**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Утверждаю**

Председатель МК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**фОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт»**

**(элективная дисциплина)**

**(Адаптивная физическая культура)**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень образования  | бакалавриат |
|  |
| Направление подготовки/специальность  | 08.03.01 **«**Строительство**»**Промышленное и гражданское строительство |
| Направленность (профиль)программы |
|  |
|  |

*г. Москва*

2015 г.

1. Фонд оценочных средств – неотъемлемая часть нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения студентами основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» утвержден на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол № 2 от «31» августа 2015 г.

3. Срок действия ФОС: 2015/2016 учебный год.

1. **Структура дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Разделы теоретического обучения

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование раздела теоретического обучения |
| 1 | Физическая культура как учебная дисциплина |
| 2 | Физическая культураи спорт в профессионально-психофизической подготовке студентов.  |
| 3 | Научные основы физической культуры |
| 4 | Образ жизни и здоровье |
| 5 | Общая физическая и спортивная подготовка  |
| 6 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 7 | Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности |
| 8 | Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» |
| 9 | Физическая культура в профессиональной деятельности инженера-строителя |
| 10 | Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека. |

1. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы – освоение компетенций.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – получение знаний, умений, навыков.

| Компетенцияпо ФГОС | Код компетенции по ФГОС | Основные показатели освоения (показатели достижения результата) | Код показателяосвоения |
| --- | --- | --- | --- |
| Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ОК - 8 | Умеет-- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности. | У1 |
| Умеет-- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности. | У2 |
| Умеет-- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. | У3 |
| Умеет- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления. | У4 |
| Умеет- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств. | У5 |
| Умеет - применять систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. | У6 |
| Умеет- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. | У7 |
| Умеет - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний. | У8 |
| Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика). | У9 |
| Умеет- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности. | У10 |
| Умеет- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. | У11 |
| Умеет- использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.). | У12 |
| Имеет навыки применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств. | Н1 |
| Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. | Н2 |
| Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности. | Н3 |
| Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности | Н4 |
| Имеет навыки направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления. | Н5 |
| Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры. | Н6 |
| Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм специалиста; | Н7 |
| Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. | Н8 |
|  Имеет навыки реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья. | Н9 |

**3. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

* 1. *Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы*

*Специальная медицинская группа "А" и "Б"*

|  |  |
| --- | --- |
| Код компетенциипо ФГОС | Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ОК -8 | + | + | + | + | + | + | + |

* 1. *Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания*
		1. *Описание показателей и форм оценивания компетенций*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Код компетенции по ФГОС
 | Показатели освоения(Код показателя освоения) | Форма оценивания | Обеспеченность оценивания компетенции |
| Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Реферат(для студентов группы А,) | Индивидуальный комплекс ФКУ | Тестирование1 | Тестирование3 | Составление и проведение комплексов: УГ,ОРУ,ПГ, ППФК. | Зачет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ОК -8 | У1 | + | + |  |  | + | + | + |
| У2 | + | + |  |  | + | + | + |
| У3 | + | + |  |  | + | + | + |
| У4 | + | + |  |  | + | + | + |
| У5 | + | + | + | + | + | + | + |
| У6 | + | + |  |  | + | + | + |
| У7 | + | + | + | + | + | + | + |
| У8 | + | + |  |  | + | + | + |
| У9 | + | + |  |  | + | + | + |
| У10 | + | + |  |  | + | + | + |
| У11 | + | + |  |  | + | + | + |
| У12 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н1 |  | + | + | + | + | + | + |
| Н2 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н3 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н4 |  | + | + | + | + | + | + |
| Н5 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н6 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н7 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н8 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н9 | + | + |  |  | + | + | + |
| ИТОГО | + | + | + | + | + | + | + |

*3.2.2. Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Экзамена/Дифференцированного зачет*

*Учебным планом Экзамен/Дифференцированный зачет не предусмотрены.*

* + 1. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Защиты курсовой работы/проекта*

