

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор Краснодонского факультета  
инженерии и менеджмента

 Панайотов К.К.

(подпись)  
«22» марта 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ  
ДИСЦИПЛИНА)»**

По направлению подготовки: 09.03.01 – Информатика и вычислительная техника

Профиль: «Компьютерные системы и сети»

Краснодон 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» – 26 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 года № 918.

СОСТАВИТЕЛЬ (СОСТАВИТЕЛИ):

ст. преп. Галко С.М.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-экономических дисциплин и техносферной безопасности «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ года, протокол № \_\_.

Заведующий кафедрой социально-экономических дисциплин  
и техносферной безопасности \_\_\_\_\_ Черная А.М.  
Переутверждена: «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_

Согласована (для обеспечивающей кафедры):

Директор факультета \_\_\_\_\_ Панайотов К.К.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии  
Краснодонского факультета инженерии и менеджмента «04» сентября 2019  
года, протокол № 1.

Председатель учебно-методической  
комиссии Краснодонского факультета  
инженерии и менеджмента \_\_\_\_\_ Замота О.Н.

## **Структура и содержание дисциплины**

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

**Цель изучения дисциплины** «Физическая культура» является 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 изучения дисциплины:**

сформировать понимание 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» 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».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура» должны

**знать:**

теоретические, методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни;

социально-биологические основы культуры здоровья (строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития, особенности их проявления в разные возрастные периоды);

основы и принципы оздоровительных технологий, здорового образа жизни;

психофизиологические основы физической и интеллектуальной деятельности;

методы оценки состояния здоровья и деятельности функциональных систем организма;

**уметь:**

разрабатывать и реализовывать оздоровительные программы, программы двигательной активности с учётом состояния здоровья, задач воспитания и развития личности;

программы педагогического контроля и самоконтроля при различных видах умственной и физической деятельности для обеспечения охраны здоровья обучающихся;

оценивать режим питания, пищевой рацион, двигательный режим с позиций сохранения здоровья;

комплексно оценивать уровень физического здоровья и функционального состояния организма;

**владеть навыками:**

ведения здорового образа жизни;

комплексной оценки уровня физического здоровья и функционального состояния организма;

сохранения и поддержания необходимого уровня физической подготовленности, управления состоянием собственного здоровья;

взаимодействия и умения работать в коллективе, эффективно сотрудничать в решении учебных, профессиональных и воспитательных задач;

разработки программ индивидуального оздоровления, направленных на профилактику болезней, поддержание и развитие имеющихся ресурсов.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций (в соответствии с ГОС ВО 09.03.01 Информатика и вычислительная техника и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (ООП):

**общекультурных:**

способностью использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции (ОК-1);

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

**общефессиональных:**

способностью осуществлять сбор, анализ и обработку данных, необходимых для решения профессиональных задач (ОПК-2);

**профессиональных:**

способностью организовать деятельность малой группы, созданной для реализации конкретного экономического проекта (ПК-9).

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

###### 1. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебной работы   | Объем часов (зач. ед.)   |               |
|--|--------------------------|---------------|
|  | Очная форма              | Заочная форма |
| <b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>72</b><br>(2 зач. ед) | <b>72</b>     |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b><br><b>в том числе:</b>   | <b>34</b>                | <b>4</b>      |
| 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> ) | -                        | -             |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>   | <b>38</b>                | <b>68</b>     |
|  | 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           | -             |
| <b>Итого</b> |   | <b>17</b>   | <b>2</b>      |

#### 4.4. Практические занятия

| №<br>п/п         | Название темы   | Объем часов    |                  |
|------------------|---|----------------|------------------|
|                  |   | очная<br>форма | заочная<br>форма |
| 1                | 2   | 3              | 4                |
| <b>1 семестр</b> |   |                |                  |
| 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              | -                |
| <b>Итого:</b>    |   | <b>17</b>      | <b>2</b>         |

**4.5. Лабораторные работы** не предусмотрены учебным планом.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

| №<br>п/п         | Название темы   | Вид СРС | Объем часов    |                  |
|------------------|---|---------|----------------|------------------|
|                  |   |         | очная<br>форма | заочная<br>форма |
| <b>1 семестр</b> |   |         |                |                  |
| 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 занятиях физическими упражнениями                 | реферат | 4              | 8                |
| 8                | Нетрадиционные системы физических упражнений  | реферат | 4              | 6                |
| 9                | Точечный массаж: история возникновения, цели, задачи, основные методы                     | реферат | 4              | 6                |
| <b>Итого:</b>    |   |         | <b>38</b>      | <b>68</b>        |

#### 4.7. Курсовые работы/проекты.

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     |
|--|------------|
| <p>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.</p> | зачтено    |
| <p>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.</p>           | не зачтено |

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

### а) основная литература:

1. Вайнер Э.Н., Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер - М. : ФЛИНТА, 2016. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493290.html>. - Режим доступа : по подписке.

2. Третьякова Н.В., Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>. - Режим доступа : по подписке.

### б) дополнительная литература:

1. Вайнер Э.Н., Валеология : учеб. практикум / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-89349-387-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493870.html>. - Режим доступа : по подписке.

2. Гришина Ю.И., Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-31286-5 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html>. - Режим доступа : по подписке.

3. Димова А.Л., Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / Р.В. Чернышева, А.Л. Димова - М. : Советский спорт, 2004. - 60 с. - ISBN 5-98156-023-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5981560231.html>. - Режим доступа : по подписке.

