Федеральное агентство связи

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение   
высшего профессионального образования

«Сибирский государственный университет

телекоммуникаций и информатики»

(ФГОБУ ВПО «СибГУТИ»)

**А.А. Касаткина, Е.В. Иванова, Н.А. Беспалова, А.К. Строганов**

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Гуманитаризация процесса обучения студентов инженерного профиля   
в предметной области «Физическая культура и спорт»

*Учебно-методическое пособие*

#### НОВОСИБИРСК

#### 2015

УДК 796

*Утверждено редакционно-издательским советом ФГОБУ ВПО «СибГУТИ»*

Рецензент

*канд. биол. наук, доц. С.П. Турыгин*

**Касаткина А.А., Иванова Е.В., Беспалова Н.А., Строганов А.К.** Контрольные работы по предмету «Физическое воспитание» : Учебно-методическое пособие / Сибирский государственный университет телекоммуникаций и   
информатики; каф. физического воспитания. Новосибирск, 2015. 28 с.

В учебно-методическом пособии определены темы контрольных работ по предмету «Физическое воспитание», раскрыто их содержание. По каждой из тем представлены варианты практических заданий, тестов для освоения студентами инженерного профиля гуманитарно-культурных знаний в сопряженных с физической культурой областях. Так же в учебно-методическом пособии даны правила оформления титульного листа, оглавления, содержания, списка литературы, представлена рекомендуемая литература. Данное методическое обеспечение представляет измененный теоретический компонент обучения для студентов инженерного профиля, оно ориентировано на гуманитаризацию образовательного процесса в предметной области «Физическая культура и спорт в вузе». Необходимо отметить практико-применимую функцию данного методического обеспечения для очной, заочной и дистанционной формы обучения студентов вуза.

© Касаткина А.А., Иванова Е.В.,   
Беспалова Н.А., Строганов А.К., 2015

© Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Введение 4](#_Toc401646082)

[1. Правила оформления контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» 6](#_Toc401646083)

[2. Темы контрольных работ по физическому воспитанию в рамках гуманитаризации процесса обучения студента инженерного профиля 10](#_Toc401646084)

[Тема 1. Проведение занятия по физическому воспитанию (инструкторская практика) 10](#_Toc401646085)

[Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 11](#_Toc401646086)

[Тема 3. Исследование теории и практика избранного вида спорта 12](#_Toc401646087)

[Тема 4. Экология и здоровье человека 13](#_Toc401646088)

[Тема 5. Типы физической нагрузки по интенсивности (ЧСС) 17](#_Toc401646089)

[Тема 6. Возрастная психология. Особенности физического развития   
в (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) возрастной период. 18](#_Toc401646090)

[Тема 7. Психологические основы спорта 19](#_Toc401646091)

[Тема 8. Основы здорового образа жизни 20](#_Toc401646092)

[Тема 9. Организм человека как единая биологическая система 22](#_Toc401646093)

[Тема 10. Массаж и самомассаж. Механизмы физиологического влияния массажа на организм. 24](#_Toc401646094)

[Заключение 26](#_Toc401646095)

[Список литературы 27](#_Toc401646096)

# ВВЕДЕНИЕ

Исследования в области теории и практики современного профессионального образования показали, что даже при относительно высоком уровне специальной профессиональной подготовки обучение студентов инженерного профиля в процессе физического воспитания недостаточно ориентировано на ценности гуманитарного знания, социальную общность отношений, понимание приоритетного значения знаний, умений и навыков из области физической культуры в инженерной профессиональной деятельности.

Физическая культура является той областью естественных наук, которая способна развивать у студентов инженерного профиля компетенции, включающие знания, умения, опыт, личностные качества, необходимые для достижения успеха в широком контексте общекультурных, общепрофессиональных   
отношений. Однако практика применения специализированного методического обеспечения в условиях реализации образовательных программ по физическому воспитанию в вузе, направленного на уход в образовательном процессе студента инженерного профиля от технократического, дегуманизированного мышления, до сих пор остается недостаточно разработанной.

Решением данной проблемы является гуманитаризация образования в техническом вузе в предметной области «Физическая культура и спорт». Гуманитаризация образования по физическому воспитанию – это «наполнение» или дополнение образовательной программы по физическому воспитанию гуманитарным содержанием, т. е. «усиление» в теоретическом разделе влияния дисциплин гуманитарного цикла. Гуманитаризацию образования по физическому воспитанию следует рассматривать, с одной стороны, как средство формирования у студентов инженерного профиля общечеловеческой культуры, с другой – как важный инструмент широкой демократизации и повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Гуманитаризация обуславливает непрерывность взаимообогащающей связи мировоззренческой, специальной и гуманитарной подготовки; формирование широкого общекультурного кругозора на основе интеграции гуманитарных знаний с естественнонаучными.