*Учебным планом Защита курсовой работы/проекта не предусмотрена.*

* + 1. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Зачета*
	1. *Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

|  |  |
| --- | --- |
| Код показателя оценивания | Оценка |
| Не зачтено | Зачтено |
| У 1 | Не умеет использовать средства и методы физической культуры. | Умеет использовать средства и методы физической культуры. |
| У 2 | Не умеет использовать виды и формы физической культуры. | Умеет использовать виды и формы физической культуры для самоопределения. |
| У3 | Не умеет объяснить измененияв функционировании человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом . | Умеет тесно увязывать теорию с практикой, используя знания особенностей функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом . |
| У 4 | Не ведет ЗОЖ и не понимает необходимости поменять свое мнение. | Обучающийся дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.  |
| У5 | Не может грамотно определить и проанализировать уровень развития своих физических качеств и др. параметров. | Грамотно и полно определяет и анализирует индивидуальный уровень развития своих физических качеств. |
| У6 | Не может самостоятельно выбрать вид спорта для саморазвития и  самосовершенствования. | Умеет аргументировано доказать правильный выбор вида спорта для саморазвития и самосовершенствования. |
| У7 | Не владеет методами самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки. | Владеет методами диагностики состояния здоровья и его оценки, методами самоконтроля. |
| У8 | Не умеет применять средства и методыреабилитации. | Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации. |
| У9 | Не может составить комплекс производственной гимнастики. | Может составить и провести занятие производственной гимнастики. |
| У10 | Не имеет представления оорганизационные формы, средства и методы ПППФП. | Умеет применять организационные формы, средства и методы ПППФП. |
| У11 | Не справляется с поставленной задачей в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. | Умеет тесно увязать теорию с практикой, в составлении индивидуальной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. |
| У12 | Не имеет представления о технических средствах обучения. | Умеет использовать в процессе занятий технические средства обучения. |
| Н1 | Не занимается развитием своих физических качеств. | **П**рименяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств. |
| Н2 | Не имеет навыков самооценки работоспособности, усталости, утомления. | Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. |
| Н3 | Не может увязывать теорию с практикой в самостоятельных занятиях.  | Самостоятельно занимается физическими упражнениями, соответствующей направленности. |
| Н4 | Не знает, не интересуется и не проявляет желания к самооценке и коррекции здоровья | Имеет навыки самооценки и коррекции собственного здоровья. |
| Н5 | Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления. | Использует средства реабилитации и восстановления. |
| Н6 | Не может провести комплекс ПГ, даже с помощью преподавателя. | Умеет составить и провести комплекс ПГ и производственной физической культуры |
| Н7 | Не имеет представления о таком понятии, как профессиопрограмма. | Может составить профессиограмму специалиста. |
| Н8 | Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП  | Владеет навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. |
| Н9 | Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья | Реализуется индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья. |

*3.3.1.Текущий контроль*

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре сдают контрольные требования и зачетные нормативы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по методико-практическому разделу в виде тестовых заданий или реферата.

Тестирование №1

Определение длины, массы тела, уровня общего обмена веществ, типа телосложения, оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно - сосудистой системы (проба Руфье), устойчивости к гипоксии (проба Генчи), оценка физических качеств (силы различных мышечных групп, гибкости), характеристика вестибулярного аппарата студентов (проба Ромберга).

Тестирование № 3

 Оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно - сосудистой системы (проба Руфье)

 Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности и уровня подготовленности в избранном виде спорта студентов подробно расписаны в программах учебно-методических отделений и УМКД кафедры.

Все результаты тестирования и сдачи нормативов заносятся в компьютерную базу данных оценки физического состояния и физического развития студентов I-III курсов, уровня их здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности. Проводится анализ динамики тестирования за весь период обучения каждого студента (6 семестров).

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов специальной медицинской группы "А" и "Б":

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.

 2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18.Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик

оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

25. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

26. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

27. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

29. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

30. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

31. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

32. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

33.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

34. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

35. Гигиенические основы закаливания.

36. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

37. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

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

 39. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

40. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

 41. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

42. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

43. Методика подбора средств ППФП студентов

44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

45. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий. 1

46. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

 3.3.2. *Промежуточная аттестация*

 Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в НИУ «МГСУ».

Студенты, занимающиеся по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» в специальном отделении и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- посещение практических занятий;

- прохождение медицинского осмотра;

- качества выполнения заданий (с учетом откликов на эти задания);

- подготовки и изложения материала на основе тем для рефератов, понимания и

анализа выбранной тематики ( для СМГ "А","Б")

- посещение занятий ЛФК, контролируемых врачом, самостоятельные

занятия, контролируемые преподавателем кафедры( для СМГ "Б").

* 1. *Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в НИУ «МГСУ».

* Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим практические занятия по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.
* Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
* Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.
* При подготовке к устному зачету экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании зачета) сдается экзаменатору.
* При проведении устного зачета преподаватель задает обучающимся вопросы в случайном порядке в рамках программы дисциплины текущего семестра.
* Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра.
* Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

*3.5. Процедура защиты курсовой работы (проекта) определена Положением о курсовых работах (проектах).*

 *Учебным планом Защита курсовой работы/проекта не предусмотрена.*

1. **Фонд оценочных средств для мероприятий текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)**
	1. *Состав фонда оценочных средств для мероприятий текущего контроля*

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости включает в себя:

* материалы для проведения текущего контроля успеваемости
* варианты практических тестовых заданий;
* темы рефератов,
	+ - перечень компетенций и их элементов, проверяемых на каждом мероприятии текущего контроля успеваемости;
* систему и критерии оценивания по каждому виду текущего контроля успеваемости
* описание процедуры оценивания.
	1. *Система и критерии оценивания по каждому виду текущего контроля успеваемости*

Для оценивания реферата возможно использовать следующие критерии оценивания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код показателя оценивания | Не зачтено | Зачтено |
| Знания | Содержание не соответствует теме.Литературные источники выбраны не по теме, не актуальны.Нет ссылок на использованные источники информацииТема не раскрытаВ изложении встречается большое количество орфографических и стилистических ошибок. Требования к оформлению и объему материала не соблюдены | Тема соответствует содержанию реферата  Широкий круг и адекватность использования  литературных источников по проблемеПравильное оформление ссылок на используемую литературу; Основные понятия проблемы изложены полно и  глубоко Отмечена грамотность и культура изложения;  Соблюдены требования к оформлению и объему  реферата |
| Умения | Структура реферата не соответствует требованиямНе проведен анализ материалов рефератаНет выводов. В тексте присутствует плагиат | Материал систематизирован и структурирован; Сделаны обобщения и сопоставления различных точек зрения по рассматриваемому вопросу, Сделаны и аргументированы основные выводыОтчетливо видна самостоятельность суждений |

Все результаты тестирования и сдачи нормативов заносятся в компьютерную базу данных оценки физического состояния и физического развития студентов 1 -3 курсов, уровня их здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности. Проводится анализ динамики тестирования за весь период обучения каждого студента (6 семестров).

*4.3. Процедура оценивания при проведении текущего контроля успеваемости*

*Аттестация поэтапного выполнения реферата (для студентов специальной медицинской группы и 1, 2 и 3 тестирования для студентов основного и подготовительного отделения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действие | Сроки | Методика | Ответственный |
| Осенний семестр |  |  |  |
| Выдача темы реферата | 2 неделя семестра | На практическом занятии, по индивидуальным показаниям | Ведущий преподаватель |
| Консультации по заданию | 2-13 неделя семестра | На практических занятиях, через интернет и др. | Ведущий преподаватель, Обучающийся |
| Защита реферата  | 14 неделя семестра | На практическом занятии | Обучающийся |
| Сдача тестирования №1 | 4-6 неделя семестра | На практических занятиях | Группа обучающихся |
| Сдача тестирования №2 | 13-16 неделя семестра | На практических занятиях | Группа обучающихся |
| Весенний семестр |  |  |  |
| Сдача тестирования №2 | 8-12 неделя семестра | На практических занятиях | Группа обучающихся |
| Сдача тестирования №3 | 13-16 неделя семестра | На практических занятиях | Группа обучающихся |
| Выдача темы реферата | 2 неделя семестра | На практическом занятии, по индивидуальным показаниям | Ведущий преподаватель |
| Консультации по заданию | 2-13 неделя семестра | На практических занятиях, через интернет и др. | Ведущий преподаватель, обучающийся |
| Защита реферата  | 14 неделя семестра | На практическом занятии | Обучающийся |

