Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2026 13:33:53
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании

СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Протокол от 29.10.2024 г. № 1

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(фонд оценочных средств)для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине

**«Физическая культура и спорт»**
наименование дисциплины

по образовательной программе высшего образования – программе **бакалавриата**
бакалавриата, специалитета, магистратуры

**«Организация и технологии защиты информации**

**(по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)»**
наименование образовательной программы

**10.03.01 «Информационная безопасность»**
шифр, наименование направления подготовки / специальности

Составитель Кувшинов О.Н., доцент ССК, к.п.н., доцент
ФИО, должность, структурное подразделение,
ученая степень, ученое звание

Тольятти
2024

## 1. Паспорт фонда оценочных средств (далее – ФОС)

### 1.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код и наименование индикаторов достижения компетенции |
|---|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИУК-7.1. Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры<br>ИУК-7.2. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования<br>ИУК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями. |

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знает**: о роли физической культуры личности для формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**Умеет**: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

**Владеет**: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками физического совершенствования и самовоспитания.

### 1.2. Содержание дисциплины

| № | Тема (раздел дисциплины) (в соответствии с РПД) | Код компетенции |
|---|---|---|
| 1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.. | УК-7 |
| 2 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | УК-7 |
| 3 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. | УК-7 |
| 4 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | УК-7 |
| 5 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. | УК-7 |
| 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). | УК-7 |
| 7 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. | УК-7 |
| 8 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | УК-7 |
| 9 | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств | УК-7 |
| 10 | Методика проведения производственной гимнастики с учётом профессиограммы - заданных условий и характера труда. | УК-7 |
| 11 | Тестирование уровня развития физических качеств. | УК-7 |

### 1.3. Система оценивания по дисциплине

Дисциплина изучается в течение одного семестра.

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачет (по результатам накопительного рейтинга – тестирование (собеседование) по теоретическому разделу, выполнение методико-практического задания, тестирование физической подготовленности, реферат (для освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий)).

| Форма проведения промежуточной аттестации | Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения | | Шкала оценки уровня освоения дисциплины | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Уровневая шкала оценки компетенций | 100 бальная шкала, % | 100 бальная шкала, % | 5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| зачет | допороговый | ниже 61 | ниже 61 | «неудовлетворительно» / 2 | не зачтено |
| | пороговый | 61-85,9 | 61-69,9 | «удовлетворительно» / 3 | зачтено |
| | | | 70-85,9 | «хорошо» / 4 | зачтено |
| | повышенный | 86-100 | 86-100 | «отлично» / 5 | зачтено |

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами (по накопительному рейтингу). Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости (для студентов очной формы обучения)

| Формы текущего контроля | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр. точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела. | 1 | 5-15 | 15 |
| Методико-практические занятия:<br>-активная работа на занятиях. | 28 | 1 | 28 |
| Тестовые нормативы определения уровня развития физических качеств. | 5 | 1-6 | 30 |
| Творческий рейтинг:<br>- выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов;<br>- выполнение научно-исследовательской работы и выступление на научно-практической конференции. | не регламентировано<br><br>4 | 3-15<br><br>3 | 15<br><br>12 |
| Итого по дисциплине | | | 100 баллов |
| Для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения) | | | |
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):<br>-выбор и обсуждение темы реферата<br>-уровень знаний по теме реферата | <br><br>1<br>1 | <br><br>20<br>36 - 65 | <br><br>20<br>65 |
| Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела | 1 | 5 - 15 | 15 |
| Итого по дисциплине | | | 100 баллов |

Формы текущего контроля для обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий (в т.ч. по заочной форме)

| Формы текущего контроля | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр. точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела | 1 | 19-21-26 | 26 |
| Методико-практические занятия:<br>-активная работа на занятиях. | 1 | 43-49-60 | 60 |
| Творческий рейтинг:<br>- выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов. | не регламентировано | 3-14<br>4 | 14 |
| Итого по дисциплине | | | 100 баллов |
| Для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения) | | | |
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от методико-практических занятий по состоянию | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):<br>-выбор и обсуждение темы реферата<br>-уровень знаний по теме реферата | <br><br>1<br>1 | <br><br>20<br>36 - 65 | <br><br>20<br>65 |
| Тестирование (собеседование) уровня знаний по темам теоретического раздела | 1 | 5 - 15 | 15 |
| Итого по дисциплине | | | 100 баллов |

