

**«Физическая культура и спорт»  
для студентов всех специальностей  
заочной формы обучения ЧИПС УрГУПС в 2018-2019 учебном году  
(2 курс. 4 семестр)**

**Основная компетенция (ОК–13).** Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Практика – 2 часа.**

**Тема:** «Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом».

**Требования к зачёту с оценкой:**

1. Защита реферативной работы;
2. Тестирование по теоретическим вопросам посредством инструментария системы электронной поддержки обучения Blackboard Learn(сайт bb.usurt.ru).

**1. Защита реферативной работы.**

**Темы рефератов для подготовки к зачёту  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
для студентов всех специальностей и направлений заочной формы  
обучения ЧИПС УрГУПС в 2018-2019 учебном году**

1. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
2. Структура процесса обучения двигательным действиям.
3. Принципы обучения в физическом воспитании.
4. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
5. Двигательные умения и навыки.
6. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
7. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
8. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
9. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
11. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
12. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно – силовых качеств. Сенситивные периоды развития.
13. Методы развития физических качеств.
14. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
15. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
16. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
17. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
18. Влияние физических упражнений на другие системы организма.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
20. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
21. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
22. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и

спортом

23. Дневник самоконтроля.

24. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

25. Основы построения оздоровительной тренировки.

## **2. Тестирование по теоретическим вопросам посредством инструментария системы электронной поддержки обучения Blackboard Learn(сайт [bb.usurt.ru](http://bb.usurt.ru)).**

### **Типовые тестовые задания для итогового тестирования**

#### **Тема 3. Виды двигательной активности для сохранения здоровья.**

Тест 10. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

Тест 11. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

Тест 12. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

Тест 13. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

#### **Тема 4. Циклические упражнения в оздоровительных целях.**

Тест 14. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Тест 15. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта?

Тест 16. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

Тест 17. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

#### **Тема 6. Двигательная активность в течение дня.**

Тест 23. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

Тест 24. Как правильно дышать при выполнении упражнений?

Тест 25. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Тест 26. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Тест 27. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

#### **Тема 7. Общеразвивающие физические упражнения.**

Тест 28. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

Тест 29. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

Тест 30. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Тест 31. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

#### **Тема 8. Упражнения для активного отдыха.**

Тест 32. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила?

Тест 33. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Тест 34. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

Тест 35. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

## Требования к написанию реферата

Реферат представляет собой самостоятельную работу (5-6 страниц) по подбору, изучению и обобщению информации выбранной темы. Реферат должен содержать данные, подтверждающие описываемые явления. Работа должна быть написана грамотно, литературным языком, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием (в соответствии с нормативными требованиями ЕСКД Нормоконтроля - ГОСТ 2.111-68). В работе над рефератом должно использоваться не менее пяти источников, которые ссылками (пример: [5]) обозначаются в тексте.

Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список используемых источников. Перед введением помещается план. Во введении студент обосновывает актуальность, определяет цели и задачи. Основная часть включает рассмотрение путей и способов решения вопросов на основе изучения используемых источников, наблюдений и **собственного опыта**.

При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

### Шкала оценивания (Реферат)

| Критерии оценки    | Компетенция не сформирована (Неудовлетворительно)   | Уровень 1 (Удовлетворительно) - 3   | Уровень 2 (Хорошо) - 4  | Уровень 3 (Отлично) - 5   |
|--------------------|---|---|---|---|
| Раскрытие проблемы | Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.   | Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.                                     | Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и /или обоснованы. | Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.                |
| Представление      | Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. | Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональный термин. | Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.                  | Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов. |
| Оформление         | Больше 4 ошибок в оформлении.   | 3-4 ошибки в оформлении.  | Не более 2 ошибок в оформлении.   | Отсутствуют ошибки в оформлении.  |
| Ответы на вопросы  | Нет ответов на вопросы.   | Только ответы на элементарные вопросы.  | Ответы на вопросы полные и/или частично полные.   | Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.  |

## Шкала оценки выполнения тестов

| Критерии выставления оценок   | Оценка              |
|---|---------------------|
| Достижение результата тестирования посредством системы электронной поддержки обучения Blackboard Learn выше порогового значения (90% и более правильных ответов)<br>Все предусмотренные РПД учебные задания выполнены   | Отлично             |
| Достижение результата тестирования посредством системы электронной поддержки обучения Blackboard Learn выше порогового значения (75-89 % правильных ответов)<br>Все предусмотренные РПД учебные задания выполнены   | Хорошо              |
| Достижение результата тестирования посредством системы электронной поддержки обучения Blackboard Learn выше порогового значения (60-74% правильных ответов).<br>Достигнуты минимальные или выше показатели рейтинговой оценки при наличии выполнения всех предусмотренных РПД учебных заданий | Удовлетворительно   |
| Достижение результата тестирования посредством системы электронной поддержки обучения Blackboard Learn. меньше 60% правильных ответов   | Неудовлетворительно |

### Рекомендуемая литература для подготовки к зачёту

#### Основная учебная литература

1. \*Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
2. \*Нестеровский, Д.А. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. образования / Д.А. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 352 с.
3. \*Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.] под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
4. \*Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для студентов вузов. М.: АCADEMIA, 2014. 480 с.

#### Дополнительная учебная литература

1. \*Марчук, С.А. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / С.А. Марчук. – Екатеринбург: УрГУПС, 2017. – 112 с.
2. \*Мишнева, С.Д. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. пособие / С.Д. Мишнева. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. – 101 с.
3. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон. дан. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>.

#### Методические учебные материалы

1. \*Екимова А. В., Марчук С. А., Степина Т. Ю. Тестирование физической подготовленности студентов: методические рекомендации для студентов высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура» всех форм обучения. Екатеринбург: УрГУПС, 2015.
2. Марчук, С. А., Степина, Т. Ю. Физическая культура: методические рекомендации для студентов всех специальностей по дисциплине "Физическая культура" очной формы обучения. Екатеринбург: УрГУПС, 2014.
3. \*Чуб Я. В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей и направлений подготовки. Екатеринбург: УрГУПС, 2016.

#### Электронные ресурсы

1. <http://e.lanbook.com/>. ЭБС издательства ЛАНБ
2. <http://znanium.com/>. ЭБС Инфра-М. biblioserwer.usurt.ru.

\* Наличие литературы в библиотечном фонде ЧИПС.

Пример оформления титульного листа реферата

**Челябинский институт путей сообщения**  
филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Уральский государственный университет путей сообщения»

**Кафедра**  
**«Естественнонаучных дисциплин»**

Реферат

по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

Тема: «Методы развития физических качеств».

Студента

\_\_\_\_\_ (Ф. И.О. )

\_\_\_\_\_ курса

группы \_\_\_\_\_ факультета \_\_\_\_\_

Специальности (шифр) \_\_\_\_\_

Преподаватель: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (должность, Ф.И.О.)

Оценка: \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

Челябинск  
2019

### Шкала оценки реферативной (контрольной) работы

| Критерий   | Оценка по традиционной шкале  |
|--|-------------------------------|
|  | Зачет с оценкой 2, 4 семестры |
| Осознанно воспринятый и зафиксированный в памяти обязательный объем знаний по основам техники и методики выполнения тестирования физических качеств, расчётов функционального состояния, составление индивидуальной программы и теоретическое обоснование выполнения отчёта (обучаемый воспроизводит пройденный материал в полном объеме: 90-100 %).   | Отлично                       |
| Осознанно воспринятый и зафиксированный в памяти обязательный объем знаний по основам техники и методики выполнения тестирования физических качеств, расчётов функционального состояния, составление индивидуальной программы и теоретическое обоснование выполнения отчёта (обучаемый воспроизводит пройденный материал в полном объеме, возможно при помощи преподавателя: 75-89 %).               | Хорошо                        |
| Осознанно воспринятый и зафиксированный в памяти обязательный объем знаний по основам техники и методики выполнения тестирования физических качеств, расчётов функционального состояния, составление индивидуальной программы и теоретическое обоснование выполнения отчёта (обучаемый воспроизводит пройденный материал в неполном объеме, с ошибками, возможно при помощи преподавателя: 60-74 %). | Удовлетворительно             |
| Осознанно не воспринятый и не зафиксированный в памяти обязательный объем знаний по основам техники и методики выполнения тестирования физических качеств, расчётов  | Неудовлетворительно           |

|   |  |
|---|--|
| функционального состояния, составление индивидуальной программы и теоретическое обоснование выполнения отчёта (обучаемый частично воспроизводит пройденный материал в неполном объеме, с ошибками: 59 % и менее). |  |
|---|--|