Таким образом, использование данного учебно-методического пособия решает не только задачи конкретного изучения студентом инженерного профиля теоретического курса по физическому воспитанию в вузе, но и является средством для освоения необходимых знаний из дисциплин гуманитарного цикла, неразрывно связанных с физической культурой.

*Актуальность* учебно-методического пособия обусловлена необходимостью разработать методическое обеспечение в рамках гуманитаризации образовательного процесса по физвоспитанию у студентов инженерного профиля.

*Цель*: разработать содержание контрольных работ по предмету «Физическое воспитание» с учетом потенциала физической культуры в сфере развития гуманитарно-культурных знаний студента инженерного профиля.

*Задачи:*

– определить правила оформления контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

– определить содержание тем контрольных работ;

– определить рекомендуемую литературу для самостоятельной работы студента инженерного профиля над темой контрольной работы;

– разработать варианты заданий, тестов по каждой из контрольных работ.

# ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

**Образец титульного листа контрольной работы**

Федеральное государственное образованное бюджетное учреждение

высшего профессионального образования

«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»

(ФГОБУ ВПО «СибГУТИ»)

*Кафедра физического воспитания*

Контрольная работа № \_\_\_

ТЕМА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вариант № \_\_\_

Выполнил:

студент гр. \_\_\_\_

Ф.И.О.

Проверил:

должность кафедры ФВ

Ф.И.О.

Новосибирск

20\_\_

**Содержание раздела «Введение»**

Во введении должны быть раскрыты:

– актуальность темы (один абзац, не менее пяти предложений);

– проблемы, существующие по данной теме (не менее двух предложений);

– задачи, которые необходимо решить. Задачи рекомендуется согласовывать с пунктами раздела «Оглавление».

Объем введения – не менее одной страницы формата А4 печатного текста. Слова «актуальность», «проблема», «задачи» должны быть выделены курсивом.

**содержание раздела «Заключение»**

В заключении должна быть представлена полученная краткая информация анализа литературы по каждой из задач исследования, в соответствии с разделами «Введение» и «Оглавление» (не менее одного абзаца по три и более предложений по каждой из задач).

**Правила оформления текста контрольной работы**

Формат – MS Word.

Гарнитура – Times New Roman.

Размер шрифта (кегль) – 14.

Межстрочный интервал – 1,5.

Межбуквенный интервал – обычный.

Абзацный отступ – 1,25.

Поля – левое 2,5 см, остальные 1,5 см.

Выравнивание текста – по ширине.

Переносы не обязательны.

Межсловный пробел – один знак.

Допустимые выделения – курсив, полужирный.

Внутритекстовые ссылки приводятся в квадратных скобках с указанием номера источника в списке литературы и номера страницы источника для цитаты.

Дефис должен отличаться от тире.

Тире и кавычки должны быть одинакового начертания по всему тексту.

Не допускаются пробелы между абзацами.

Рисунки, диаграммы, таблицы выполняются в любом визуально читаемом формате.

*Цитирование и сокращения*

1. Встречающиеся в тексте условные обозначения и сокращения должны быть раскрыты при первом упоминании в тексте.

2. Все цитируемые источники должны быть обозначены в списке литературы в конце контрольной работы.

3. Нумерация ссылок в тексте, заключенных в квадратные скобки, должна соответствовать нумерации в списке литературы.

Общий объем контрольной работы не менее 25 страниц печатного текста. Количество источников литературы не менее 15 (год издания не позднее 1990 г.), ссылки на 50 % литературы в тексте обязательны.

Контрольная работа должна предоставляться в обложке.

правила оформления списка литературы по гост Р 7.0.5–2008

Примеры оформления ссылок и пристатейных списков литературы в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления».

*Статья – 1–3 автора*

Иванюшкин А.Я. В защиту «коллегиальной модели» взаимоотношений врачей, медсестер и пациентов // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. 2004. № 4.С. 52–56.

*Статья – 4 и более авторов*

Иванова А.Е., Семенова В.Г., Гаврилова Н.С. и др. Возрастные особенности смертности городского и сельского населения России в 90-е годы ХХ века // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. 2003. № 1. С. 17–26.

*Книга 1–3 авторов*

Шевченко Ю.Л., Шихвердиев Н.Н., Оточкин А.В. Прогнозирование в кардиохирургии. СПб.: Питер, 1998. 200 с.