## 2. Перечень оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется бально-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу бально-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

### УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 2.1. Типовые задания к лекционным занятиям.

#### 2.1.1. Типовые вопросы (задания) для устного (письменного) опроса.

1. Физическая культура – как часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: спорт; физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Представление о строении опорно-двигательного аппарата и о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
7. Гипокинезия и гиподинамия.
8. Представление об обмене белков и углеводов и их роль в мышечной деятельности. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
9. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). Представление о сердечно-сосудистой системе.
10. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
11. Понятие “здоровье”, его содержание и критерии.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
13. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
14. Физическое самовоспитание и совершенствование – как условие здорового образа жизни.
15. Изменение работоспособности в течение рабочего дня, учебной недели, по семестрам и в целом за учебный год.
16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
17. Использование “малых форм” физической культуры в режиме учебного труда студентов.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Методы физического воспитания.
20. Общие основы обучения движениям.

21. Физические качества и их развитие.
22. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
23. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
25. Структура подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая).
26. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
27. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
28. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
29. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
30. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
32. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
33. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
36. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
37. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
38. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
39. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
40. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
41. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
42. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
43. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма и активного отдыха.
44. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
45. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
46. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи.
47. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
48. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
49. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
50. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
51. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
52. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП.
53. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.

54. Производственная физическая культура в рабочее время.
55. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
56. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
57. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

### 2.1.2. Тестирование (собеседование) по теоретическому разделу.

1. Цель учебной дисциплины «Физическая культура»:
: формирование физической культуры
: развитие физических качеств
: оздоровление организма
: физическая рекреация
I: -

2. Задачи учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:
: понимать роль физической культуры (ФК) в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
: знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
: формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к ФК, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
: овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в ФК;
: обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
: приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
: овладеть методикой скоростного чтения специальной литературы по ФК.

3. Часть общей культуры общества, направленная на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности - это
: физическая культура
: спорт
: ЗОЖ

4. Вид социальной деятельности, направленный на оздоровление, развитие физических качеств и повышение работоспособности - это
: физическая культура
: спорт

5. Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания - это
: физическое развитие
: физическое благополучие
: физическая подготовленность
: функциональная подготовленность
: физическое совершенство

6. Процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности - это
: физическая подготовленность
: физическое благополучие

: физическое развитие
: функциональная подготовленность
: физическое совершенство

7. Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма - это
: функциональная подготовленность
: физическое благополучие
: физическое развитие
: физическая подготовленность
: физическое совершенство

8. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие - это
: двигательная активность
: двигательный азарт
: двигательный опыт

9. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это
: профессионально-прикладная физическая подготовка
: оздоровительно-реабилитационная физическая культура
: физическая рекреация

10. Связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.
: оздоровительно-реабилитационная физическая культура
: физическая рекреация
: профессионально-прикладная физическая подготовка

11. В качестве средств физической культуры используются:
: физические упражнения
: естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие)
: гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания и трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви и мест занятий, отказ от вредных привычек)
: спортивные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны, лыжные базы)

12. Укажите объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов:
: среда жизнедеятельности и учебный труд, возраст, пол, состояние здоровья, общая учебная нагрузка, отдых, в том числе активный.
: знания, мотивация учения, работоспособность, нервно-психическая устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества, способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе

13. Укажите субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов:
: знания, мотивация учения, работоспособность, нервно-психическая устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества, способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе
: среда жизнедеятельности и учебный труд, возраст, пол, состояние здоровья, общая учебная нагрузка, отдых, в том числе активный.

14. Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности - это
: работоспособность
: физическая подготовленность
: функциональная подготовленность

15. После экзамена, чтобы ускорить восстановительные процессы и снять нервное напряжение, полезно выполнить
: циклические упражнения (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) умеренной интенсивности (ЧСС 120—140 удар/мин).
: упражнения, вызывающие резкое обострение эмоционального состояния (соревнования, единоборства, ответственные спортивные игры)

16. Занятия физическими упражнениями в экзаменационный период должны иметь
: поддерживающую направленность
: развивающую направленность

17. Совокупность процессов анаболизма — создания и превращения живой материи, и катаболизма — процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности - это
: метаболизм
: гомеостаз

18. Гипоксия – это ___ содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма.
: недостаточное
: оптимальное
: повышенное

19. Педагогический процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности - это

20. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:
: достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
: содействие формированию физической культуры личности
: формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков
: повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда

21. Производительность труда зависит от
: уровня функциональных возможностей
: специальной физической подготовленности
: физических способностей

22. Специфику конкретной трудовой деятельности отличает
: входящие в неё трудовые операции:
: сенсомоторные реакции
: способы переработки информации
: условия принятия решений

23. Основные факторы, которые определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):
: виды труда
: условия труда
: характер труда
: особенности динамики работоспособности и специфика профессионального утомления
: режим труда и отдыха

24. Дополнительные факторы, которые определяют содержание ППФП:

: географические
: климатические
: индивидуальные (гендерные, возрастные)

25. Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки:
: прикладные физические упражнения
: элементы или целостные виды спорта

26. Дополнительные средства профессионально-прикладной физической подготовки:
: гигиенические факторы
: оздоровительные силы природы

27. Физические качества, которые имеют наибольшее значение для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности - это

28. Качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ – это
: прикладные психические качества
: морально-волевые качества
: адаптация к изменяющимся условиям

29. Способности человека противостоять специфическим условиям внешней среды - это
: специальные прикладные психофизические качества
: выносливость
: морально-волевые качества

30. Укажите формы профессионально-прикладной физической подготовки в учебное время
: «малые» формы физической культуры в режиме учебного дня
: теоретические занятия
: практические занятия

31. Укажите формы профессионально-прикладной физической подготовки в свободное время
: самодеятельные занятия
: спортивные мероприятия
: массовые оздоровительные и физкультурные мероприятия

32. Факторы, определяющие необходимость ППФП человека к труду в современных условиях:
: негативное воздействие на организм человека технизации труда и быта
: уменьшение доли простого физического труда, с одновременным увеличением ответственности человека за результаты труда
: современное общество отличает мобильность в профессии (смена профессии)
: высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда в современных условиях.
: возрастают требования к «качеству подготовки специалистов», соответствия его критериям работодателя

33. Ваша профессиональная деятельность связана с проявлением выносливости. Какие упражнения необходимо включить в ППФП
: бег на длинные дистанции
: лыжные гонки
: гимнастические упражнения
: упражнения на развитие силы

34. Ваша профессиональная деятельность сопряжена с большой концентрацией внимания, памяти, напряжения сенсорного аппарата, а также активизации эмоциональной сферы. Какие средства ППФП вы используете
: спортивные игры
: многоборье
: плавание
: виды спорта, развивающие силу и  скоростно-силовые качества

35.  Система методически обоснованных физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности – это

36.  Формы производственной физической культуры (ПФК) в рабочее время
: микропауза активного отдыха
: физкультурная минутка
: вводная гимнастика
: физкультурная пауза

### 2.1.3. «Ключи» правильных ответов к заданиям

«Ключи» правильных ответов к заданиям открытого типа приводятся при подготовке образовательной программы к процедуре государственной аккредитации в качестве Приложения к оценочным материалам по дисциплине.

## 2.2 Типовые задания к практическим занятиям.

### Методико-практические задания.

Все материалы задания представляются в электронном виде в системе СДО (поощряется приложение фото и видео материалов).

Структура отчёта включает: содержание (с указанием страниц); введение; основную часть, разбитую на разделы, главы, параграфы и содержащую выводы из разделов, частей, глав; заключение; библиографический список (список использованной литературы).

