

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации**

по дисциплине (модулю)
Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки (специальность)
47.03.03 Религиоведение

Направленность (профиль)
История и теория мировых религий

Присваиваемая квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Челябинск, 2023 г.

Фонд оценочных средств дисциплины "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Религиоведение" направленности (профилю) История и теория мировых религий ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 2
---	--------

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: *47.03.03 Религиоведение*
 Направленность (профиль): *История и теория мировых религий*
 Дисциплина: *Оздоровительная физическая культура*
 Семестр (семестры) изучения: 1-5
 Форма (формы) промежуточной аттестации: зачет

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Оздоровительная физическая культура» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает принципы здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Умеет использовать знаниям здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		Владеет методиками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает принципы здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Умеет использовать знаниям здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		Владеет методиками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и	Знает принципы здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для	

	функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Умеет использовать знаниям здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		Владеет методиками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации/№ задания
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Теоретический курс	Реферат	
		Легкая атлетика	Реферат	
		Спортивные игры	Реферат	Учебная задача
		Гимнастика	Реферат	Учебная задача

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе дисциплины (модуля). Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся на кафедре.

3.2 Содержание оценочных средств

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду во всех семестрах и/или письменная работа в области прикладной и оздоровительной физической культуры для студентов временно освобождённых от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культуры в I - II семестрах, и/или показ двигательных умений и навыков в III - IV семестрах:

I СЕМЕСТР (ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

А.1. Вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду
Максимальный балл за вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б.1. Письменная работа (реферат) по прикладной физической культуре:

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности

человека.

3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

II СЕМЕСТР (ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

А.2. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую среду – 40 баллов и/или

Б.2. Письменная работа (реферат) по оздоровительной физической культуре:

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.
2. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.
3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
4. Оздоровительные системы аэробной направленности.
5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
6. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
7. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
8. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
9. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.
10. Методика адаптивной физической культуры с нарушением опорно-двигательного аппарата. Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при поражении опорно-двигательного аппарата.
11. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

12. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
13. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).
14. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах.
15. Системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики.
16. Особенности оздоровительной ФК у людей с плоскостопием
17. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при ожирении.
18. Оздоровительные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики при остеохондрозе.
19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
20. Становление и развитие АФК в нашей стране. Основные этапы.
21. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм
22. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации
23. Предмет изучения, цель, задачи оздоровительной физической культуры. Доверительные партнёрские отношения во время занятий оздоровительной физической культуры.

III СЕМЕСТР

ПРИКЛАДНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

А.3. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую среду – 40 баллов и/или

Б.3. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий прикладной физической культуры:

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Формы социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культуры. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.

9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль физического развития, физической подготовленности и за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика. Правила и способы планирования индивидуальных занятий при сколиозе.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Прикладная физическая культура: методы и средства обучения, партнёрские отношения во время занятий прикладной физической культуры.
20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
21. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А. Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д).
24. Виды нарушений зрения. Профилактика нарушения зрения с использованием средств физической культуры.
25. История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору) и/или

В.3. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.

Показать технику выполнения:

- финиширования;
- бега по виражу;
- отталкивания в прыжке в длину с разбега;
- приземления в прыжке в длину с разбега;
- прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- прыжка в длину способом «прогнувшись»;
- прыжка в длину способом «ножницы»;
- отталкивания в прыжке в длину с места;
- бега по прямой.

Спортивные игры:

Волейбол

Показать технику верхней и нижней подачи в волейболе.

Показать способы приема мяча.

Показать исходное положение игрока и технику перемещений.

Показать технику ударов «толчком», подставкой.

Показать технику приема мяча с верха.

Показать технику подачи мяча.

Правила подачи мяча в волейболе.

Основные правила игры в волейбол.

Гимнастика:

Показать корректирующие упражнения:

– для мышц спины,

– брюшного пресса,

– плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

– статических упражнений;

– упражнений с использованием скакалки;

– упражнений с использованием обруча

– упражнений с использованием гантелей;

– упражнений с использованием тренажёров.

IV СЕМЕСТР

ПРИКЛАДНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

А.4. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую среду – 40 баллов и/или

Б.4. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий оздоровительная физическая культура

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.

2. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.

3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

4. Оздоровительные системы аэробной направленности.

5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

6. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

7. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.

8. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.

9. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.

10. Методика адаптивной физической культуры с нарушением опорно-двигательного аппарата. Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корректирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при поражении опорно-двигательного аппарата.

11. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени,

обеспечивающего здоровый образ жизни.

12.Международные физкультурно-оздоровительные организации.

13.Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).

14. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах.

15.Системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики.

16. Особенности оздоровительной ФК у людей с плоскостопием

17. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при ожирении.

