплины

Приобретенный практический опыт, знания, умения	ПК, ОК	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Наименование раздела, темы, подтемы	Наименование оценочных средств	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6	7
Знания: 31 – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	ОК 04 ОК 08	Соблюдение техники безопасности Выполнение упражнений во время занятий под контролем преподавателя	Посещаемость занятий Правильность выполнения упражнений	1.1-1.3 2.2 3.1-3.4	Реферат Дневник самоконтроля	Тестирование контрольных нормативов Зачет
32 – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	ОК 04 ОК 08	Выполнение контрольных нормативов Выполнение самостоятельных заданий	Своевременное выполнений самостоятельных заданий	1.1-1.3 2.1-2.2 3.1-3.4		
33 – основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	ОК 04 ОК 08			1.1-1.3 2.1.2-2.1.7		
34 – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность	ОК 04 ОК 08			1.1-1.3 2.1.2-2.1.7		
Умения: У1 – придерживаться здорового образа жизни	ОК 04 ОК 08	Соблюдение техники безопасности Выполнение	Посещаемость занятий	2.1.2-2.1.7 2.2 3.1-3.4	Реферат Дневник самоконтроля	Тестирование контрольных нормативов Зачет
У2 – самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий	ОК 04 ОК 08			2.2 3.1-3.4		

физическими упражнениями;		упражнений во время занятий под контролем преподавателя	Правильность выполнения упражнений			
У3 – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	ОК 04 ОК 08			2.1.1-2.1.7 2.2 3.1-3.4		
У4 – поддержание уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК 04 ОК 08	Выполнение контрольных нормативов Выполнение самостоятельных заданий	Своевременное выполнений самостоятельных заданий	2.1-2.2 3.1-3.4		
Практический опыт: ПО1 – определения траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества	ОК 04 ОК 08	Соблюдение техники безопасности	Посещаемость занятий	1.1-1.3 2.1-2.2 3.1-3.4	Реферат	Тестирование контрольных нормативов
ПО2 – участия в деловом общении для эффективного решения деловых задач	ОК 04 ОК 08	Выполнение упражнений во время занятий под контролем преподавателя	Правильность выполнения упражнений	1.1-1.3 2.1-2.2 3.1-3.4	Дневник самоконтроля	Зачет
ПО3 – организовывать собственное поведение, руководствуясь общечеловеческими ценностями	ОК 04 ОК 08		Своевременное выполнений самостоятельных заданий	1.1-1.3 2.1-2.2 3.1-3.4		
ПО4 – эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	ОК 04 ОК 08	Выполнение контрольных нормативов		1.1-1.3 2.1-2.2 3.1-3.4		
ПО5 – сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры	ОК 04 ОК 08	Выполнение самостоятельных заданий		1.1-1.3 2.1-2.2 3.1-3.4		

1.4. Условия проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по дисциплине «Физическая культура». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных отделений;
- 3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

Обязательные тесты (нормативы) проводятся в начале учебного года как фоновые, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Результаты самостоятельной работы оцениваются преподавателем в ходе текущего контроля и учитываются в ходе промежуточной аттестации студентов по изучаемой дисциплине.

2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на практических занятиях и включает в себя оценку уровня физической подготовленности обучающихся.

Формами проведения текущего контроля:

1. Устный опрос.
2. Выполнение практических работ (контрольных нормативов) при проведении практических занятий.
3. Внеаудиторная самостоятельная работа.

Оценочное средство 1.1 для проведения текущего контроля в форме опроса

Теоретические вопросы для устного опроса для оценки знаний в ходе текущего контроля:

1. Основные понятия и определения в системе физической культуры («физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие»).
2. Структура и функции физической культуры.
3. Система физической культуры: цель, задачи.

4. Средства физического воспитания: понятие, специфические и неспецифические (общепедагогические).

5. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений, классификация физических упражнений.

6. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании: основы, этапы.

7. Понятие «здоровья», его составляющие и критерии.

8. Здоровый образ жизни студента: понятие, составляющие, режим труда и отдыха, организация сна и режима питания, организация двигательной активности.

9. Здоровый образ жизни студента: личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек.

10. Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.

11. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

12. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

13. Методика определения и оценки физического развития.

14. Функциональные пробы, используемые для определения степени тренированности организма.

