

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»
(ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»)

Краснодонский факультет инженерии и менеджмента (филиал)
Кафедра социально-экономических дисциплин и техносферной
безопасности

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Панайотов К.К.



(подпись)

«22» марта 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

По дисциплине Физическая культура и спорт (культура здоровья)
(название дисциплины по учебному плану)

По направлению подготовки/специальности 38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(код, название без кавычек)

Профиль подготовки Административно-государственное управление

Краснодон 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (культура здоровья)» по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль «Административно-государственное управление» - 22 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (культура здоровья)» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1016, с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г.).

СОСТАВИТЕЛЬ (СОСТАВИТЕЛИ):

ст.преп. Галко С.М.

(ученая степень, ученое звание, должность фамилия, инициалы)

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-экономических дисциплин и техносферной безопасности «16» марта 2023 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой _____



Черная А.М.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии факультета «20» марта 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института/факультета/кафедры _____



Замота О.Н.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов осмысленного и ответственного отношения к ресурсам своего здоровья посредством трансляции современных научных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, традиционных и инновационных технологий и моделей оздоровления личности; формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенного показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

Задачи:

сформировать понимание сущности культуры здоровья и здорового образа жизни; воспитывать потребность в здоровье как наивысшей ценности;

научить психофизиологическим и социально-биологическим основам физической и интеллектуальной деятельности;

сформировать системный упорядоченный комплекс знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;

включить студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активному творческому использованию во всестороннем развитии личности;

содействовать разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

сформировать умения самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, поддержание и развитие имеющихся ресурсов.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт (культура здоровья)» относится к циклу физическое воспитание.

Необходимым условием для освоения дисциплины является базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

Знания, умения и навыки, формируемые учебной дисциплиной «Физическая культура», необходимы при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина реализуется кафедрой социально-экономических дисциплин и техносферной безопасности.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (культура здоровья)» студент должен:

знать:

механизм оздоровительных действий, двигательной активности и закаливания;

признаки психического здоровья и пути его развития;

принципы культуры здоровья;

словарь основных терминов;

уметь:

определять факторы, формирующие индивидуальное здоровье человека;

выполнять упражнения по улучшению зрения и осанки;

составлять индивидуально валеологический портрет человека;

заполнять индивидуальную карту студента;

владеть:

навыками оказания необходимой первой помощи пострадавшему;

навыками осуществления самоконтроля за состоянием организма и использования средств физической культуры для оптимизации собственной работоспособности;

способностями применять способы профилактики стресса в жизни и спорте;

навыками применения полученных знаний и умений для повышения и поддержания физической и умственной работоспособности, духовного развития личности во время обучения в ВУЗе и в дальнейшей жизни.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций *(в соответствии с ГОС ВО 38.03.04 Государственное и муниципальное управление и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (ООП):*

общекультурных :

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2 зач. ед)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34	4
в том числе:		
Лекции	17	2
Семинарские занятия		-
Практические занятия	17	2
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	38	68
	зачёт	зачёт

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. Мотивация к здоровью и ЗОЖ. Психологические аспекты, способствующие формированию ЗОЖ у студенческой молодежи. Двигательная активность – ведущий фактор биопрогресса и здоровья. Методы и принципы спортивной тренировки.

Тема 2. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПРАВИЛА ЕГО ОРГАНИЗАЦИИ.

Организация рационального питания. Пища и ее основные компоненты. Нутриенты и их характеристика. Рациональное питание и правила его организации. Рекомендации по рациональному питанию. Пагубность вредных привычек студенческой молодежи. Проблемы современного человека и болезни цивилизации.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	2	2
2	Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья	2	-
3	Мотивация к здоровью и ЗОЖ	2	-
4	Психологические аспекты, способствующие формированию ЗОЖ у студенческой молодежи	2	-
5	Двигательная активность – ведущий фактор биопрогресса и здоровья	2	-
6	Методы и принципы спортивной тренировки	2	-

7	Организация рационального питания. Пища и ее основные компоненты. Нутриенты и их характеристика	2	-
8	Рациональное питание и правила его организации. Рекомендации по рациональному питанию	2	-
9	Пагубность вредных привычек студенческой молодежи. Проблемы современного человека и болезни цивилизации	1	-
Итого		17	2

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
2 семестр			
1	Определение уровня физического развития организма. Антропометрия	2	2
2	Основные антропометрические показатели. Показатель Эрисмана. Индекс Кетле	2	-
3	Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку	2	-
4	Функциональное состояние ССС. Основные функциональные пробы. Индекс Руфье. Ортостатическая проба. Коэффициент здоровья по Баевскому	2	-
5	Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку	2	-
6	Функциональные пробы, показывающие состояние дыхательной системы. Проба Штанге. Проба Генча	2	-
7	Основы рационального питания. Определение суточного расхода энергии	2	-
8	Основные принципы, правила и рекомендации по здоровому питанию	2	-
9	Оценка суточного пищевого рациона	1	-
Итого:		17	2

4.5. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
2 семестр				
1	Различные подходы к определению понятия «здоровье»	реферат	4	8
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	реферат	6	8
3	Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека	реферат	4	8
4	Утомление при физической и умственной работе	реферат	4	8
5	Спортивные игры и их влияние на организм занимающихся	реферат	4	8
6	Олимпийские игры: история и современность	реферат	4	8
7	Физиологические состояния организма при	реферат	4	8

	занятиях физическими упражнениями			
8	Нетрадиционные системы физических упражнений	реферат	4	6
9	Точечный массаж: история возникновения, цели, задачи, основные методы	реферат	4	6
Итого:			38	68

4.7. Курсовые работы/проекты

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

лекционные и практические занятия с использованием здоровьесберегающих технологий;

диагностики и контроля уровня физического и функционального состояния.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором или преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

доклады (сообщения);

тестирование;

практические работы;

рефераты.

Фонды оценочных средств, включающие вопросы для обсуждения, тесты, практические работы, рефераты и методы контроля, позволяющие оценить результаты текущей и промежуточной аттестации обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложении к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Форма аттестации по результатам освоения дисциплины – зачет.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Характеристика знания предмета	Зачеты
Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения. Владеет умениями и навыками при выполнении практических работ. Практические работы выполнил в полном объеме, без ошибок. Сделал исчерпывающие выводы, привел аргументы в пользу своих суждений. Тесты выполнены на высоком уровне. Реферат выполнен на высоком уровне.	зачтено
Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических работ. Практические работы выполнены на неудовлетворительном уровне или не представлены. Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы	не зачтено

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Козлова О.А., Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Козлова О.А., Коротаева Е.Ю. - М. : Проспект, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-392-27169-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392271696.html>

2. Бабиянц К.А., Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, доп. и перераб. / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко - Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2018. - 102 с. - ISBN 978-5-9275-3055-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html>

3. Жигарёва О.Г., Повышение эффективности физической подготовки студентов : учебное пособие / О.Г. Жигарёва - М. : Прометей, 2018. - 94 с. - ISBN 978-5-907003-90-3 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907003903.html>

4. Макарова Г.А., Острые и неотложные состояния при занятиях спортом: алгоритм действий врача / Г.А. Макарова, Б.А. Поляев, В.В. Скибицкий, С.Ю. - М. : Спорт, 2019. - 280 с. (Библиотечка спортивного врача и психолога) - ISBN 978-5-9500184-5-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018459.html>

б) дополнительная литература:

1. Михайлова А.В., Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов / А.В. Михайлова, А.В. Смоленский - М. : Спорт, 2019. - 122 с. (Библиотечка спортивного врача и психолога) - ISBN 978-5-9500185-0-3 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018503.html>

2. Вайнер Э.Н., Лечебная физическая культура : учебник / Вайнер Э.Н. - М. : ФЛИНТА, 2018. - 421 с. - ISBN 978-5-9765-0315-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976503151.html>

3. Граевская Н.Д., Спортивная медицина : учебное пособие. / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова - М. : Спорт, 2018. - 712 с. - ISBN 978-5-906839-52-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839527.html>

4. Парастаев С.А., Питание спортсменов / С.А. Парастаев - М. : Спорт, 2018. - 182 с. - ISBN 978-5-9500180-7-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018077.html>

в) Интернет-ресурсы:

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее:

рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;

для проведения лекционных занятий требуется аудитория на курс, оборудованная мультимедийным проектором с экраном, видеофильмы о здоровом образе жизни, различных приемах оздоровления;

для проведения практических занятий требуется специальное оборудование: весы напольные, динамометр, спирометр, вата, спирт, тонометр, рулетка.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com

Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт

Фонда оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура и спорт (культура здоровья)

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1.	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тема 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	2
			Тема 2. Рациональное питание и правила его организации	2
2.	ОПК-4	Способностью находить организационно-управленческие решения в профессиональной деятельности и готовностью нести за них ответственность	Тема 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	2
			Тема 2. Рациональное питание и правила его организации	2

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Показатель оценивания (знания, умения, навыки)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОК-8	<i>знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; <i>уметь:</i> регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; <i>владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения	Тема 1, Тема .	доклад (сообщение), практическая работа, тест, реферат

		должного уровня физической подготовленности; средствами самостоятельного укрепления здоровья.		
2.	ОПК-4	<p><i>знать:</i> основы отечественного законодательства, касающиеся организационно-управленческих решений;</p> <p><i>уметь:</i> принимать адекватные решения при возникновении критических, спорных ситуаций;</p> <p><i>владеть:</i> навыками применения организационно-управленческих решений в текущей профессиональной деятельности.</p>	Тема 1, Тема 2.	доклад (сообщение), практическая работа, тест, реферат

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Вопросы для обсуждения (доклады и сообщения):

1. Назовите основные факторы, влияющие на физическое развитие.
2. Перечислите основные антропометрические параметры человеческого тела.
3. Расскажите о конституции человека. Охарактеризуйте типы конституции человека.
4. Перечислите и охарактеризуйте методы оценки физического развития.
5. Охарактеризуйте понятия «болезнь», «здоровье», «физическое развитие», «физическая культура», «культура здоровья».
6. Перечислите основные антропометрические методы исследования.
7. Охарактеризуйте массо-ростовой индекс (индекс Кетле), назовите нормы данного индекса.
8. Перечислите основные факторы, определяющие здоровье.
9. Дайте описание сердечно-сосудистой системы человека. Охарактеризуйте основные компоненты ССС.
10. Охарактеризуйте функции сердечно-сосудистой системы.
11. Опишите реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
12. Опишите и охарактеризуйте тест Руфье.

13. Раскройте понятие о кровяном давлении. Опишите и охарактеризуйте систолическое (СА) и диастолическое (ДА) давление.
14. Опишите ортостатическую пробу. Назовите нормы данной пробы.
15. Расскажите о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
16. Раскройте смысл понятий «аэробная» и «анаэробная нагрузка». Охарактеризуйте влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
17. Дайте описание дыхательной системы человека.
18. Охарактеризуйте основные компоненты дыхательной системы.
19. Охарактеризуйте функции дыхательной системы.
20. Опишите реакцию дыхательной системы на физическую нагрузку.
21. Опишите и охарактеризуйте пробу Штанге. Назовите нормы данной пробы.
22. Опишите профилактику заболеваний дыхательной системы.
23. Охарактеризуйте влияние регулярной аэробной физической активности на дыхательную систему и здоровье в целом.
24. Раскройте понятие жизненной емкости легких и влияние физических нагрузок на объем ЖЕЛ.
25. Опишите пробу Генча. Назовите нормы данной пробы.
26. Охарактеризуйте процесс питания. Перечислите основные нутриенты пищи.
27. Перечислите основные функции нутриентов.
28. Опишите основные правила рационального питания.
29. Охарактеризуйте здоровое сбалансированное питание.
30. Перечислите основные источники поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон.
31. Опишите основные принципы рационального питания.
32. Расскажите, чем определяется энергетическая ценность пищи.
33. Охарактеризуйте основные погрешности питания современного человека и методы профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад (сообщение)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.).
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т. п.).
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т. п.).
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

Практические работы:

Практическая работа № 1.