**Перечень приложений:**

Методические материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости

|  |  |
| --- | --- |
| номер приложения | Наименование документов приложения |
| 1 | Варианты тем реферата |
| 2 | Оценочная памятка тестирования № 1 |
| 3 | Оценочная памятка тестирования № 3 |

Приложение 1

Примерные темы рефератов:

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.

 2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

 3. ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.

4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР - заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20.Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

23.Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

25. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

26. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

27. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

29. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

30. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

31. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

32. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

33.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

34. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

35. Гигиенические основы закаливания.

36. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

37. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

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

 39. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

40. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

 41. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

42. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

43. Методика подбора средств ППФП студентов

44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

45. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий. 1

46. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

# Приложение 2

# Результаты обследования студентов.

1. Возраст – полных лет
2. Длина тела - в сантиметрах
3. Масса тела - в килограммах
4. Тип телосложения – А, Н, Г.

Астенический тип телосложения: длинные и тонкие конечности, узкие плечи, длинная и тонкая шея, длинная, узкая и плоская грудная клетка, слабо развитые мышцы.

Нормостенический – пропорционально развитые основные формы тела (пропорциональные продольные и поперечные размеры), коническая или цилиндрическая форма грудной клетки.

Гиперстенический – короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура.

1. ЧСС – после 5 мин. отдыха подсчет в положении сидя за 60 сек.
2. Частота дыхания (ЧД) – подсчет в положении сидя количества дыхательных циклов. (Дыхательный цикл: вдох, выдох, дыхательная пауза).
3. Тест Руфье – <0 – атлетическое сердце

0,1-5 – отлично

5,1-10- хорошо

10,1-15 - удовлетворительно

>15 - плохо

1. Проба Ромберга (по индивидуальным показаниям).

Необходимо предусмотреть на случай падения студента удобное место для проведения пробы Ромберга. Обследуемый студент в положении стоя устанавливает стопу любой согнутой в колене ноги на колено прямой ноги.

Студент вытягивает руки вперед и разводит их чуть шире плеч. Кисти рук распрямлены, пальцы разведены в стороны, но не напряжены. По команде обследуемый закрывает глаза и одновременно преподаватель включает секундомер. При потере равновесия, когда студент вынужден опираться на вторую ногу или сдвигает стопу опорной ноги с места, секундомер останавливают и время на секундомере заносится в протокол.

9 .Гибкость определяется в исходном положении в наклоне туловища вперед – вниз, ноги прямые, стопы вместе, руки опущены максимально вниз и удерживаются в течение 3х секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| Пальцы рук касаются:  | Баллы |
| Коленей  | 1 |
| Голени  | 2 |
| Пола  | 3 |
| Пола касаются ½ ладоней  | 4 |
| Полностью ладони  | 5 |

Приложение 4

Программа тестирования №3

* 1. ЧСС – после 5 мин. отдыха подсчет в положении сидя за 60 сек.;
	2. Частота дыхания (ЧД) – подсчет в положении сидя количества дыхательных циклов,(Дыхательный цикл: вдох, выдох, дыхательная пауза);
	3. Тест Руфье – <0 – атлетическое сердце

0,1-5 – отлично

5,1-10- хорошо

10,1-15 - удовлетворительно

>15 – плохо;