18.Оздоровительные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики при остеохондрозе.

19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.

20. Становление и развитие АФК в нашей стране. Основные этапы.

21. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм

22. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации

23. Предмет изучения, цель, задачи оздоровительной физической культуры. Доверительные партнёрские отношения во время занятий оздоровительной физической культуры и/или

В.4. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Гимнастика:

Показать упражнения на мелкие группы мышц.

Показать упражнения на средние группы мышц.

Показать упражнения для укрепления мышц спины.

Показать упражнения для осанки сидя на стуле.

Показать упражнения для осанки сидя на полу.

Показать упражнения для расслабления спины.

Показать комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.

Показать комплексы упражнений на развитие равновесия.

Показать комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания:

– упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом;

– упражнения дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой.

Показать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Показать упражнения для тренировки глазных мышц.

Показать упражнения для утомлённых глаз.

Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

Показать упражнения для улучшения подвижности суставов.

Спортивные игры:

Волейбол:

Основные правила игры в волейбол.

Приемы и средства в игре игроков нападающего стиля и защитного стиля игры.

Тактические приемы и средства, используемые в волейболе.

Фонд оценочных средств дисциплины "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Религиоведение " направленности (профилю) История и теория мировых религий ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 9
--	--------

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику бега на средние дистанции

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на средние дистанции.

Показать технику выполнения:

- финиширования;
- бега по виражу;
- бега по прямой.

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), и темами письменных работ для I - II семестров. В III- IV семестрах: анализ вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольные нормативы уровня физической подготовленности, контрольный показ двигательных умений и навыков и/или тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) для студентов заочного обучения и временно освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий. В 1,2 и 9 разделах для овладения навыками при реализации компетенций студенты должны разработать и показать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ); в течение учебного дня; способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника; для поддержания, восстановления и улучшения зрения; дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания; для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы или комплексы упражнений общеразвивающего характера.

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую среду – 40 баллов и/или

Б.1. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А) Спортивное воспитание
- В) Физическое воспитание
- Б) Физическая подготовка
- Г) Физическое развитие

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

- А) Физическая подготовка
- Б) Физическое воспитание
- В) Физическая подготовленность
- Г) Спорт

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средства тренировки
- В) Формы занятий спортом

В) Начальная физическая подготовка

Г) Общая физическая подготовка

15. Физическая сила – это:

А) Степень выносливости В) Физическое качество

Б) Поднятие тяжести Г) Тяжелая атлетика

16. Основное средство физической культуры и спорта – это:

А) Тренажёры

Б) Спортивный инвентарь

В) Физические упражнения

Г) Методические принципы

17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это: А) Ритмическая гимнастика.

Б) Ходьба.

В) Плавание.

Г) Атлетическая гимнастика.

18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима:

А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.

Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.

В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.

Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.

19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это:

А) Бег.

Б) Прыжки.

В) Ходьба.

Г) Плавание.

20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°C

Б) +15-18°C

В) +13-14°C

Г) +20°C

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 3 баллам.

Б.2. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Средства лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин:

а. оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

б. спортивно-реабилитационная физическая культура;

в. гигиеническая физическая культура;

г. оздоровительно-рекреативная физическая культура.

2. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре:

а. создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся людей;

б. определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения;

в. доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности;
г. систематичности; закономерности; достоверности; активности.

11. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и минеральные вещества в. жиры и витамины
б. углеводы и жиры г. углеводы и белки

12. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно- трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью:

- а. физкультурная пауза в. физкультурная минутка
б. вводная гимнастика г. производственная гимнастика

13. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию:

- а. принцип достижения здорового образа жизни;
б. принцип оздоровительной направленности;
в. принцип достижения хорошей физической формы;
г. принцип укрепления и сохранения здоровья

14. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм:

- а. оздоровительно-рекреативная физическая культура;
б. спортивно-реабилитационная физическая культура;
в. гигиеническая физическая культура;
г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

15. Что собой представляет изометрическая физкультминутка:

- а. динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук;
б. упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений;
в. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя;
г. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении стоя.