15. Изменения в организме под влиянием физической нагрузки.

Оценочное средство 1.2

для проведения текущего контроля по результатам практических занятий

С целью контроля над изменением физической подготовленности в начале каждого семестра студенты основного отделения выполняют контрольные нормативы (без оценивания показателей), представленные в виде следующих тестов:

1. Бег 20 м (сек).
2. Челночный бег 3x10м (сек).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).
5. Прыжки через скакалку (кол-во раз).
6. Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз).
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Оценочное средство 1.2

для проведения текущего контроля по результатам самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает в себя:

1. Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.
2. Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля.
3. Занятия в спортивных клубах и секциях.
4. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Продуктом самостоятельной работы студента является реферат или дневник самоконтроля.

Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Тематика рефератов для студентов по физической культуре:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
3. Витамины и их роль в обмене веществ.
4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
5. Здоровый образ жизни студента.
6. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
7. Режим труда и отдыха.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Гигиенические основы закаливания.
10. Профилактика вредных привычек.
11. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
12. Гигиена самостоятельных занятий.

Дневник самоконтроля – индивидуальный контроль при занятиях физическими упражнениями, состоящий из наблюдения и анализа объективных и субъективных показателей состояния организма (Приложение).

Критериями оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине «физической культуре» является:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- умение активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями, нормативами;

- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

Результаты текущего контроля знаний оцениваются по пятибалльной шкале с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно»;
- «не аттестован».

Оценка	Показатели и критерии оценивания
отлично	полное посещение занятий, демонстрирование полного понимания теоретического материала, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов за указанный период
хорошо	полное или частичное (более 75%) посещение занятий, демонстрирование полного или частичного понимания теоретического материала, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов за указанный период
удовлетворительно	полное или частичное (более 50%) посещение занятий, демонстрирование полного или частичного понимания теоретического материала, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов за указанный период
неудовлетворительно	частичное посещение (менее 50%) занятий, демонстрирование неполного понимания теоретического материала, выполнение контрольных нормативов, наличие дневников самоконтроля / рефератов за указанный период
не аттестован	непосещение занятий, демонстрирование непонимания теоретического материала, невыполнение контрольных нормативов, отсутствие дневников самоконтроля / рефератов

3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

3.1. Формой промежуточной аттестации является зачет.

В конце каждого семестра студенты основного отделения выполняют контрольные нормативы, результаты которых переводятся в оценку.

Контрольные нормативы для студентов основного учебного отделения
(женщины)

Тесты	Оценка в очках		
	5	4	3
Бег 20 м (сек)	3,9	4,1	4,3
Челночный бег 3х10м (сек)	7,9	8,7	8,9
Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16	9	7
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	33

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках		
	5	4	3
Бег 20 м (сек)	3,3	3,5	3,7
Челночный бег 3х10м (сек)	6,9	7,6	7,9
Прыжок в длину с места (см)	230	210	195
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	8	6
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	50	40	36

3.2. Процедура проведения зачета

К сдаче зачета допускаются студенты, имеющие положительные оценки за обязательные этапы текущей аттестации по дисциплине.

При проведении зачета уровень подготовки студента оценивается по системе «зачтено / не зачтено».

Неудовлетворительная оценка в зачетную книжку и журнал учебной группы не выставляются, а в зачетную ведомость заносятся.

При наличии уважительной причины и документов, ее подтверждающих, по заявлению студента могут быть продлены или перенесены сроки сдачи (пересдачи) зачета.

3.3. Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации по дисциплине

Усвоение материала определяется по уровню овладения практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделений определяется из расчета среднего количества очков по 8 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

3.4. Критерии оценки по результатам освоения дисциплины

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является оценка преподавателя по следующим показателям:

- 1) регулярность посещения учебных занятий;
- 2) понимание и освоение теоретического материала;
- 3) оценка выполнения контрольных нормативов;
- 4) выполнение самостоятельной работы.

Оценка	Показатели и критерии оценивания
зачтено	Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Полное или частичное понимание теоретического материала. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше. Наличие дневников самоконтроля / рефератов за указанный период
не зачтено	Частичное посещение (менее 50%) или не посещение практических занятий. Неполное понимание или непонимание теоретического материала. Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно». Отсутствие дневников самоконтроля / рефератов за указанный период

4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для оценки успеваемости студентов с отклонениями в состоянии здоровья используются функциональные пробы, контрольные упражнения и тесты, а не нормативы, отражающие развитие физических качеств.

Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности студентов.

Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента.

Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов
специального учебного отделения

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье ¹ (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге ² (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи ³ (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Ортостатическая проба ⁶ (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

¹**Индекс Руфье** (*J*) – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (*P1*), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (*P2*). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (*P3*). Индекс Руфье рассчитывается по формуле $J = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$

²**Проба Штанге**. В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

³**Проба Генчи**. В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

⁶**Ортостатическая проба**. Проба с переменой положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов,

удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

Контрольные упражнения для студентов специального учебного отделения
(женщины)

Тесты	Оценка в очках		
	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	12	7	2
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	130	115	100
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (количество раз)	15	12	10
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (количество раз)	15	12	10

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках		
	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	5	0
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	115	100	85
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (количество раз)	30	25	20
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (количество раз)	15	12	10

Студенты, освобожденные от практических занятий, в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованная с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации.

Требование к написанию реферата: объем работы не менее 10 страниц формата А4, печатного текста. Структура работы должна включить в себя:

план, введение (актуальность выбранной темы), первая глава, вторая глава, заключение, выводы и список литературы.

Темы рефератов:

1. История Олимпийских игр - принципы, традиции, символика.
2. История развития физической культуры и спорта.
3. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
4. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
5. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
6. Экологические факторы и здоровье человека.
7. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
8. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
9. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
10. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
11. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
12. Влияние современных условий жизни на организм человека.
13. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
14. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
15. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
16. Валеология - наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
17. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
18. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Средства физической культуры.
21. Состояние опорно-двигательного аппарата.
22. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
23. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
24. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
25. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
26. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
27. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
28. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
29. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
30. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
31. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.

32. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).

33. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.

34. Выносливость. Методы развития и контроля.

35. Сила. Методы развития и контроля.

36. Гибкость. Методы развития и контроля.

37. Ловкость. Методы развития и контроля.

38. Быстрота. Методы развития и контроля.

39. Двигательная активность и иммунитет.

Разработчики:

Анохина Инна Анатольевна – доцент, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Шелестов Владимир Станиславович – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Новиков Юрий Николаевич – доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Зиземская Надежда Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Чекалина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Войтович Денис Игоревич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Ермолова Елена Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Зобова Ольга Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Козловцева Екатерина Александровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Лубкин Янис Янович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Коваленко Иван Николаевич – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Низкова Лариса Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Руководитель образовательной программы

Заместитель директора СПК, к.т.н., доц. _____ С.И. Сергеева

Эксперт

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ВГТУ, д.м.н., проф. _____ Е.В. Литвинов

Дневник самоконтроля

ФИО _____
 Номер группы, факультет _____
 Год рождения _____
 Рост, вес _____
 Пульс, давление _____

№ п/п	Показатели	Дата						
		30.03.20						
1.	Самочувствие	хорошее						
2.	Настроение	хорошее						
3.	Сон, кол-во часов	8 часов, крепкий						
4.	Аппетит	хороший						
5.	Болевые ощущения	нет						
6.	Пульс уд/мин.: до в середине после 5 мин после	65 108 122 84						

Пульс измеряется в четырех состояниях:

- до занятия,
- во время занятия (10-15 мин после начала),
- сразу после занятия,
- после 5 минут восстановления по окончании занятия.

Пульс указывается количество ударов за минуту.

Примечание:

Самочувствие – субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил. Самочувствие занимающихся точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями, складывается из суммы признаков: наличия каких-либо необычных ощущений, различных болей, ощущений бодрости или вялости.

Удовлетворительное самочувствие – наличие субъективного дискомфорта из-за вялости, усталости, плохого настроения. При *плохом* самочувствии субъективный дискомфорт сопровождается объективными признаками (сердцебиением, головными болями, головокружением, перебоями в работе сердца, учащенным дыханием и др.).

Настроение – внутреннее, душевное состояние человека, во многом зависящее от преобладания отрицательных или положительных эмоций. При оценке настроения необходимо также учитывать такие показатели, как желание уединиться, повышенная веселость, возбудимость. *Настроение оценивается как хорошее, удовлетворительное или плохое.*

Сон. В дневнике самоконтроля отмечаются продолжительность сна и его качество (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание). После хорошего (нормального) сна человек чувствует себя бодрым, свежим, полным сил и энергии, его работоспособность полностью восстанавливается.

Аппетит. При изменении аппетита для определения правильной причины необходимо установить наличие (или отсутствие) признаков нарушения пищеварения. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является

результатом переутомления или заболевания. *Аппетит бывает хороший, удовлетворительный, плохой.*

При *хорошем* (нормальном) аппетите суточный рацион съедается полностью с удовольствием, независимо от качества и оформления блюд. При правильно организованных занятиях по физическому воспитанию появляется желание увеличить суточный рацион.

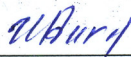
Удовлетворительный аппетит – суточный рацион съедается полностью, без особого желания. Может наблюдаться избирательность блюд, равнодушие к еде. Человек прибегает к искусственному возбуждению аппетита путем приема острых закусок, приправ и др.

Плохой аппетит – блюда съедаются не полностью, без желания. Очень быстро наступает насыщение. Человек может длительное время обходиться без пищи. Вид вкусной, красиво приготовленной пищи и даже ранее любимых блюд не вызывает положительных эмоций. Появляется полное равнодушие к еде.

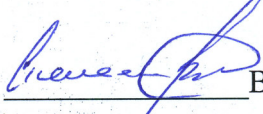
Болевые ощущения. Причинами болевых ощущений могут быть травмы, перенапряжения или заболевания. При занятиях физическими упражнениями боли могут возникать в мышцах, в области сердца, правого подреберья (область печени) и головные боли. В дневнике самоконтроля следует отмечать, при каких упражнениях (или после каких упражнений) появляются боли, их силу, длительность, локализацию. Особенно внимательно надо относиться к появлению болей или неприятных ощущений в области сердца. В этом случае необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.

Разработчики:

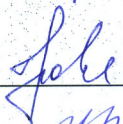
ФГБОУ ВО «ВГТУ», доцент, к.п.н.
доцент кафедры физического воспитания и спорта

 И.А. Анохина

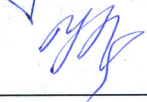
ФГБОУ ВО «ВГТУ», доцент, к.п.н.
доцент кафедры физического воспитания и спорта

 В.С. Шелестов

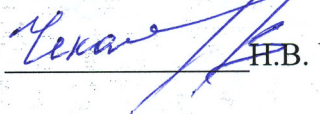
ФГБОУ ВО «ВГТУ», доцент
доцент кафедры физического воспитания и спорта

 Ю.Н. Новиков

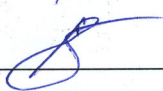
ФГБОУ ВО «ВГТУ», старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта

 Н.И. Зиземская

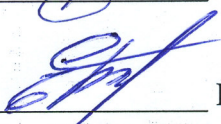
ФГБОУ ВО «ВГТУ», старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта

 Н.В. Чекалина

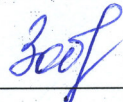
ФГБОУ ВО «ВГТУ», старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта

 Д.И. Войтович

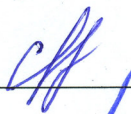
ФГБОУ ВО «ВГТУ», старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта

 Е.А. Ермолова

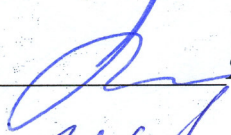
ФГБОУ ВО «ВГТУ», старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта

 О.А. Зобова

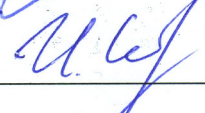
ФГБОУ ВО «ВГТУ», преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта

 Е.А. Козловцева

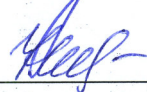
ФГБОУ ВО «ВГТУ», старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта

 Я.Я. Лубкин

ФГБОУ ВО «ВГТУ», преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта

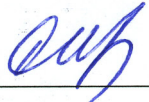
 И.Н. Коваленко

ФГБОУ ВО «ВГТУ», старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта

 Л.А. Низкова

Руководитель образовательной программы

ФГБОУ ВО «ВГТУ», старший преподаватель
кафедры экономической безопасности

 Ю.А. Савич