Тема: Определение уровня физического развития организма. Антропометрия.

Цель: научиться проводить антропометрические измерения и оценивать полученные результаты. Оценивать показатели уровня физического развития с помощью антропометрических измерений.

Результаты работы: исследование основных антропометрических измерений; вычисление окружности грудной клетки; показателя Эрисмана. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 2.

Тема: Определение уровня физического развития организма. Антропометрия.

Цель: научиться проводить антропометрические измерения и оценивать полученные результаты. Оценивать показатели уровня физического развития с помощью антропометрических измерений.

Результаты работы: вычисление индекса Кетле различными способами; вычисление показателя крепости телосложения по формуле Пинье. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 3.

Тема: Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: вычисление индекса Руфье; вычисление показателя реакции ССС на физическую нагрузку. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 4.

Тема: Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: проведение и вычисление результатов по ортостатической пробе; вычисление коэффициента здоровья по формуле Р. М. Баевского. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 5.

Тема: Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить состояние дыхательной системы. Определить реакцию дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: проведение пробы Штанге и ее модификаций (с физической нагрузкой, после гипервентиляции). Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 6.

Тема: Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить состояние дыхательной системы. Определить реакцию дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: проведение пробы Генча. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 7.

Тема: Основы и организация рационального питания.

Цель работы: овладеть методикой расчета и оценки суточного расхода энергии. Научить основным принципам здорового питания и профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

Результаты работы: вычисление суточного расхода энергии. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 8.

Тема: Основы и организация рационального питания.

Цель работы: овладеть методикой расчета и оценки пищевого рациона; определить, восполняет ли пищевой рацион суточные затраты энергии, суточную потребность организма в белках, жирах, углеводах. Научить основным принципам здорового питания и профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

Результаты работы: расчет и оценка содержания белков, жиров, углеводов и калорийность продуктов; оценка пищевого рациона. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «практические работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практическая работа выполнена на высоком уровне (студент правильно и в полном объеме провел измерения и расчеты, сделал исчерпывающие выводы, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.).
4	Практическая работа выполнена на среднем уровне (студент в целом правильно провел измерения и расчеты, сделал выводы, осветил рассматриваемую проблематику, допустив некоторые неточности и т. п.).
3	Практическая работа выполнена на низком уровне (студент допустил существенные неточности при расчетах и измерениях, не сделал выводов, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным (категориальным) аппаратом и т. п.).
2	Практическая работа выполнена на неудовлетворительном уровне или не представлена (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

Тесты:

Необходимо выбрать правильный ответ:

1. По определению Всемирной организации здравоохранения:
«Здоровье – это...

- а) состояние социального и духовного благополучия, характеризующееся высоким развитием физических качеств;
- б) состояние отсутствия болезней, характеризующееся физическим благополучием;
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;**
- г) состояние полного благополучия и комфорта.

2. Основные компоненты здоровья – это...

- а) показатели роста и развития; функциональное состояние, резервные возможности организма;
- б) соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье;**
- в) индивидуальное, общественное, физическое здоровье;
- г) показатели ЧСС, АД, роста, веса.

3. Влияние окружающей среды на здоровье человека:

- а) менее 10%;
- б) 10-15%;
- в) 20-25%;**
- г) 50-55%.

4. Влияние образа жизни на здоровье человека:

- а) 10-15%;
- б) 20-25%;
- в) 50-55%;**
- г) 60-70%.

5. Влияние наследственности на здоровье человека:

- а) менее 10%;
- б) 10-15%;**
- в) 20%;
- г) 20-25%.

6. Мотивация к ЗОЖ – это...

- а) побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности;
- б) побуждение, вызывающее активность организма, направленную на здоровье и образ жизни, способствующий здоровью;**
- в) побуждение, вызывающее получение удовольствия от жизни и развития собственного тела;
- г) побуждение, вызывающее активность организма для получения удовольствия от активной жизни.

7. Минимальный объем двигательной активности для студенческой молодежи в неделю составляет:

- а) 2-4 часа;
- б) 4-6 часов;
- в) 6-7 часов;
- г) 10 часов.**

8. Двигательная активность является...

- а) ведущим фактором онтогенеза;**
- б) эффективным универсальным фактором, способствующим функциональным, биохимическим и структурным изменениям в организме;
- в) генетически обусловленной биологической потребностью и источником

человеческой активности;

г) нет правильного ответа.

9. ЧСС при брадикардии в покое:

а) **40 уд/мин;**

б) 66 уд/мин;

в) 78 уд/мин;

г) 135 уд/мин.

10. ЧСС в 100-120 уд/мин в спокойном состоянии – это:

а) брадикардия;

б) аритмия;

в) тахикардия;

г) миопия.

11. Гипоксия – это:

а) сокращение сердечной мышцы;

б) недостаток кислорода в крови;

в) постоянство внутренней среды;

г) недостаток кислорода в тканях и органах.

12. Гипоксемия – это:

а) недостаток К (калия) в крови;

б) недостаток кислорода в крови;

в) постоянство внутренней среды;

г) недостаток кислорода в тканях и органах.

13. Низкое артериальное давление называется:

а) аритмией;

б) гипертонией;

в) гипотонией;

г) ишемией.

14. Частота дыхания в покое составляет:

а) 20-25 дыхательных актов в мин;

б) 15-18 д.а. в мин;

в) 10-12 д.а. в мин;

г) 40-45 д.а. в мин;

15. Какая кровь в поступает в правое предсердие?

а) венозная;

б) артериальная;

в) смешанная;

г) кровь в правое предсердие не поступает.

16. Подберите (соедините стрелкой) соответствующее определение для каждого из значений артериального давления:

1. 150 на 90 мм рт. ст.

а) нормотония;

2. 120 на 70 мм рт. ст.

б) гипотония;

3. 90 на 60 мм рт. ст.

в) гипертония.

17. Газообмен при дыхании происходит в:

а) в мелких бронхах;

б) в трахее;

в) в бронхах и легких;

г) в альвеолах легких.

18. Какой из нутриентов поставляет в организм глюкозу?

- а) белки;
- б) жиры;
- в) углеводы;**
- г) витамины.

19. Какой из нутриентов повышает уровень холестерина в организме:

- а) белки;
- б) жиры;**
- в) углеводы;
- г) витамины.

20. Рациональное питание предусматривает прием пищи:

- а) 1-2 раза в день;
- б) 3-4 раза в день (3 основных и 1 доп. прием);
- в) 5-6 раз в день (3 основных и 2-3 доп. приема);**
- г) нужно есть, только тогда, когда появляется чувство голода.

21. Какова суточная потребность взрослого организма в воде?

- а) 2-2,5 л;**
- б) 1,5-2 л;
- в) 2,5-3 л;
- г) 3-4 л.

22. Какой должна быть калорийность суточного пищевого рациона?

- а) должна соответствовать энергетическим затратам организма;**
- б) должна быть в 2 раза ниже энергетических затрат организма;
- в) должна быть в 1,5 раза выше энергетических затрат организма;
- г) должна соответствовать диетическому, рациональному питанию.

23. Индекс Руфье показывает состояние:

- а) сердечно-сосудистой системы;**
- б) дыхательной системы;
- в) нервной системы;
- г) пищеварительной системы.

24. Пробы Штанге и Генча показывают состояние:

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;**
- в) нервной системы;
- г) пищеварительной системы.

25. Ортостатическая проба показывает состояние:

- а) дыхательной системы;
- б) сердечно-сосудистой системы;**
- в) нервной системы;
- г) показывает состояние АД у человека после физической нагрузки.

26. Гипокинезия – это:

- а) недостаток питательных веществ в организме;
- б) недостаток витаминов в организме;
- в) недостаток двигательной активности;**
- г) недостаток кислорода.

27. Табак как вещество считается:

- а) легким наркотическим психоактивным средством, вызывающим**

пристрастие;

- б) веществом, вызывающим прилив сил и пристрастие;
- в) веществом, вызывающим эйфорию и галлюцинации;
- г) веществом, содержащим никотин и не влияющим на организм.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тест»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов).
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов).
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов).
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов).

Темы рефератов для самостоятельной работы:

1. Различные подходы к определению понятия «здоровье».
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
4. Утомление при физической и умственной работе.
5. Спортивные игры и их влияние на организм занимающихся.
6. Олимпийские игры: история и современность.
7. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
8. Нетрадиционные системы физических упражнений.
9. Точечный массаж: история возникновения, цели, задачи, основные методы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
4	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т. п.). В оформлении допущены некоторые неточности в выполнении требований, предъявляемых к данному виду работ.
3	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т. п.). В оформлении допущены ошибки в

	выполнении требований, предъявляемых к данному виду работ.
2	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Понятия и определения: здоровье, культура, культура здоровья.
2. Понятия «болезнь» и «здоровье». Состояние здоровья населения.
3. Понятие о компонентах здоровья.
4. Основные факторы, определяющие здоровье.
5. Сущность индивидуального и общественного здоровья.
6. Основные признаки здоровья.
7. Основные факторы здоровья.
8. Понятие о здоровом образе жизни – главном факторе здоровья.
9. Основные компоненты ЗОЖ.
10. Основные структурные системы организма.
11. Основные мотивы ведения ЗОЖ.
12. Понятие о психическом и психологическом здоровье.
13. Сущность внутренней картины здоровья.
14. Основные психологические факторы, способствующие и препятствующие формированию ЗОЖ.
15. Признаки психологического благополучия человека.
16. Определение и понятие о двигательной активности.
17. Влияние ДА на организм человека.
18. Основные функции ДА.
19. Содержание необходимого (оптимального) объема ДА.
20. Общая характеристика методов спортивной тренировки.
21. Практические методы спортивной тренировки.
22. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
23. Методы, направленные на развитие двигательных качеств.
24. Принципы спортивной тренировки.
25. Пища и ее основные компоненты.
26. Понятие нутриентов и их характеристика.
27. Основные функции нутриентов.
28. Содержание рационального питания и правила его организации.
29. Рекомендации по рациональному питанию.
30. Общая характеристика факторов, негативно влияющих на здоровье.
31. Общая характеристика пагубных привычек.
32. Общие механизмы действия наркотических веществ на организм.
33. Сущность болезней цивилизации.
34. Основные структурные системы организма.
35. Общая характеристика сердечно-сосудистой системы организма.
36. Функции сердечно-сосудистой системы.
37. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
38. Тест Руфье. Ортостатическая проба. Нормы функциональных проб.
39. Общие правила профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

40. Понятие о кровяном давлении. Систолическое и диастолическое давление.

41. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.

42. Общая характеристика дыхательной системы.

43. Основные функции дыхательной системы.

44. Понятие о жизненной емкости легких.

45. Реакции дыхательной системы на физическую нагрузку.

46. Проба Штанге. Проба Генча. Нормы функциональных проб.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«промежуточный контроль (зачет)»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения. Владеет умениями и навыками при выполнении практических работ. Практические работы выполнил в полном объеме, без ошибок. Сделал исчерпывающие выводы, привел аргументы в пользу своих суждений. Тесты выполнены на высоком уровне. Реферат выполнен на высоком уровне.
	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических работ. Правильно провел измерения и расчеты, сделал выводы, осветил рассматриваемую проблематику, допустив некоторые неточности и т. п. Тесты выполнены на среднем уровне. Реферат выполнен на среднем уровне.
	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, дает недостаточно четкие формулировки, непоследователен в ответах, излагаемых в устной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических работ. Допустил существенные неточности при расчетах и измерениях, не резюмировал выводы, изложил материал с ошибками. Тесты выполнены на низком уровне. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах. Реферат выполнен на низком уровне.
не зачтено	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических работ. Практические работы выполнены на неудовлетворительном уровне или не представлены. Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны

	менее чем на 50% тестов). Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы. Реферат не сдан.
--	---

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)