4. Зайцева Г.А., Физическая культура - минимум к зачету : учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М. : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [http://www.studentlibrary.ru/book/misis\\_0016.html](http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html). - Режим доступа : по подписке.

5. Семикин Г.И., Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи : Учеб. пособие / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2014. - 111 с. - ISBN 978-5-7038-3927-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703839270.html>. - Режим доступа : по подписке.

6. Храмелашвили В.В., Астенические состояния и пути их коррекции в юношеском возрасте : Учеб. пособие / Храмелашвили В.В. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2006. - 20 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [http://www.studentlibrary.ru/book/bauman\\_0278.html](http://www.studentlibrary.ru/book/bauman_0278.html). - Режим доступа : по подписке.

7. Шулятьев В.М., Физическая культура: Курс лекций : курс лекций / В.М. Шулятьев. - М. : Издательство РУДН, 2009. - 279 с. - ISBN 978-5-209-03051-5 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html>. - Режим доступа : по подписке.

#### **в) методические рекомендации:**

1. Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» (практические работы № 1-4) (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева, И. Ю. Николайчук, Т. Н. Ермолаева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 40 с.

2. Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» (практические работы № 5-8) (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева, И. Ю. Николайчук, Т. Н. Ермолаева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 35 с.

3. Методические указания «Моральные основы здорового образа жизни студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.:

Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова, Н. И. Кудинов, В. И. Захаров. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 28 с.

**г) Интернет-ресурсы:**

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

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/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики <https://mklnr.su/>

**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>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

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

Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов; аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук, ...) и т.п.

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук, ...), пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы, ...).

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, и т.п.

Программное обеспечение:

| <b>Функциональное назначение</b> | <b>Бесплатное программное обеспечение</b> | <b>Ссылки</b>   |
|----------------------------------|---|---|
| Офисный пакет                    | Libre Office 6.3.1                        | <a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>  |
| Операционная система             | UBUNTU 19.04                              | <a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>  |
| Браузер                          | Firefox Mozilla                           | <a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>   |
| Браузер                          | Opera                                     | <a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>   |
| Почтовый клиент                  | Mozilla Thunderbird                       | <a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>   |
| Файл-менеджер                    | Far Manager                               | <a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>   |
| Архиватор                        | 7Zip                                      | <a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>   |
| Графический редактор             | GIMP (GNU Image Manipulation Program)     | <a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a><br><a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a><br><a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a> |
| Редактор PDF                     | PDFCreator                                | <a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>   |
| Аудиоплеер                       | VLC                                       | <a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>   |

**Показатели и критерии оценивания компетенций,  
описание шкал оценивания**

| №<br>п/п | Код<br>контролируемой<br>компетенции | Показатель оценивания<br>(знания, умения,<br>навыки)  | Контролируемые<br>темы учебной<br>дисциплины | Наименование<br>оценочного<br>средства                 |
|----------|--------------------------------------|---|--|--|
| 1.       | ОК-1                                 | <p>знать:<br/>                     философские основы профессиональной деятельности;<br/>                     основные философские категории и проблемы человеческого бытия;<br/>                     уметь:<br/>                     анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы;<br/>                     системно анализировать и выбирать социально-психологические концепции;<br/>                     владеть:<br/>                     навыками работы с основными философскими категориями;<br/>                     технологиями приобретения, использования и обновления философских знаний для анализа предметно-практической деятельности.</p> | Тема 1,<br>Тема 2.                           | Доклад (сообщение), практическая работа, тест, реферат |
| 2.       | ОК-8                                 | <p>знать:<br/>                     основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;<br/>                     уметь:<br/>                     регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;</p>   | Тема 1,<br>Тема 2.                           | Доклад (сообщение), практическая работа, тест, реферат |

|    |       |   |                    |  |
|----|-------|---|--------------------|--|
|    |       | <p>владеть:<br/> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br/> средствами самостоятельного укрепления здоровья.</p>  |                    |  |
| 3. | ОПК-2 | <p>знать:<br/> процесс сбора финансовой, экономической, статистической и бухгалтерской информации;<br/> возможность обработки собранной информации при помощи информационных технологий;<br/> варианты финансового и экономического анализа при решении вопросов профессиональной деятельности;<br/> уметь:<br/> определять ценность сбора, анализа и обработки собранной экономической информации;<br/> соотносить собираемость информации на определенную дату и проводя анализ данных использовать различные методы статистической обработки;<br/> анализировать многообразие собранных данных и приводить их к определенному результату для обоснования экономического роста;</p> | Тема 1,<br>Тема 2. | Доклад (сообщение), практическая работа, тест, реферат |

|    |      |   |                    |  |
|----|------|---|--------------------|--|
|    |      | оценивать роль собранных данных для расчета каждого экономического показателя;<br>владеть:<br>навыками статистического, сравнительно-финансового анализа для определения места профессиональной деятельности в экономической парадигме;<br>приемами анализа сложных социально-экономических показателей;<br>навыками составления пояснения и объяснения изменения показателей, после проведенного сбора и анализа данных. |                    |  |
| 4. | ПК-9 | знать:<br>цель и задачи создаваемой малой группы;<br>методы и приемы создания малой группы;<br>уметь:<br>организовать деятельность малой группы;<br>владеть:<br>методами самоорганизации и профессиональными способностями при создании малой группы.   | Тема 1,<br>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<br>(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 тесты

| Шкала оценивания<br>(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<br>(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

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