**1. Тема методико-практического задания: «Методы диагностики и коррекции осанки и телосложения».**

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):
1) Изучить методы антропометрических измерений и коррекции телосложения, диагностики и исправления осанки.
2) Провести антропометрические измерения своего телосложения (рост, масса тела, обхватные размеры, толщина кожно-жировых складок (по возможности)). Выполнить диагностику осанки. Проанализировать полученные результаты, сделать выводы.
3) Определить цель и задачи коррекции своего телосложения и осанки.
4) Разработать индивидуальную (личную) программу коррекции телосложения и осанки (с учётом состояния здоровья).
5) Заниматься по разработанной программе (с учётом состояния здоровья) БОЛЕЕ одного месяца.
6) Провести антропометрические измерения и диагностику осанки. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

**2. Методико-практическое задание: «Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности».**

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):
1) Изучить методы составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
2) Определить цель и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4) Разработать индивидуальную (личную) программу самостоятельных занятий физическими упражнениями (с учётом состояния здоровья).
5) Заниматься по разработанной программе (с учётом состояния здоровья) БОЛЕЕ одного месяца.
6) Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

**3. Методико-практическое задание: «Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития физических качеств».**

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):
1) Изучить методы развития физических качеств.
2) Изучить методы тестирования уровня развития физических качеств.
3) Протестировать уровень личного развития физических качеств (с учётом состояния здоровья). Проанализировать полученные результаты.
4) Разработать индивидуальную (личную) программу развития физических качеств (с учётом состояния здоровья).
5) Заниматься по разработанной программе не менее одного месяца.
6) Протестировать итоговый (промежуточный) уровень развития физических качеств. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

4. Методико-практическое задание: «Методика проведения производственной гимнастики с учётом профессиограммы - заданных условий и характера труда.»

Последовательность выполнения задания (ЗАДАЧИ):

1) Изучить профессиограмму - специфику выбранной профессии, её требования к организму.

2) Проанализировать основные и дополнительные факторы конкретного содержания выбранной профессии. Заполнить таблицу 1.

3)Изучить методические основы организации и содержание производственной гимнастики (ПГ).

4) Разработать комплексы ПГ с учётом профессиограммы - заданных (личных) условий и характера труда. Заполнить таблицу 2.

5) Продемонстрировать умение самостоятельного выполнения на своём рабочем месте производственной гимнастики (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха).

6) Продемонстрировать умение проведения комплексов ПГ с группой.

### 2.3.Темы рефератов (письменных работ, эссе, докладов и т.п.)

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
4. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
5. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
6. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
7. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
8. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
9. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.
10. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
11. Организация здорового образа жизни студента.
12. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
13. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
14. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
15. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
16. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
17. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
18. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
19. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
20. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
21. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
22. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
23. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
24. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
25. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
26. История развития вида спорта (по выбору). Влияние на человека.

## 2.4. Типовые контрольные тесты определения уровня развития физических качеств.

| Уровень развития физических качеств / Тесты | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Низкий 1 балл | Средний 3 балла | Высокий 5 баллов | Низкий 1 балл | Средний 3 балла | Высокий 5 баллов |
| 1а) Бег 100 м* | 14,6 | 14,0 | 13,2 | 18,7 | 17,0 | 15,7 |
| 1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин) | 70 | 100 | 130 | 80 | 110 | 140 |
| 2) Бег 3000/2000<br>Масса до 85/70 кг<br>Масса более 85/70 кг | <br>14,30<br>15,30 | <br>13,10<br>13,50 | <br>12,00<br>12,30 | <br>12,15<br>13,15 | <br>11,20<br>11,55 | <br>10,15<br>10,35 |
| 3а) Подтягивания на перекладине*<br>Масса до 85 кг<br>Масса более 85 кг | <br>5<br>2 | <br>9<br>7 | <br>15<br>12 | | | |
| 3б) Отжимания в упоре на брусьях<br>Масса до 85 кг<br>Масса более 85 кг | <br>5<br>2 | <br>9<br>7 | <br>15<br>12 | | | |
| 3а) Отжимания в упоре лежа<br>Масса до 70 кг<br>Масса более 70 кг | | | | <br>5<br>3 | <br>9<br>7 | <br>15<br>12 |
| 3б) Подтягивания на низкой (Н-1м) перекладине<br>Масса до 70 кг<br>Масса более 70 кг | | | | <br>5<br>3 | <br>9<br>7 | <br>15<br>12 |
| 4) Поднимание туловища | 20 | 40 | 60 | 20 | 40 | 60 |
| 5) Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость) | - 10 см | 0 см | + 10 см | -10см | 0 см | +10 см |

* тест «а» может быть заменен на вариант «б»