16. К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека:

- а. аэробная физическая нагрузка; б. силовая физическая нагрузка;
в. рациональное питание; г. голодание;
д. закаливание; е. эмоциональная гармония

17. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

- а. контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе.
б. обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби.
в. прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной.
г. воздушные ванны, обтирание, обливание

18. Максимальная частота сердечных сокращений для данного человека:

(написать формулу) $чс_{max} = \underline{\hspace{10em}}$

19. Фактор, от которого зависит максимальная мощность аэробного процесса энергообеспечения физической работы:

- а. вес б. рост
в. тренированность г. экскурсия грудной клетки

20. Период работоспособности, обеспечивающий компенсацию первоначальных признаков утомления за счет волевых усилий:

- а. вработывание
- б. оптимальная
- в. полная компенсация
- г. неустойчивая компенсация

В.1. Письменная работа (реферат):

Прикладная физическая культура

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

В.2. Оздоровительная физическая культура

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.
2. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.
3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
4. Оздоровительные системы аэробной направленности.
5. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
6. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
7. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
8. Использование средств физической культуры в целях рекреации.
9. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.
10. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на

растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).

11. Особенности оздоровительной ФК у людей с остеохондрозом.

12. История развития оздоровительной физической культуры в России. Роль и значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.

13. Сущность и содержание понятий «здоровье», «образ жизни» «здоровый образ жизни». Их основные компоненты.

14. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.

15. Оценочная характеристика оздоровительной значимости видов физических упражнений, широко практикуемых в качестве средств физического воспитания (гимнастических, игровых, спортивных; силовых, скоростных, сложно-координационных упражнений; упражнений, требующих выносливости различного типа; упражнений «на осанку», в растягивании, расслаблении и т.д.).

16. Двигательная активность и двигательная рекреация в студенческие годы.

17. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студента. Массаж и релаксация для снятия утомления.

18. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

Г. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты					Баллы
					8
6	4	3	2		
1 Бег 1000 м (мин, сек)					≤5,00
5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01–6,20		
2 Бег 60 м (сек)					до 9,4
9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4–10,7		
3 Прыжки в длину с места (см)					³ 190
189–180	179–168	167–160	159–150		
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)					³ 60
59–50	49–40	39–30	29–20		
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)					³ 25
24–20	19–15	14–10	5–1		

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты					Баллы
					8
6	4	3	2		
1 Бег 1000 м (мин, сек)					≤3,40
3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00		
2 Бег 60 м (сек)					до 7,9
8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2		
3 Прыжки в длину с места (см)					³ 250
249–240	239–230	229–220	219–210		
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					³ 15

14–12	11–9	8–6	5		
5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)					
10	9–6	5–3	2	1	3

Д. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.

Показать технику выполнения:

- финиширования;
- бега по виражу;
- отталкивания в прыжке в длину с разбега;
- приземления в прыжке в длину с разбега;
- прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- прыжка в длину способом «прогнувшись»;
- прыжка в длину способом «ножницы»;
- отталкивания в прыжке в длину с места;
- бега по прямой.

Спортивные игры:

Волейбол

Показать технику верхней и нижней подачи в волейболе.

Показать способы приема мяча.

Показать исходное положение игрока и технику перемещений.

Показать технику ударов «толчком», подставкой.

Показать технику приема мяча с верху.

Показать технику приема мяча с низу.

Показать технику нападающего удара с верху.

Показать технику подачи мяча.

Правила подачи мяча в волейболе.

Основные правила игры в волейбол.

Гимнастика:

Показать корригирующие упражнения:

- для мышц спины,
- брюшного пресса,
- плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

- статических упражнений;
- упражнений с использованием скакалки;

- упражнений с использованием обруча
- упражнений с использованием гантелей;
- упражнений с использованием тренажёров.

Д1. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности

Разработать и показать комплекс упражнений:

- утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
 - в течение учебного дня;
 - способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника;
 - для поддержания, восстановления и улучшения зрения;
 - дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания;
 - для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы
- Комплекс упражнений УГГ (15–30 мин) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

Схема составления комплексов гигиенической гимнастики:

Группа упражнений Воздействие упражнений на организм

1. Ходьба, легкий бег Умеренное разогревание организма
2. Упражнения в потягивании Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника
3. Упражнения для ног (приседания, выпады) Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения
4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения) Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов
5. Упражнения для рук и плечевого пояса Увеличение подвижности, укрепление мышц
6. М аховые упражнения для ног и рук Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания
7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц Укрепление мышц
8. Бег, прыжки, подскоки Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ
9. Заключительные упражнения Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

– Комплекс упражнений в течение учебного дня:

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 10 мин после каждой пары занятий. Небольшие (3–5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног,

вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв, зажмурившись – снять усталость и напряжение с глаз.

– Комплекс упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

Упражнение 1. «Шторки»

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. Смотрим в окно

Делаем точку из пластилина, и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. Большие глаза

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. Массаж

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. Гидромассаж

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. Рисуем картинку

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «Стреляем глазами»

Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.

Чертим круг по часовой стрелке и обратно.

Рисуем глазами диагонали.

Рисуем взглядом квадрат.

Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.

Обводим взглядом ромб.

Рисуем глазами бантики.

Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.

Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.

Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.

Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

1. после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
2. зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
3. следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
4. при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

– Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания:

- Вдох носом, выдох носом. 10 раз. Глубоко вдыхать носом в течение 2 секунд, затем на 2 секунды задержать дыхание и выдыхать носом в течение 4 секунд.
- Вдох носом, выдох ртом. 10 раз. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но выдыхать не носом, а ртом.
- Вдох животом. 15 раз. Глубоко вдохнуть носом, напрягая не грудную клетку, а брюшные мышцы. Задержать на 4 секунды и выдохнуть носом.
- Тройной вдох. 10 раз. Сделайте 3 коротких вдоха, затем глубоко выдохните. Неважно, сколько секунд это займет, главное — не набирать слишком много воздуха за эти 3 «глотка». Всего в легкие должно попасть незначительно больше воздуха, чем обычно.
- Глубокий вдох с задержкой дыхания. 3 раза. Сделайте глубокий вдох, набрав в легкие максимально много воздуха. Задержитесь на 3—5 секунд, затем сложите губы узкой «трубочкой» и постепенно выпустите воздух из легких.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Зачет в 1-5 семестрах выставляется с учетом текущей успеваемости студента и с учетом выполнения всех практических работ в течение семестра.

4.2. Критерии оценивания текущей аттестации по видам оценочных средств.

4.2.1. Критерии оценивания реферата

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворит.
<i>Высокий уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Средний уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Базовый уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций</i>
Содержание реферата полностью соответствует заявленной теме	Реферат в целом соответствует заявленной теме, но текст обладает свойством информационной избыточности / недостаточности	Содержание реферата соответствует заявленной теме на минимально допустимом уровне	Реферат не соответствует теме
Деление реферата на главы и параграфы логически обосновано	Деление реферата на главы и параграфы в целом соответствует ходу рассуждений автора, но не лишено 1–2 логических недочетов	Деление реферата на главы и параграфы осуществлено с ошибками, но является приемлемым	Деление реферата на главы и параграфы логически не оправдано
Оформление реферата, включая титульный лист, содержание, текст, примечания / ссылки, список литературы, верно и соответствует действующим нормативным	В целом реферат оформлен верно, но есть некоторые погрешности	Оформление реферата соответствует требованиям на минимально допустимом уровне	В оформлении реферата допущено много ошибок

документам			
Текст соответствует языковым и стилевым нормам	Текст в целом соответствует языковым и стилевым нормам, но в нем допущены 1-2 синтаксические и/или стилевые погрешности	Текст соответствует языковым и стилевым нормам на минимально допустимом уровне	В тексте допущено большое количество стилистических и/или орфографических, пунктуационных ошибок
Количество привлеченных источников достаточно для раскрытия темы; автор проявил самостоятельность при подборе литературы	Количество привлеченных источников достаточно для раскрытия темы, автор не проявил самостоятельности в подборе источников	Количество источников является минимально допустимым для раскрытия темы	Количество источников не достаточно для раскрытия темы

4.3. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

4.3.1. Критерии оценивания нормативов

Отлично /зачтено	Хорошо /зачтено	Удовлетворительно /зачтено	Неудовлетворительно /незачтено
9-8 баллов	7-5 баллов	4-3 баллов	2-0 баллов
Высокий уровень освоения проверяемых компетенций	Средний уровень освоения проверяемых компетенций	Базовый уровень освоения проверяемых компетенций	Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций
Задание выполнено в полном объеме и не содержит ошибок.	Задание выполнено в полном объеме, но допущены неточности.	Задание выполнено не в полном объеме ИЛИ допущены ошибки.	Задание выполнено не в полном объеме, содержит большое количество ошибок.

4.4. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

В 1-5 семестрах при подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации.

Оценка «зачтено» выставляется, если средний балл текущей успеваемости в семестре составляет от 3 до 5 баллов. Оценка «зачтено» соответствует следующим уровням сформированности компетенций: высокий, средний, базовый.

Оценка «не зачтено» выставляется, если средний балл текущей успеваемости в семестре составляет менее 3 баллов. Оценка «не зачтено» соответствует недостаточному уровню сформированности компетенций.

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично:

- предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: формируются навыки составления информационных обзоров по национальной и международной практике аудита, навыки систематизации данных, необходимых для решения экономических задач
 - студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию о состоянии и проблемах развития аудиторской деятельности, формулировать собственные выводы.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо:
- предполагает формирование компетенций на более высоком уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания национальных и международных стандартов аудита, умение сбора, анализа и обработки данных, необходимых для решения ситуаций в процессе аудиторских проверок;
 - студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно:
- предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений национальных и международных стандартов аудиторской деятельности;
 - студент способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.
4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно.