

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Золотухина Елена Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.03.2022 15:43:36
Уникальный программный ключ:
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Программа одобрена
Ученым советом МРСЭИ
Протокол №10 от 30 июня 2021 г.

Утверждаю

Ректор  Золотухина Е.Н



«30» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки
37.03.01 Психология**

Профиль Практическая психология

Квалификация (степень) выпускника бакалавр
Форма обучения – очная, очно-заочная

Рабочая программа дисциплины (модуля) **«Физическая культура и спорт»** разработана на основании:

– федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020,

– учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования Практическая психология по направлению подготовки 37.03.01 Психология;

– профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н;

– профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г № 682н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана:

Исупов Ш.И., старший преподаватель кафедры общегуманитарных и естественно-научных дисциплин

Рецензенты:

Луканкин А.Г. – к.ф.м.н., доцент, зав. кафедрой общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 10 от «30» июня 2021 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)	6
5. Содержание дисциплины (модуля)	7
6. Самостоятельная работа студентов (СРС)	10
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	12
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	13
9. Образовательные технологии	15
10. Оценочные средства (ОС).....	16
11. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.....	45
12. Лист регистрации изменений	47

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее – дисциплина) является обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности для успешного освоения образовательной программы, формирование физической готовности студентов к успешному овладению будущей профессией через развитие профессионально важных физических качеств, способности в самостоятельном физическом совершенствовании и обеспечение здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины(модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули) учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования Практическая психология по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Дисциплина базируется на теоретических знаниях, практических умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении школьного курса «Физическая культура». Для успешного освоения дисциплины необходимо уметь поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт – комплексное научное направление, имеющее междисциплинарный характер, содействующее развитию других научных направлений и тем самым выполняющее интегративную функцию в системе наук. Дисциплина имеет логическую и содержательно-методическую связь с основными дисциплинами ОПОП бакалавриата, в рамках которых будущим бакалаврам необходимы навыки использования средств самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре, форма промежуточной аттестации – зачет.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения
Самоорганизация и	УК-7. Способен	УК-7.И-1.	УК-7.И-1.3-1. Знает

саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения
		УК-7.И-2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	УК-7.И-1.3-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля
			УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения
			УК-7.И-2.3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
		УК-7.И-2.У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- теоретические и методические основы физического воспитания;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- закономерности развития функциональных систем организма в процессе учебно-тренировочных занятий;
- способы контроля и оценки физической нагрузки, подготовленности и физического развития;
- основные требования к планированию индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- содержание учебно-тренировочных заданий, методы и средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП);
- методику развития физических качеств человека (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость);
- комплексы упражнений по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и содержание игр, применяемых на занятиях.

уметь:

- применять теоретические знания при организации самостоятельных и учебно-тренировочных занятий;
- пользоваться методами и средствами ППФП;
- пользоваться комплексом упражнений по ОФП, СФП, оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

- планировать учебно-тренировочные занятия;
 - определять величину нагрузки;
 - подбирать средства и методы тренировки;
 - использовать в занятиях методику тренировки основных физических качеств человека;
 - использовать в занятиях данные медицинского обследования и педагогического контроля;
 - пользоваться педагогическими, медико-биологическими и психофизиологическими методами восстановления и релаксации;
 - применять на занятиях существующие средства и методы восстановления, с помощью которых улучшается переносимость учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - применять на практике упражнения по ППФП, ОФП, СФП и специальные игры в учебных занятиях и в тренировке.
- владеть:
- способностью использовать приобретенные знания и умения в учебных занятиях и в группах спортивного совершенствования;
 - методикой построения учебно-тренировочных занятий, анализом контроля и оценкой физической нагрузки с целью повышения своих функциональных возможностей и спортивного мастерства;
 - навыками применения современных методических приемов при совершенствовании технической, тактической и психологической подготовки;
 - навыками организации спортивно-массовых соревнований;
 - средствами и методами для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Форма промежуточной аттестации – зачет.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1			
Аудиторные занятия (контактная работа)	36	36			
В том числе:	-	-		-	-
Лекции (Л)	18	18			
Практические занятия (ПЗ)	18	18			
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)*	36	36			
Вид промежуточной аттестации <i>зачет</i>					
Общая трудоемкость:	часы	72	72		
	зачетные единицы	2	2		

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1			
Аудиторные занятия (контактная работа)	20	20			
В том числе:	-	-		-	-
Лекции (Л)	20	20			

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры			
			1			
Практические занятия (ПЗ)		–	–			
Семинары (С)						
Лабораторные работы (ЛР)						
Самостоятельная работа (всего)*		52	52			
Вид промежуточной аттестации <i>зачет 3</i>						
Общая трудоемкость:	часы	72	72			
	зачетные единицы	2	2			

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом¹.

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся). В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости в электронной информационно-образовательной среде.

5. Содержание дисциплины (модуля)

Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
			Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Практические занятия
Тема 1. Социально-биологические основы физического воспитания и спорта	8	4	4	2		2
Тема 2. Здоровый образ жизни	8	4	4	2		2

для обучающихся по индивидуальному учебному плану – учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

Тема 3. Физическая культура и спорт как общественное явление	8	4	4	2		2
Тема 4. Основы спортивной подготовки	8	4	4	2		2
Тема 5. Развитие основных физических качеств	8	4	4	2		2
Тема 6. Виды спортивной подготовки	8	4	4	2		2
Тема 7. Педагогический контроль	8	4	4	2		2
Тема 8. Восстановительные мероприятия и реабилитация спортсменов	8	4	4	2		2
Тема 9. Физическая культура в вузе	8	4	4	2		2
Контроль, промежуточная аттестация						
Общий объем, часов	72	36	36	18	-	18
Форма промежуточной аттестации	Зачет					

Очно-заочная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
			Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Практические занятия
Тема 1. Социально-биологические основы физического воспитания и спорта	8	4	4	4		
Тема 2. Здоровый образ жизни	8	6	2	2		
Тема 3. Физическая культура и спорт как общественное явление	8	6	2	2		
Тема 4. Основы спортивной подготовки	8	6	2	2		
Тема 5. Развитие основных физических качеств	8	6	2	2		
Тема 6. Виды спортивной подготовки	8	6	2	2		
Тема 7. Педагогический контроль	8	6	2	2		
Тема 8. Восстановительные мероприятия и реабилитация спортсменов	8	6	2	2		
Тема 9. Физическая культура в вузе	8	6	2	2		
Контроль, промежуточная аттестация						
Общий объем, часов	72	52	20	20	-	-

Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Наименование разделов (тем) дисциплины	Содержание раздела (тем)
Тема 1. Социально-биологические основы физического воспитания и спорта	Организм человека как единая сложная биологическая система. Закономерности развития функциональных систем организма в процессе тренировки. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Нервная система. Выделительная система. Химическое строение организма человека. Обмен веществ и энергии в организме
Тема 2. Здоровый образ жизни	Социокультурные факторы здорового образа жизни. Биосоциальные факторы здорового образа жизни
Тема 3. Физическая культура и спорт как общественное явление	Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни. Основные понятия в теории физического воспитания. Спорт и его функции. Краткая история спорта высших достижений. Закономерности и тенденции развития спортивных результатов. Теория спорта как система научных знаний. Системный подход и его методологическое значение для теории и практики спорта
Тема 4. Основы спортивной подготовки	Современные взгляды на построение многолетней подготовки спортсменов (четырёхлетний олимпийский цикл). Планирование подготовки. Требования к планированию многолетней подготовки. Проблема многолетней подготовки. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Краткая история развития спортивной тренировки. Тренировка как процесс управления. Управление двигательной деятельностью. Нагрузка как система управляющих воздействий. Нагрузка как фактор функциональной работоспособности. Контроль и оценка нагрузки. Основные закономерности спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Средства и методы тренировки. Тренированность как функция нагрузки. Спортивная форма как функция тренированности
Тема 5. Развитие основных физических качеств	Основы совершенствования силовой подготовки. Развитие силы. Зависимость силы от условий ее проявления. Виды силы как физического качества человека. Мышечная сила и вес спортсмена. Физиологические механизмы регуляции мышечной силы. Основы методики развития силы. Характеристика основных методических направлений развития силы. Теория и методика совершенствования быстроты. Теория и методика тренировки выносливости. Теория и методика тренировки ловкости. Теория и методика тренировки гибкости.
Тема 6. Виды спортивной подготовки	Техническая подготовка. Методика обучения одному двигательному действию. Этап ознакомления. Этап формирования двигательного умения. Этап формирования двигательного навыка. Характеристика техники в различных видах спорта. Задачи и содержание технической подготовки. Средства и методы технической подготовки. Этапы технической подготовки. Тактическая подготовка. Элементы и этапы спортивной тактики. Задачи технико-тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки. Психологическая подготовка.

	Особенности психической готовности в индивидуальных и коллективных видах спорта.
Тема 7. Педагогический контроль	Виды и особенности обследований. Восстановительные мероприятия и средства. Методологические основы спортивной тестологии. Основы спортивной метрологии.
Тема 8. Восстановительные мероприятия и реабилитация спортсменов	Педагогические и медико-биологические средства восстановления. Питание спортсменов. Спортивный массаж. Точечный массаж. Медеотерапия. Баночный массаж. Лечебный массаж и корректирующие упражнения при заболеваниях позвоночника. Мануальная терапия при заболеваниях позвоночника. Тепловые воздействия и сгонка веса. Водные процедуры. Физиотерапевтические процедуры. Фармакологические средства. Психофизиологические средства восстановления
Тема 9. Физическая культура в вузе	Физическая культура как учебная дисциплина. Особенности организации и планирования спортивных соревнований в условиях вуза. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Комплексы упражнений по общей физической подготовке студентов. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке студентов. Содержание специально-кондиционных и сопряженных игр, применяемых в тренировке спортсменов.

6. Самостоятельная работа студентов (СРС)

6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема/Раздел	Индекс индикатора формируемой компетенции	Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
Тема 1. Социально-биологические основы физического воспитания и спорта	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса Подготовка доклада Подготовка к тестированию Выполнение заданий	4	4
Тема 2. Здоровый образ жизни	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса Подготовка доклада Подготовка к тестированию Выполнение заданий	4	6
Тема 3. Физическая культура и спорт как общественное явление	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса Подготовка доклада Подготовка к тестированию Выполнение заданий	4	6
Тема 4. Основы спортивной подготовки	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса Подготовка доклада Подготовка к тестированию Выполнение заданий	4	6
Тема 5. Развитие	УК-7.И-1.	Подготовка к лекционным и	4	6

основных физических качеств	УК-7.И-2.	практическим занятиям по вопросам устного опроса Подготовка доклада Подготовка к тестированию Выполнение заданий		
Тема 6. Виды спортивной подготовки	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса Подготовка доклада Подготовка к тестированию Выполнение заданий	4	6
Тема 7. Педагогический контроль	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса Подготовка доклада Подготовка к тестированию Выполнение заданий	4	6
Тема 8. Восстановительные мероприятия и реабилитация спортсменов	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса Подготовка доклада Подготовка к тестированию Выполнение заданий	4	6
Тема 9. Физическая культура в вузе	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса Подготовка доклада Подготовка к тестированию Выполнение заданий	4	6

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

б) дополнительная литература

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476188>

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

в) программное обеспечение

В процессе изучения дисциплины используются офисный пакет Microsoft Office (Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Microsoft Office PowerPoint) программа для просмотра и чтения файлов PDF AdobeAcrobatReader, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, браузеры Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского и DrWeb, программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro, программа для создания электронного учебника SunRavBookOfficeSunRav TestOfficePro.

- г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:
- Образовательная платформа Юрайт urait.ru
 - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>
 - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
 - База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Институт располагает помещениями, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Института.

Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Кабинет социально-экономических дисциплин

(для проведения лекций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации)

38 учебных мест, рабочее место преподавателя, мультимедийный проектор, ноутбук, экран, учебная доска, наглядные учебные пособия по дисциплине, плакаты, дидактические средства обучения

Office Professional Plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Тг035773 от 22 июля 2016 года, АО «СофтЛайн Трейд»

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013

Google Chrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

Открытый стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий
142700, Московская область, г. Видное, Зеленый переулок, строение 9

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)

Площадка для игровых видов спорта, состоящая из следующих элементов:

- футбольное поле с металлическими воротами 2 шт. с сеткой, земляное основание – естественный газон площадью 7488 кв.м.;
- беговая круговая дорожка длиной 400 x 7,5 метров, резиновое покрытие, площадью 1587,3 кв.м.;
- комплекс элементов полосы препятствий.

Тренажерный зал

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)

Беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1*1 (24 шт.)

Спортивный зал

142702, Московская область, г. Видное, ул. Советская, д. 7

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)

Оборудование: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические.

Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мячи для метания, гранаты для метания, стойки для прыжков в высоту, планка, барьеры легкоатлетические, бадминтонные решетки, сетки волейбольные.

Читальный зал

(для проведения самостоятельной работы студентов)

30 учебных мест,

5 ноутбуков с выходом в интернет

OfficeProfessionalPlus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS PowerPoint, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr035773 от 22 июля 2016 года, АО «СофтЛайн Трейд»

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013

GoogleChrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

Кабинет информатики

(для проведения самостоятельной работы студентов)

16 учебных мест, рабочее место преподавателя, 14 персональных компьютеров с выходом в интернет, магнитно-маркерная доска, мультимедийный проектор, ноутбук, принтер, экран, наглядные учебные пособия по дисциплине, плакаты, дидактические средства обучения

WindowsProfessional 7 RussianUpgradeAcademic OPEN, основание: MicrosoftOpenLicense Лицензия № 49155852, авторизационный номер лицензианта 69123958ZZE1310

WindowsProfessional 8.1 RussianUpgrade OLP NL AcademicEdition, Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайн Трейд"

WindowsRemoteDesktopServices CAL 2012 Russian OLP NL AcademicEditionUser CAL, основание Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайн Трейд"

Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайнТрейд"

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013.

GoogleChrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

9. Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

В смешанном обучении с применением ДОТ студенты могут участвовать в синхронных занятиях семинарского типа в формате вебинаров и/или видеоконференций.

В смешанном обучении с применением ДОТ студенты могут осваивать лекционный материал в асинхронном режиме, готовить вопросы к синхронным семинарским (практическим) занятиям.

Для асинхронных занятий применяется следующая методика:

- повторение и закрепление предыдущей темы (раздела);
- изучение базовой и дополнительной рекомендуемой литературы, просмотр (прослушивание) медиаматериалов к новой теме (разделу);
- тезисное конспектирование ключевых положений, терминологии, алгоритмов;
- самостоятельная проверка освоения материала через интерактивный фонд оценочных средств (тесты);
- выполнение рекомендуемых заданий;
- фиксация возникающих вопросов и затруднений.

10. Оценочные средства (ОС)

10.1 Описание используемых образовательных технологий и оценки уровней результатов обучения

Индикатор	Образовательный результат	Способ измерения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1.3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	Устный опрос Доклад с презентацией Тестирование
	УК-7.И-1.3-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля	Выполнение заданий
УК-7.И-2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения	Устный опрос Доклад с презентацией Тестирование
	УК-7.И-2.3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки	Устный опрос Доклад с презентацией Тестирование
	УК-7.И-2.У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности	Выполнение заданий

10.2 Критерии и шкалы интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Критерии Оценка	Шкала уровня сформированности компетенции			
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имеют место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имеют место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные и дополнительные задачи без ошибок и погрешностей. Выполнены все задания в полном объеме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных	Имеется минимальный набор	Продемонстрированы базовые навыки	Продемонстрированы все основные

	задач не продемонстрированы базовые навыки. Имеют место грубые ошибки	навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.	при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	умения. Решены все основные и дополнительные задачи без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучения.	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству профессиональных задач.	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных профессиональных задач.	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных профессиональных задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Минимально допустимый (пороговый)	Средний	Высокий

10.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1.3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	Этап формирования знаний
		УК-7.И-1.3-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля	Этап формирования умений
	УК-7.И-2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и	УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения	УК-7.И-2.3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки

	другой деятельности	УК-7.И-2.У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности	Этап формирования умений
--	---------------------	--	--------------------------

Перечень вопросов к зачету

Зачет – форма проверки у обучающихся сформированности общих и профессиональных компетенций или их совокупности, полученных в соответствии с учебными планами в период теоретического обучения и в ходе учебной практики. Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено» или «не зачтено». Зачет может проводиться как в формате, аналогичном проведению экзамена, так и в других формах, основанных на выполнении индивидуального или группового задания, позволяющего осуществить контроль знаний и полученных навыков.

1. Организм человека как единая сложная биологическая система.
2. Закономерности развития функциональных систем организма в процессе тренировки.
3. Опорно-двигательный аппарат.
4. Сердечно-сосудистая система.
5. Дыхательная система. Пищеварительная система.
6. Нервная система.
7. Выделительная система.
8. Химическое строение организма человека.
9. Обмен веществ и энергии в организме человека.
10. Социокультурные факторы здорового образа жизни.
11. Биосоциальные факторы здорового образа жизни
12. Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни.
13. Основные понятия в теории физического воспитания.
14. Спорт и его функции.
15. Краткая история спорта высших достижений.
16. Закономерности и тенденции развития спортивных результатов.
17. Теория спорта как система научных знаний.
18. Системный подход и его методологическое значение для теории и практики спорта
19. Современные взгляды на построение многолетней подготовки спортсменов (четырёхлетний олимпийский цикл).
20. Планирование подготовки.
21. Требования к планированию многолетней подготовки. Проблема многолетней подготовки.
22. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям.
23. Краткая история развития спортивной тренировки.
24. Тренировка как процесс управления.
25. Управление двигательной деятельностью.
26. Нагрузка как система управляющих воздействий.
27. Нагрузка как фактор функциональной работоспособности.
28. Контроль и оценка нагрузки.
29. Основные закономерности спортивной тренировки.
30. Цикличность тренировочного процесса.
31. Средства и методы тренировки. Тренированность как функция нагрузки.
32. Спортивная форма как функция тренированности
33. Основы совершенствования силовой подготовки.
34. Развитие силы. Зависимость силы от условий ее проявления.

35. Виды силы как физического качества человека.
36. Мышечная сила и вес спортсмена.
37. Физиологические механизмы регуляции мышечной силы.
38. Основы методики развития силы.
39. Характеристика основных методических направлений развития силы.
40. Теория и методика совершенствования быстроты.
41. Теория и методика тренировки выносливости.
42. Теория и методика тренировки ловкости. Теория и методика тренировки гибкости.
43. Техническая подготовка.
44. Методика обучения одному двигательному действию.
45. Этап ознакомления. Этап формирования двигательного умения. Этап формирования двигательного навыка.
46. Характеристика техники в различных видах спорта.
47. Задачи и содержание технической подготовки.
48. Средства и методы технической подготовки.
49. Этапы технической подготовки.
50. Тактическая подготовка. Элементы и этапы спортивной тактики.
51. Задачи технико-тактической подготовки.
52. Средства и методы тактической подготовки.
53. Психологическая подготовка. Особенности психической готовности в индивидуальных и коллективных видах спорта.
54. Виды и особенности обследований.
55. Восстановительные мероприятия и средства.
56. Методологические основы спортивной тестологии.
57. Основы спортивной метрологии.
58. Педагогические и медико-биологические средства восстановления.
59. Питание спортсменов.
60. Спортивный массаж. Точечный массаж. Медеотерапия. Баночный массаж.
61. Лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника. Мануальная терапия при заболеваниях позвоночника.
62. Тепловые воздействия и сгонка веса.
63. Водные процедуры.
64. Физиотерапевтические процедуры.
65. Фармакологические средства.
66. Психофизиологические средства восстановления
67. Физическая культура как учебная дисциплина. Особенности организации и планирования спортивных соревнований в условиях вуза.
68. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
69. Комплексы упражнений по общей физической подготовке студентов.
70. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке студентов.
71. Содержание специально-кондиционных и сопряженных игр, применяемых в тренировке спортсменов.

б) Критерии оценивания:

- правильность ответа на вопрос;
- полнота ответа;
- степень понимания содержания предмета;
- логика и аргументированность изложения материала;
- логика и аргументированность изложения;
- приведение примеров, демонстрирующих умение и владение полученными знаниями по темам дисциплины в раскрытии поставленных вопросов;
- культура ответа.

в) Описание шкалы оценивания:

Оценка «зачтено» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части истории;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

Тематика курсовых работ

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

10.4 Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов

Характеристика ОС для обеспечения текущего контроля по дисциплине

Тема/Раздел	Индекс индикатора формируемой компетенции	ОС	Содержание задания
Тема 1. Социально-биологические основы физического воспитания и спорта	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Устный опрос Доклад Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий
Тема 2. Здоровый образ жизни	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Устный опрос Доклад Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий
Тема 3. Физическая культура и спорт как общественное явление	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Устный опрос Доклад Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий
Тема 4. Основы спортивной подготовки	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Устный опрос Доклад Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий
Тема 5. Развитие основных физических качеств	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Устный опрос Доклад Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий
Тема 6. Виды спортивной подготовки	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Устный опрос Доклад Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий

Тема 7. Педагогический контроль	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Устный опрос Доклад Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий
Тема 8. Восстановительные мероприятия и реабилитация спортсменов	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Устный опрос Доклад Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий
Тема 9. Физическая культура в вузе	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Устный опрос Доклад Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий

Перечень вопросов к устному опросу

Устный опрос призван сформировать знания по дисциплине. Подготовка к устному опросу осуществляется в ходе самостоятельной работы и включает в себя изучение материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. Опрос предполагает устный ответ на основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя или группы. Ответ должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение.

Какие сведения о строении человека составляют естественно-научную основу индивидуализации?

В чем выражается уровень физической, технической, тактической и моральной подготовленности?

Опишите воздействие учебно-тренировочных занятий на обмен веществ, энергии, кровь и кровеносную систему.

Что такое кровь и кровеносная система?

Опишите сердечно-сосудистую систему (строение, функция).

В чем заключается «тайна переливания крови» (кем, как и когда она была открыта)?

Охарактеризуйте основные физиологические функции крови.

Назовите самый крупный кровеносный сосуд и его размеры

Опишите строение дыхательной системы и ее функция.

Охарактеризуйте краткое строение нервной системы.

Какие вы знаете основные химические элементы, входящие в состав организма человека?

Воздействие учебно-тренировочных занятий на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).

Какое влияние оказывают учебно-тренировочные занятия на формирование скелета?

В каком году и кем были выделены нуклеиновые кислоты?

Что представляет собой АТФ (аденозинтрифосфорная кислота)?

Какова биохимическая роль АТФ в организме?

Что означает ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота) и РНК (рибонуклеиновая кислота)?

Опишите основные функции жиров.

Какова биологическая роль воды в организме человека?

Опишите влияние обезвоживания организма на физическую работоспособность.

Что такое здоровый образ жизни?

Какие факторы риска оказывают наибольшее влияние на состояние здоровья и образ жизни?

Какие факторы используют при оценке здоровья человека?

Какие факторы отрицательно влияют на здоровье человека?

Приведите пример сокращения жизни курильщика в зависимости от количества ежедневно выкуриваемых сигарет и его возраста.

Назовите схему Еллинека, в которой показывается развитие заболевания алкоголизмом (начальная, критическая и хроническая фазы).

В чем заключается коварное действие наркотиков?

Что происходит с организмом при употреблении наркотиков?

Определите роль физической культуры и спорта в жизни студента.

Охарактеризуйте современные теории, в которых отражены не только частные, но и общеметодологические концепции природы и функций современного спорта.

Что такое конституциональные особенности человека?

Какими основными понятиями пользуются в теории физического воспитания (физическая культура, спорт, ППФП, рекреативная, адаптивная, лечебная физкультура и т.д.)?

Охарактеризуйте функции физической культуры и спорта.

Что такое системный подход и его методологическое значение для теории физической культуры и спорта?

Каково значение физической культуры и спорта для человека?

Что отражают понятия «система спортивной тренировки» и «процесс спортивной тренировки»?

Охарактеризуйте многоцикловое планирование подготовки.

Назовите основные требования к планированию многолетней подготовки на четырехлетний олимпийский цикл.

Какие основные задачи решаются в каждом году олимпийского цикла по ОФП, технической, технико-тактической, соревновательной, морально-волевой и теоретической подготовке?

Назовите основные исторические вехи совершенствования спортивной тренировки

Назовите основные закономерности спортивной тренировки.

Является ли линейной связь между физической нагрузкой и функциональными изменениями?

Безгранично ли могут нарастать положительные адаптационные изменения в организме?

В чем состоят особенности и закономерности чередования максимальных, средних и малых по силе нагрузок?

В чем состоят особенности классификации основных источников энергообеспечения работы в отдельных зонах относительной мощности и их восстановления (по Н. И. Волкову)?

Охарактеризуйте интенсивность нагрузки при различной ЧП (по М. А. Годичу).

Какие вы знаете методические принципы спортивной тренировки?

Какие вы знаете средства и методы спортивной тренировки?

Какими биологическими показателями характеризуется спортивная форма?

Чем отличается ОФП от СФП и ее определенная направленность в учебно-тренировочных занятиях?

Какие средства и методы используются для совершенствования силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости?

Какие существуют виды силовых способностей?

Что такое абсолютная и относительная сила и ее влияние в различных видах спорта?

Какие существуют основные методические направления развития силы (метод повторных, максимальных, динамических и изометрических усилий)?

Чем отличаются средства и методы развития общей и специальной выносливости?

Назовите преимущества и недостатки методов повторных и изометрических усилий.

Охарактеризуйте классификацию мышечных напряжений (по Ю. В. Верхошанскому).

Какие существуют основные формы проявления быстроты?
 Какая существует методика развития специальных скоростно-силовых качеств?
 Что такое порог анаэробного обмена (ПАНО)?
 Чем отличается «анаэробная производительность» от «аэробной производительности»?
 Назовите основные факторы, определяющие максимальное потребление кислорода (МПК).
 От чего зависит уровень МПК?
 Приведите пример средних величин МПК у представителей различных видов спорта и от чего они зависят.
 Какие существуют показатели оценки аэробной производительности?
 Назовите четыре различных тренировочных режима в беге в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС).
 Что такое кислородный долг (ОД) и как он определяется?
 Приведите пример максимального кислородного долга (МКД) у нетренированных, тренированных и выдающихся спортсменов.
 Какие средства и методы применяются для развития ловкости и гибкости?
 Какие упражнения применяются для развития гибкости?
 В чем состоят задачи и каково содержание технической подготовки?
 Охарактеризуйте виды контроля технического мастерства спортсмена.
 Назовите шесть этапов познания движения
 Какие существуют этапы обучения одному техническому действию?
 Охарактеризуйте виды спортивной подготовленности и ее составляющие.
 Охарактеризуйте понятие тактической подготовленности спортсмена.
 Что такое индивидуальное, групповое и командное тактическое мастерство?
 Назовите основные требования, предъявляемые к спортивной тактике.
 Раскройте содержание средств и методов совершенствования сложных технико-тактических действий (СТТД).
 В чем заключается цель и задачи психологической подготовки спортсмена?
 Опишите мотив, мотивация к занятиям спортом.
 Проанализируйте спортивное соревнование и его место в спортивной тренировке.
 Опишите психические качества, способствующие становлению технического мастерства
 Назовите четыре этапа психологической подготовки
 Охарактеризуйте психологическую составляющую оценки результатов соревнований
 Охарактеризуйте основные составляющие успеха по В. Вудену «Пирамида успеха».
 Что такое система комплексного контроля?
 Назовите задачи и программу УМО.
 Назовите задачи и программу ЭКО.
 Назовите задачи и программу в ходе ТО.
 Назовите задачи и программу ОСД.
 Расскажите о методических основах спортивной тестологии.
 Назовите четыре основные задачи педагогического контроля.
 Что такое спортивный тест?
 Что означает объективность, надежность и информативность теста?
 Перечислите основные понятия и термины спортивной метрологии.
 В чем заключается статистическая обработка результатов тестирования и для чего она проводится?
 Какие существуют педагогические средства восстановления?
 Дайте характеристику принципа гетерохронности восстановления.
 Какие питательные вещества необходимы человеку?
 Каковы энергозатраты человека физического труда и спортсменов при заданной ЧСС в беге, необходимые для сжигания съеденной пищи?
 Какова роль углеводов в питании студентов-спортсменов?

- Назовите содержание белков в организме.
- Назовите основные функции белков и их суточное потребление.
- Какие аминокислоты являются заменимыми и незаменимыми и их биологическая ценность?
- Какова роль жиров при физических нагрузках?
- К чему приводит избыточное количество холестерина, получаемое спортсменом с пищей?
- Назовите основные приемы спортивного и лечебного массажа.
- Назовите последовательность выполнения общего массажа.
- Что такое точечный массаж?
- В каких случаях применяется медеотерапия?
- Охарактеризуйте лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника.
- При каких заболеваниях применяется баночный массаж?
- Назовите четыре группы современных методик мануальной терапии при заболеваниях позвоночника
- Какие особенности протекания восстановительных процессов при принятии тепловых процедур?
- Назовите пять методов снижения веса тела спортсменов.
- Какие фармакологические препараты повышают устойчивость организма спортсмена к физическим нагрузкам?
- Какие существуют психологические методы саморегуляции эмоционального состояния?
- Физкультурно-спортивная деятельность в вузе, ее цель и задачи.
- Содержание учебных занятий по физической культуре.
- Основные задачи дисциплины физическая культура.
- Назовите основное содержание учебного процесса для обучающихся 1-3-го курсов.
- Назовите особенности организации и планирования спортивных соревнований в условиях вуза.
- Какова специфика ППФП?
- Профессионально-прикладная физическая культура финансово-экономических специальностей (задачи и их содержание)
- Цель и задачи ППФП бакалавра финансово-экономического профиля
- Средства и методы изучения профессионально-прикладной психофизической подготовленности.
- Приведите пример значимости профессионально важных качеств бакалавра финансово-экономического профиля.
- Какова направленность упражнений по ОФП и СФП студентов?
- Каковы особенности содержания специально-кондиционных и сопряженных игр, применяемых на учебно-тренировочных занятиях?
- Особенности организации и планирования спортивных соревнований в условиях вуза.

Критерии оценивания:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

- дает четкий, полный и правильный ответ по вопросам, заданным на дом;
- дает исчерпывающие ответы на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории в рамках обсуждения;
- демонстрирует высокий уровень владения материалом по теме ответа и обсуждения, превосходное умение формулировать свою позицию;

- может продемонстрировать связь теории и с практическими проблемами.
- Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:
 - дает четкий и полный ответ, но недостаточно полные ответы на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории в рамках обсуждения;
 - демонстрирует не столь высокий уровень владения материалом по теме ответа и обсуждения, формулирует свою позицию недостаточно четко, размыто, не может в полной мере отстаивать ее в споре;
 - испытывает сложности при демонстрации практических примеров;
 - понимает суть используемых терминов.
- Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:
 - дает краткий ответ, не раскрывающий основные аспекты материала по теме;
 - демонстрирует низкий уровень владения материалом по теме ответа и обсуждения, не готов отвечать на дополнительные вопросы, формулирует свою позицию размыто, поверхностно, не может отстоять ее в споре;
 - не может подкрепить свой ответ практическими примерами.
- Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:
 - дает слабый ответ по теме, не раскрывающий суть вопроса и основные аспекты материала по теме;
 - не может ответить на дополнительные вопросы по теме или принять участие в обсуждении;
 - не видит связи теории с практическими проблемами;
 - не владеет терминологией.

Темы докладов

Доклад с презентацией – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению учебно-практического вопроса или полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской проблемы (в сопровождении электронной презентации).

При выполнении доклада студент должен продемонстрировать главные качества исследователя: умение провести исследование, умение преподнести (презентовать) результаты исследования слушателям при помощи презентации и умение квалифицированно ответить на вопросы.

- Цель и задачи физического воспитания.
- Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры.
- Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
- Физическая культура личности студента.
- Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы.
- Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
- Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
- Основные анатомо-морфологические понятия.
- Опорно-двигательный аппарат.
- Кровь. Кровеносная система.
- Дыхательная система.
- Нервная система.
- Эндокринная и сенсорная системы.
- Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
- Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
- Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья.
- Факторы, определяющие здоровье.
- Здоровый образ жизни и его составляющие.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.

Методические принципы физического воспитания.

Средства и методы физического воспитания.

Развитие физических качеств.

Понятия общей и специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка.

Средства спортивной подготовки.

Организация и структура отдельного тренировочного занятия.

Физические нагрузки и их дозирование.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы самостоятельных занятий.

Выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.

Особенности самостоятельных занятий женщин.

Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий.

Педагогический контроль. Самоконтроль.

Методика самоконтроля физического развития.

Определение понятия «спорт». Виды современного спорта.

Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.

Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Производственная физическая культура, ее цель и задачи.

Методические основы производственной физической культуры.

Производственная физическая культура в рабочее время.

Физическая культура и спорт в свободное время.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Требования к форме представления информации в докладе.

1. В докладе следует разъяснить термины и символы при первом упоминании в тексте.

2. Иллюстрации и таблицы используются в докладе только в тех случаях, если они помогают раскрыть содержание источника.

3. При подготовке доклада следует избегать длинных, запутанных предложений, общих фраз, повторений, лишних слов и словосочетаний, затрудняющих чтение и восприятие текста.

4. Необходимо избегать штампов и канцеляризмов вроде «заострить вопрос», «вследствие наличия», «в свете», «имеет место», «фактически», «практически» и т.п.

5. Необходимо строго соблюдать единообразие терминов, обозначений, условных сокращений и символов.

6. Надо избегать частого повторения слов, употребления одинаковых словосочетаний и оборотов, двойного упоминания понятий в одной фразе.

В заключении делаются общие выводы.

Презентация – это файл с необходимыми материалами доклада, который состоит из последовательности слайдов. Студенту необходимо уметь распределять материал в пределах страницы и грамотно размещать отдельные объекты. В этом ему поможет целый набор готовых объектов (пиктограмм, геометрических фигур, текстовых окон и т.д.).

Требования к презентации

Одной из основных программ для создания презентаций является программа MS PowerPoint. Первый слайд презентации должен содержать тему работы, фамилию, имя и отчество исполнителя, шифр учебной группы, а также фамилию, имя, отчество, должность и ученую степень преподавателя. На втором слайде целесообразно представить цель и краткое содержание презентации. Последующие слайды необходимо разбить на разделы согласно пунктам плана доклада. На заключительный слайд выносятся самое основное, главное из содержания презентации.

Каждый слайд должен содержать заголовок. В заголовках должен быть отражен вывод из представленной на слайде информации. При добавлении рисунков, схем, диаграмм, снимков экрана (скриншотов) необходимо проверить текст этих элементов на наличие ошибок.

Критерии оценивания:

Основными требованиями к докладу, по которым происходит оценивания выполненной работы, являются:

- соответствие содержания доклада теме исследования, ее цели и поставленным задачам;
- актуальность и практическая значимость темы, взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- анализ степени научной разработанности избранной темы исследования;
- логическая последовательность изложения материала, четкая целевая ориентация работы, ее завершенность;
- актуальность, доказательность и достоверность представленного в работе эмпирического материала, аргументированность и обоснованность выводов и предложений по исследуемой проблеме, соответствующих поставленным задачам исследования;
- самостоятельное и творческое выполнение работы, наличие у автора собственных суждений по проблемным вопросам темы;
- лаконичное и грамотное изложение материала;
- владение автором материалом при защите доклада с использованием презентации.

Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» ставится, если:

- содержание доклада с презентацией соответствует теме исследования, ее целям и поставленным задачам;
- тема актуальная и практически значима, выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- проведен на высоком уровне анализ степени разработанности выбранной темы исследования;
- присутствует логическая последовательность изложения материала, четкая целевая ориентация работы, ее завершенность;
- актуальность, доказательность и достоверность представленного в работе эмпирического материала, аргументированность и обоснованность выводов и предложений по исследуемой проблеме, соответствующих поставленным задачам исследования;
- продемонстрировано самостоятельное и творческое выполнение работы, наличие у автора собственных суждений по проблемным вопросам темы;
- лаконичное и грамотное изложение материала;
- студент продемонстрировал высокий уровень владения материалом, ответил на все вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- содержание доклада с презентацией соответствует теме исследования;
- слабо выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- проведен анализ учебной литературы без ссылки на научную литературу;
- нарушена логическая последовательность изложения материала;

– недостаточная эмпирическая база исследования: не проанализирована правоприменительная практика, статистические данные и т.п.

– недостаточная аргументация сделанных выводов;

– студент продемонстрировал не столь высокий уровень владения материалом, ответил не на все вопросы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

– содержание доклада с презентацией не раскрывает тему исследования;

– не выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;

– не проведен анализ степени разработанности темы исследования;

– материал изложен непоследовательно и нелогично;

– отсутствует достаточная эмпирическая база;

– нет собственных выводов, не продемонстрирована самостоятельность суждений;

– студент продемонстрировал низкий уровень владения материалом.

Оценка «неудовлетворительно» ставится:

– работа не представлена либо не соответствует всем заявленным критериям, выполнена с нарушением требований, студент не владеет материалом.

Примерные тестовые задания

Тест – это система контрольно-измерительных материалов специфической формы, определенного содержания, упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по учебной дисциплине. Тестирование является одной из форм текущего контроля и позволяет проверить сформированный уровень знаний по дисциплине.

Тесты могут включать в себя:

– вопросы с единственным выбором;

– вопросы с множественным выбором;

– вопросы на соответствие;

– вопросы, связанные дополнением контекста и т.д.

1. Что проявляется в морфофункциональной организации, присущей каждой особи конкретного вида?

индивидуальность

межвидовость

закономерность

вариабельность

2. Особенности какой подготовленности спортсменов могут быть выявлены по таким показателям, как объем, многосторонность и глубина усвоенных знаний по теории, тактике, а также объемом, разносторонностью и эффективностью применяемых умений и навыков?

особенности технической подготовленности

особенности теоретической подготовленности

особенности тактической подготовленности

особенности интеллектуальной подготовленности

3. Как называются безъядерные клетки крови, содержащие гемоглобин?

лимфоциты

лейкоциты

тромбоциты

эритроциты

4. Как называется парный орган, который имеет три доли, которые участвуют в дыхании?

гортань

диафрагма

легкие

бронхи

5. Какой орган производит расщепление сложных белков до простых, частичное расщепление жиров, уничтожение бактерий?

толстая кишка
ротовая полость
желудок
тонкая кишка

6. Ответная реакция организма на раздражение с участием центральной нервной системы называется:

сенсором
стимулом
рефлексом
импульсом

7. Какой орган образует биологически активное вещество ренин, влияющий на уровень артериального давления?

почки
селезенка
печень
сердце

8. Какой химический элемент необходим для построения гормонов щитовидной железы — тироксина и его производных?

селен
йод
хром
фтор

9.

Как называются высокомолекулярные, азотосодержащие вещества, при гидролизе которых образуются аминокислоты?

белки
углеводы
кислоты
жиры

10. Какое вещество в организме человека больше всего накапливается в почках, печени, легких, сердечно-сосудистой системе?

медь
бериллий
мышьяк
цинк

11. Избыток чего в воде приводит к нарушению обменных процессов в организме, атеросклерозу, мочекаменной болезни?

избыток солей кобальта
избыток солей кальция
избыток солей цинка
избыток солей кадмия

12. Укажите влияние примесей (элементов) различной физико-химической природы на организм человека.

поражение печени	мышьяк, висмут, железо, марганец
поражение сердечной мышцы	медь, свинец, цинк, кадмий, ртуть, таллий
поражение почек	цинк, кобальт, никель
возникновение онкологических заболеваний	ртуть, свинец, медь

поражение капилляров

кадмий, кобальт, никель, мышьяк, радиоактивные изотопы

13. Низкое содержание какого элемента в организме человека может вызвать эндемический зоб?

кальция
йода
фтора
железа

14. Какой главный компонент, характеризующий стресс?

выделение избыточного количества кортизола
выделение избыточного количества инсулина
выделение избыточного количества эндорфина
выделение избыточного количества адреналина

15. Как называется заболевание сосудов, когда на их стенках откладывается сначала холестерин, затем соли кальция?

некроз
склероз
аэриоз
апоневроз

16. После какого возраста каждые последующие 10 лет жизни функции клеток падают на 10%?

после 55-летнего возраста
после 45-летнего возраста
после 35-летнего возраста
после 25-летнего возраста

17. Что принято характеризовать тотальными размерами, конституциональными особенностями и пропорциями тела?

поверхность тела
фракции тела
тип тела
строение тела

18. Что может служить количественной оценкой телосложения спортсменов?

фракционный состав тела
тип телосложения
конституциональная особенность
поверхность тела

19. Как называется регулирующая сторона сознания, выражающаяся в способности человека совершать преднамеренные действия, поступки, требующие преодоления трудностей и направленные на достижение поставленной цели?

внушение
тактика
воля
смелость

20. В рамках какой физической культуры проводится использование физических упражнений в качестве средств восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления?

прикладная физическая культура
рекреативная физическая культура
адаптивная физическая культура
лечебная реабилитационная физическая культура

21. Согласно кому критерием (мерой) развития и совершенствования двигательных возможностей человека являются объем и уровень спортивных достижений?
Г. Наталову
А. Новикову
В. Гришину
М. Яacobсону
22. Установите верную иерархическую структуру современного спорта согласно М. А. Яacobсону. Расставьте в правильном порядке
учебный спорт
массовый спорт
большой спорт
23. Кто подчеркивал, что «ни одна политическая, научная или культурная организация не преодолевала так успешно национальные, политические, религиозные и расовые барьеры, как большой спорт»?
Л. Матвеев
А. Воль
Г. Наталов
П. Лесгафт
24. В каком году произошло возрождение Олимпийских игр?
1996 год
1896 год
1336 год
2006 год
25. Спортивное мастерство находит свое объективное выражение, прежде всего в динамике личных достижений спортсмена, которые могут быть рассмотрены как:
функция силы
функция темпа
функция скорости
функция времени
26. Какому закону подчиняется историческая динамика спортивных достижений?
асимптотическому закону развития
логистическому закону развития
дивергентному закону развития
экспоненциальному закону развития
27. Чем является процесс спортивного совершенствования в целом для теории спорта?
обобщенной областью
предметной областью
объектной областью
нормативной областью
28. Какой аспект вскрывает проблему факторов системности и механизмы, обеспечивающие сохранение качественной специфики системы?
системно-функциональный аспект
системно-интегративный аспект
системно-структурный аспект
системно-компонентный аспект
29. Системный подход к общественным явлениям представляет одну из форм:
диалектического метода
дедуктивного метода
позитивистского метода
абдуктивного метода

30. Спортивная тренировка представляет собой непрерывный многолетний процесс, который характеризуется:

- своей завершенностью
- своей предельностью
- своей устойчивостью
- своей цикличностью

31. Сгруппируйте разновидности планов тренировки по их срокам.

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| на тренировочный год | перспективные |
| на четырехлетний олимпийский цикл | текущие |
| на одно занятие | оперативные |
| на тренировочный день | |
| на предсоревновательный мезоцикл | |
| на всю многолетнюю тренировку | |
| на макроцикл | |
| на микроцикл | |

32.

Какое требование к планированию многолетней подготовки невозможно учитывать без внедрения системы комплексного контроля?

- конкретности
- всесторонности
- оптимизации
- регрессивности

33. Установите порядок этапов, которые предложил В. П. Филин в многолетней подготовке.

- Расставьте в правильном порядке
- предварительная подготовка
 - начальная спортивная специализация
 - углубленная тренировка
 - спортивное совершенствование

34. Как называется способ планирования подготовки, суть которого в том, что традиционные недельные микроциклы тренировки заменяются двумя ритмически чередующимися микроциклами: специализированными и контрастными или ударными и восстановительными?

- по принципу «маятника»
- по принципу «пружины»
- по принципу «спирали»
- по принципу «маховика»

35. Какие мезоциклы включает в себя общеподготовительный этап?

- тактический
- втягивающий
- аэробный
- адаптационный
- переходный
- базовый

36. Какая задача из перечисленных является основной задачей по психической подготовке в макроцикле четвертого олимпийского года?

- расширение границ стрессовой адаптации
- воспитание самостоятельности
- освоение повышенного по напряженности уровня тренировочных нагрузок
- воспитание идейной убежденности

37. Кто впервые в мире предложил многолетнее планирование спортивной тренировки?

Ю. Н. Гориневский

Г. К. Бирзин
Б. А. Котов
И. М. Коряковский

38. Как можно схематически определить кибернетический подход к процессу спортивной тренировки?

как отношение общего к частному
как отношение замкнутого к открытому
как отношение нормированного к хаотичному
как отношение индивидуального к распространенному

39. Как называется принцип, согласно которому сложная многостепенная система управления движениями рассматривается как совокупность подсистем, обладающих относительной автономностью?

принцип «матриц управления»
принцип «корреляции и субординации»
принцип «наименьшего взаимодействия»
принцип «опережающего отражения»

40. Феномен сверхвосстановления, который лежит в основе функционального и структурного совершенствования организма, представляет:

общий структурный подход
общий тренировочный цикл
общий биологический закон
общий универсальный принцип

41. Какие нагрузки активизируют восстановительные процессы и подготавливают организм к новым, более высоким напряжениям?

стабильные
малые
средние
импульсные
максимальные

42. Под каким термином в самом общем смысле понимаются те функциональные и морфологические изменения в организме, которые вызваны тренировочными занятиями и выражаются, в конечном счете, в повышении общей и специальной работоспособности спортсмена?

сигналы
следы
пути
знаки

43. Как называется относительно законченный кругооборот определенных занятий, этапов, периодов, характерных для всей структуры тренировочного процесса?

порядок
монотонность
последовательность
цикличность

44. Как называется совокупность биохимических реакций обмена веществ, обеспечивающих распад веществ, извлечение из них энергии и выделение продуктов распада во внешнюю среду?

секреция
диссимиляция
коммутация
катализ
ассимиляция

45. Как называется конечный продукт анаэробного окисления углеводов — гликолиза?

кофермент
пептид
гепарин
лактат

46. Кому принадлежит определение спортивной формы как «состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, которое достигается спортсменом в результате соответствующей подготовки, на каждой новой ступени спортивного совершенствования»?

Н. Г. Озолину
А. Н. Крестовникову
С. П. Летунову
Л. П. Матвееву

47. Что является главным регулятором деятельности, которая обусловлена величиной мышечной силой, определенной центральными, периферическими и вегетативными факторами (согласно физиологии)?

мозжечок
кора головного мозга
спинной мозг
нервные окончания

48. Что можно определить, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий?

мотив человека
мораль человека
волю человека
силу человека

49. Сила, проявляемая при уступающем режиме работы в разных движениях, зависит от скорости движения:

чем меньше сила, тем больше скорость
чем больше сила, тем меньше скорость
чем меньше скорость, тем больше сила
чем больше скорость, тем меньше сила
чем больше скорость, тем больше сила

50. Как называется способность проявлять большие величины силы в наименьшее время?

Авторство вопроса: Письменский Иван Андреевич, Аллянов Юрий Николаевич

Выберите один правильный ответ

взрывная сила
динамичная скорость
непреодолимая воля
импульсивная реакция

51. Как называют силу, проявляемую в каком-либо движении безотносительно к собственному весу?

абсолютной силой
корневой силой
базисной силой
инерциальной силой

52. Какой метод усилий – это преодоление сопротивлений с предельной скоростью?

метод комплексных усилий
метод повторных усилий
метод максимальных усилий
метод динамических усилий

53. Какой метод усилий – это преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений?
метод статических усилий
метод малых усилий
метод динамических усилий
метод повторных усилий
54. Какой метод был разработан и применен Ю. Верхошанским при тренировке прыгунов?
предельный метод
бомбовый метод
опорный метод
ударный метод
55. Какие упражнения следует применять в основном как дополнительное средство развития силы?
координационные упражнения
корректирующие упражнения
изометрические упражнения
имитационные упражнения
56.
Как называется соотношение максимальной силы различных мышечных групп?
картография силы
метрология силы
топография силы
биометрия силы
57. Установите соответствие режимов напряжения мышц с учетом физиологических критериев.
- | | |
|-----------------|---|
| изотонический | когда при изменении длины мышц развиваемое ими напряжение остается постоянным |
| ауксотонический | когда с изменением длины мышц изменяется и их напряжение |
| изометрический | когда напряжение развивается при неизменной длине мышц |
58. Как называется метод исследования электрических потенциалов головного мозга?
электромиография
электрокардиограмма
электроэнцефалограмма
электроретинография
59. Быстрота двигательной реакции оценивается:
начальным временем реагирования
прямым временем реагирования
итоговым временем реагирования
латентным временем реагирования
60. Как называется методика, которая основана на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени?
парамоторная
пневмоторная
сенсомоторная
биомоторная
61. Как называется способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности?
мотивация
усилие
внушаемость
выносливость

62. Как называются химические реакции, протекающие при отсутствии кислорода?
 аэробные
 гидрофобные
 лиофобные
 анаэробные
63. Установите верный порядок развертывания компонентов выносливости в рамках годового цикла. Расставьте в правильном порядке
 гликолитические возможности организма
 аэробные возможности организма
 алактатные возможности организма
64. Какой метод тренировки для развития аэробных возможностей широко используется в начальные этапы спортивной подготовки, а для высококвалифицированных спортсменов — преимущественно в подготовительном периоде?
 интервальный метод
 интенсивный метод
 импульсивный метод
 равномерный метод
65. Установите верную классификацию величин кислородного долга.
- | | |
|---|-----------------------------|
| нетренированные люди | МКД = 200-250 мл/кг и более |
| спортсмены | МКД = 100 мл/кг |
| тренированные (массовые разряды) | МКД = 120-130 мл/кг |
| высококвалифицированные спортсмены (выдающиеся) | МКД = 150-170 мл/кг |
66. Совершенствование какого компонента выносливости сводится к рациональному использованию энергии от гликолитических реакций?
 лактатного
 латентного
 латунного
 лиофобного
67. При низких гликолитических возможностях организма будет:
 замедляться ресинтез креатинфосфата
 ускоряться синтез гидроортофосфата
 ускоряться ресинтез фосфолипидов
 замедляться синтез дигидрофосфата
68. Ловкость является качеством, которое создается в течение:
 продолжительного времени
 конечного этапа цикла
 краткосрочного периода
 начального этапа тренировки
69. Что понимают как морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев?
 гибкость
 прочность
 упругость
 жесткость
70. Как называются мышцы, которые в определенном суставном движении противоборствуют, тянут звено приблизительно в противоположном направлении?
 протагонисты
 органисты
 антагонисты

гармонисты

71. Основным правилом в упражнениях по развитию гибкости является:
их сбалансированное применение
их индивидуальное овладение
их однократное воспроизведение
их многократное повторение

72. Какие процессы обеспечивают целостность системы при объединении отдельных движений в одно единое техническое действие?
модуляционные процессы
процессы стабилизации
интеграционные процессы
процессы дифференциации

73. Укажите последовательность ступеней в каждом шаге обучения, которые выделяют спортивные педагоги. Расставьте в правильном порядке
выполнение двигательного задания
восприятие («созерцание») движения
обдумывание и программирование

74. Часто овладение деталями техники затруднено из-за:
недостаточной четкости зрительных ощущений
недостаточной четкости тактильных ощущений
недостаточной четкости мышечных ощущений
недостаточной четкости слуховых ощущений

75. Как называются нервные волокна (отростки нервных клеток), по которым возбуждение передается от иннервируемых тканей к ЦНС?
афферентные пути
преганглионарные пути
эфферентные пути
симпатические пути

76. К какой группе по совершенствованию технического мастерства относятся гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду?
виды спорта, имеющие вариативность двигательной деятельности
виды спорта, имеющие итеративность двигательной деятельности
виды спорта, имеющие стабильную кинематическую структуру
виды спорта, имеющие стабильную динамическую структуру

77. Задачи какой технической подготовки показывают, что в ее основе заложено требование индивидуализации технического потенциала спортсмена?
специальной технической подготовки
рациональной технической подготовки
коррекционной технической подготовки
общей технической подготовки

78. Установите последовательность операций (по В. М. Дьячкову) когда становится необходимым ряд переустройств в структурной и функциональной организации технической подготовки? Расставьте в правильном порядке
внесение необходимой синхронизации в деятельность системы как единого механизма
создание новых рациональных структур с учетом переустройства техники в соответствии с новыми задачами
вытеснение тех подсистем техники, которые устарели или понижают ее эффективность
постепенное подчинение созданных ранее подсистем новым задачам, способствующим более рациональному функционированию системы

79. Что относится к субъективным факторам технической подготовки?

- психическая устойчивость
- поведение противника
- состояние здоровья
- качество спортивных сооружений
- поведение публики
- атмосферные условия
- общая и специальная функциональная подготовка
- уровень технического мастерства

80. Что можно определить как искусство ведения спортивной борьбы?

- спортивную практику
- спортивную технику
- спортивную подготовку
- спортивную тактику

81. Что согласно Д. Харэ является системой поиска цели, которая среди возможных целей не только считается наиболее выгодной, но ее совершенствуют во время решения задачи?

- тактическое восприятие
- тактический план
- тактическое действие
- тактический замысел

82. К формированию чего приведет совершенствование способности быстрого выбора из нескольких возможных вариантов одного, который привел бы к наиболее удачному исходу соревнования?

- тактического умения
- тактического знания
- тактического мышления
- тактического навыка

83. Практическая реализация спортивной тактики происходит посредством:

- тактического мышления
- тактического действия
- тактического навыка
- тактического замысла

84. Кто дал определение психологической подготовки как системы мероприятий, направленных на организацию сознания и деятельности спортсмена, сообразованных с предполагаемыми условиями на предстоящем соревновании?

- А. П. Чайников
- В. М. Мельников
- П. А. Рудик
- А. Ц. Пуни

85. С помощью какой системы контроля проверяется, анализируется ход выполнения плана подготовки и при необходимости вносятся соответствующие коррективы?

- системы комплексного контроля
- системы оперативного контроля
- системы текущего контроля
- системы биохимического контроля

86. Как называются изменения в состоянии спортсмена, наступающие вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов серии тренировочных занятий?

- частный тренировочный эффект
- комплексный тренировочный эффект
- кумулятивный тренировочный эффект
- динамический тренировочный эффект

87. Задачей какого обследования является оценка переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, адаптации к ним организма, выявление индивидуальной реакции на воздействие различных средств подготовки и на этой основе конкретизация плана тренировки и восстановительных мероприятий?

- текущее обследование
- этапное комплексное обследование
- обследование в процессе соревновательной деятельности
- углубленное медицинское обследование

88. Какое первое требование аутентичности?

- требование его надежности
- требование его объективности
- требование его информативности
- требование его валидности

89. Как называется контроль за техникой выполнения соревновательных и тренировочных упражнений?

- текущий контроль
- педагогический контроль
- биомеханический контроль
- оперативный контроль

90. Как называется состояние спортсмена во время или сразу же после выполнения физических упражнений?

- биомеханическое состояние
- оперативное состояние
- текущее состояние
- этапное состояние

91. Как называются естественные вещества растительного происхождения, ускоряющие приспособление организма к новым условиям жизнедеятельности?

- неогены
- адаптогены
- мутагены
- патогены

92. Какой массаж широко используется для восстановления локальной выносливости отдельных мышечных групп, получающих наибольшую нагрузку?

- ручной массаж
- баромассаж
- вибрационный массаж
- подводный массаж

93. Как называется механическое раздражение в местах скопления нервных окончаний?

- вибрационный массаж
- корректирующий массаж
- точечный массаж
- баромассаж

94. Сколько длится курс медеотерапии?

- от 1 до 3 дней
- от 3 до 20 дней
- от 60 до 120 дней
- от 10 до 30 дней

95. Что лежит в основе баночного массажа?

- автономный механизм

рефлекторный механизм
вегетативный механизм
соматический механизм

96. Какие упражнения для грудного отдела позвоночника могут применяться при хронических и острых болях в области грудного отдела позвоночника?

корректирующие
координационные
концентрационные
корригирующие

97. Как называется отщепление воды от какого-либо вещества?

децимация
деградация
депортация
дегидратация

98. Какую ванну применяют при нарушении обмена веществ, кожных заболеваниях и усилении местного кровообращения?

хвойную ванну
жемчужную ванну
серную ванну
соляную ванну

99. Какие процедуры рекомендуется для ускорения процессов восстановления работоспособности после большой суммарной нагрузки, а также наращивания мышечной массы?

электростимуляция
магнитостимуляция
пьезостимуляция
светостимуляция

100. Как называется биогенное вещество, которое принимает участие в обменных процессах головного мозга?

элеутерококк
аминалон
глутамин
глицерофосфат

101. Психофизиологические средства восстановления используют для преодоления:

клеточного утомления
биохимического утомления
нервного утомления
мышечного утомления

102. Кто утверждал, что одно из важнейших условий хорошего урока – это «сочетание воли педагога со стремлением студентов к достижению желаемого»?

В. В. Гориневский
И. П. Павлов
Я. К. Коблев
А. В. Царик

103. Укажите верный порядок этапов, которые включает в себя методика планирования массовых спортивных соревнований? Расставьте в правильном порядке

доведение информации о массовых соревнованиях до всех заинтересованных лиц
изучение спортивных потребностей студентов и оценка возможностей материальной базы
разработка программы массовых спортивных соревнований
создание необходимых рабочих условий и системы подведения итогов для организаторов и участников соревнований

104. Что является объектом изучения спирометрии, как метода изучения профессионально-прикладной психофизической подготовленности (по Р. Т. Раевскому)?

функции вестибулярного аппарата
дыхательная система
функции зрительного анализатора
сердечно-сосудистая система

105. Чем больше занимающийся освоит двигательных навыков, тем:

интенсивнее будет совершенствоваться сила
лучше будет совершенствоваться ловкость
надежнее будет совершенствоваться тактическое мышление
стабильнее будет совершенствоваться выносливость

106. Целью какой простейшей формы борьбы является преодоление силы толчка противника?

переталкивание
перетягивание
поднимание партнера
борьба на линии

107. Какие игры одновременно и развивают двигательные качества, и формируют основы единоборств?

кондиционные
специальные
сопряженные
силовые

Критерии оценивания:

Основным критерием эффективности усвоения учащимися содержания учебного материала считается коэффициент усвоения учебного материала, который определяется как отношение правильных ответов учащихся к общему количеству вопросов.

Описание шкалы оценивания:

- оценка «отлично» ставится при выполнении не менее чем 80% заданий;
- оценка «хорошо» ставится при выполнении не менее чем 70% заданий;
- оценка «удовлетворительно» ставится при выполнении не менее чем 60% заданий;
- оценка «неудовлетворительно» ставится при неправильном ответе более чем на 40% вопросов теста или невыполнении более чем 40% заданий.

Практические задания

Практическое задание основано на практически значимых ситуациях и направлено на формирование у студентов профессиональных умений и навыков, умения действовать в условиях будущей профессиональной деятельности. При решении задания студент должен учитывать, что задание содержит две части: описание и специальные вопросы, формирующие необходимые умения и навыки. Прежде чем приступить к решению задания, следует внимательно ознакомиться с содержанием. Необходимо уяснить смысл задачи и условия, исходя из которых, нужно дать ответы на поставленные вопросы.

Общий алгоритм решения задачи можно изложить следующим образом:

- прочитать и понять текст задачи;
- определить тему, раздел, вопрос по которому составлена задача;
- провести анализ ситуации, описанной в задаче, и разрешить проблему.

Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе.

Укажите специфические функции физической культуры.

Раскройте социальную роль и значение спорта?

Дайте характеристику этапам становления физической культуры личности студента.

Объясните смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство».

Дайте характеристику реабилитационной физической культуры и ее видов.
Назовите особенности комплектования групп студентов с различным характером заболеваний.
Перечислите зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».
Дайте характеристику организационно-правовым основам физической культуры и спорта.
Охарактеризуйте организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся систему.
Что является структурной единицей живого организма? Каковы виды тканей организма и их функциональная роль?
Дайте характеристику костно-мышечной системы организма человека.
Раскройте механизм мышечного сокращения?
Разъясните роль крови как физиологической системы.
Расскажите о функциональном строении сердца, большом и малом кругах кровообращения.
Дайте характеристику сердечно-сосудистой системы и основных показателей ее деятельности.
Каков путь транспорта кислорода в организме человека?
Каковы функциональные показатели дыхательной системы (ДО, ЖЕЛ, МОД, жизненный индекс)?
Назовите основные структурные элементы нервной системы.
Расскажите о функциях головного и спинного мозга.
Каковы функции симпатической и парасимпатической нервных систем?
Поясните роль эндокринной и сенсорной систем.
Какие изменения в системах крови и кровообращения происходят при мышечной работе?
Как изменяется система дыхания при мышечной работе?
Что меняется в системах пищеварения и выделения при мышечной работе?
Как происходит формирование двигательного навыка?
От чего зависит устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов?
Назовите три составляющие понятия «здоровье».
Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.
Каковы элементы здорового образа жизни?
Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента ЗОЖ.
Расскажите о принципах рационального питания.
Почему необходимо отказаться от вредных привычек и соблюдать правила личной и общественной гигиены?
Докажите положительную роль двигательная активность для здоровья человека.
Зачем нужно закаливание организма?
Какова психофизиологическая характеристика умственной деятельности?
Как изменяется работоспособность студента в течение учебного дня?
Какие средства физической культуры рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания работоспособности?
Почему оздоровительный бег является самым эффективным средством восстановления и повышения работоспособности?
Поясните влияние плавания на работоспособность.
Дайте краткую характеристику методических принципов физического воспитания. Укажите их сущность и значение.
Назовите средства физического воспитания.
Охарактеризуйте равномерный, повторный, интервальный методы развития физических качеств.

Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы? Расскажите об этапах в процессе обучения движениям.

Какие методы применяются для развития силы?

Какие бывают виды выносливости и особенности их развития?

Поясните сущность таких физических качеств как быстрота, гибкость, ловкость и способа их развития.

В чем состоят отличия общей и специальной физической подготовки?

Дайте характеристику составляющим подготовки спортсмена?

Какие средства применяются в спортивной подготовке?

Расскажите о структуре отдельного тренировочного занятия.

Какова роль разминки перед тренировкой?

Как действует физическая нагрузка на организм человека?

Перечислите факторы, от которых зависит физическая нагрузка.

Охарактеризуйте зоны интенсивности физической нагрузки.

Какие зоны интенсивности рекомендуются в оздоровительной физической культуре и почему?

Каковы цели и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями?

Какие существуют формы самостоятельных занятий?

По каким принципам подбираются упражнения для утренней гигиенической гимнастики?

Каковы структура самостоятельных тренировочных занятий, требования к их организации и проведению?

Какие виды спорта нужно выбирать в зависимости от целей самостоятельных занятий?

Опишите методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

Каковы рекомендации для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой?

Каковы особенности самостоятельных занятий женщин?

Расскажите о порядке и содержании врачебного контроля для занимающихся физическими упражнениями.

Перечислите субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Изложите методику самоконтроля физического развития; роста, веса, окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии.

Как самостоятельно измерить частоту сердечных сокращений и артериальное давление?

Какова методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы?

Опишите методику проведения функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.

Расскажите о способах самоконтроля уровня развития физических качеств: выносливости, силы.

Какие упражнения рекомендуются для самоконтроля уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости?

Зачем рекомендуется вести дневник самоконтроля и какие показатели в нем отмечаются?

Каково принципиальное отличие понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями?

Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональный).

В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта? Расскажите о массовых студенческих спортивных соревнованиях.

Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?

Каково принципиальное отличие понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями?

Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональной).

В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?

Расскажите о массовых студенческих спортивных соревнованиях.

Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?

Назовите цель и задачи ППФП.

Какие прикладные знания, умения и навыки вырабатывает ППФИ?

Какие прикладные психические качества развиваются при регулярных занятиях физическими упражнениями?

Какие факторы определяют содержание ППФИ?

Охарактеризуйте средства ППФП студентов.

Расскажите об организации и формах ППФП в вузе.

Расскажите о роли физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Перечислите цели и задачи производственной физической культуры,

Каковы методические основы производственной физической культуры?

Какие формы производственной физической культуры рекомендуются и рабочее время?

Какие формы физической культуры и спорта рекомендуются в свободное время в зависимости от характера и условий труда?

Каковы возможности профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры?

Критерии оценивания:

При оценивании уровня сформированности компетенций учитывается правильность решения, полнота ответа, используемые источники, структурированность ответа и владение терминологией, ответ на вопросы к задаче, выполнение заданий. Решение должно быть самостоятельным и полным. Ответы на вопросы должны быть развернутыми и аргументированными, выводы логичны и точно сформулированы.

Описание шкалы оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– правильно решил задачу;

– дал ответы на каждый из подвопросов, обосновав при этом ход своего решения;

– правильно выполнил все задания к задаче (при наличии);

– хорошо структурировал ответ, выбрал нужную информацию, отсеяв неинформативный материал;

– правильно использовал терминологию.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

– правильно решил задачу;

– дал краткие ответы на каждый из подвопросов, но при этом не обосновал ход своего решения;

– обосновал решение задачи, но оставил без внимания один из подвопросов задания, не раскрыл его;

– выполнил не все задания к задаче либо выполнил с ошибками (при наличии);

– подобрал материал, который не затрагивает темы задачи или не дает представление о позиции автора;

– использовал терминологию с ошибками.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– дал ответ не на все подвопросы задания;

– дал ответ на все подвопросы, но большинство ответов необоснованные или ошибочные;

– не представил выполненного задания к задаче (при наличии);

– не смог сделать должные выводы на основе имеющегося материала;

– не использовал терминологию или использовал с ошибками.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

- не решил задачу;
- дал крайне короткий ответ, решил некоторые пункты задачи, при этом никак не обосновал свое решение, не выполнил задания.

11. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

12. Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения в действие /изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавр), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020	Протокол заседания кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин № 10 от «30» июня 2021 года	«30» июня 2021 года
2.			
3.			
4.			
5.			