*Книга, имеющая более трех авторов*

Михеев А.А., Клюжев В.М., Ардашев В.Н. и др. Хирургическое лечение постинфарктных аневризм сердца. М.: ГВКГ им. Н.Н. Бурденко, 1999. 113 с.

Милле Ф., Школьников В.М., Эртриш В., Вален Ж. Современные тенденции смертности по причинам смерти в России 1965–1994. М., 1996. 140 с.

*Диссертация*

Кудрявцев Ю.Н. Клинико-экономическое обоснование управления лечебно-диагностическим процессом в современных социально-экономических условиях : Дис. д-ра мед. наук. М., 2003. 345 с.

*Автореферат*

Белопухов В.М. Механизмы и значение перидуральной блокады в профилактике и компенсации гемореологических нарушений : Автореф. дис. д-ра мед. наук. Казань, 1991. 29 с.

*Тезисы доклада 1–3 автора*

Бокерия Л.А. Хирургия сердца и сосудов на рубеже XXI века // Тезисы докладов IV Всероссийского съезда сердечнососудистых хирургов. М., 1998. С. 5.

*Тезисы доклада – 4 и более авторов*

Шевченко Ю.Л., Виллер А.Г., Белевитин А.Б. и др. Особенности кровоснабжения миокарда после аортокоронарного шунтирования в раннем послеоперационном периоде // Тезисы докладов IV Всероссийского съезда сердечно-сосудистых хирургов. М., 1998. С. 71.

*Переводное издание – 1–3 автора*

Кэмпбелл В.Ф. Международное руководство по инфаркту миокарда. / Пер. с англ. М.: Медицина, 1997. 87 с.

*Раздел книги – 4 и более авторов*

Трансформации в здоровье населения в 90-е годы / В.И. Стародубов, А.Е. Иванова, В.Г. Семенова, Г.Н. Евдокушкина // Здоровье населения России в социальном контексте 90-х годов: проблемы и перспективы [Под ред. В.И. Стародубова, Ю.В. Михайловой, А.Е. Ивановой]. М.: Медицина, 2003. С. 26–84.

*Раздел отдельного тома многотомного издания, написанный одним, двумя или тремя авторами*

Акчурин Р.С. Хирургическое лечение ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда // Болезни сердца и сосудов: Руководство для врачей : В 4 т. [Под ред. Е.И. Чазова]. М.: Медицина, 1992. Т. 2. С. 119–136.

*Издание, не имеющее индивидуального автора*

Демографический ежегодник России. М.: Госкомстат России, 1996. 557 с.

*Ссылки на электронные ресурсы*

Для обозначения электронного адреса используют аббревиатуру URL (*Uniform Resource Locator* – унифицированный указатель ресурса). Затем указывается электронный адрес, представленный таким образом, чтобы пройдя по нему можно было сразу попасть на цитируемый источник, а не только на сайт, на котором он размещен. Обязательно указывается и дата обращения к ресурсу.

Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2007 г. [Электронный ресурс]. URL: http://www.who.int/whr/2007/whr07\_ru.pdf (дата обращения: 15.05.2008).

Иванова А.Е. Проблемы смертности в регионах Центрального федерального округа // Социальные аспекты здоровья населения. 2008. № 2. [Электронный ресурс]. URL: http://vestnik.mednet.ru/content/view/54/30/ (дата обращения: 19.09.2008).

# **ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

## ТЕМА 1. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ (ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА)

**Оглавление**

Введение №

Глава 1. Наука «Гимнастика», методология проведения занятия по предмету «Физическое воспитание» №

1.1. Понятие науки «Гимнастика», гимнастическая терминология №

1.2. Правила сокращения, ОРУ, правила и формы записи ОРУ №

1.3. Строевые приемы, методика проведение строевых упражнений №

1.4. Контрольная работа «Конспект занятия по физическому воспитанию» №

1.4.1. Правильное написание конспекта занятия №

1.4.2. Определение моторной плотности занятия №

1.4.3. Психологические характеристики группы №

Заключение №

Литература №

*По теме 1 в разделе 1.4 «Конспект занятия по физическому воспитанию» предложены следующие варианты контрольной работы:*

*1 вариант*. Конспект занятия продолжительностью 90 минут: в подготовительной части – строевые упражнения; в основной части – ОРУ без предметов;

*2 вариант*. Продолжительность занятия 90 минут: в подготовительной части – ОРУ с предметами (мяч); в основной части – специальные упражнения для игры баскетбол;

*3 вариант*. Продолжительность занятия 90 минут: в подготовительной части – ОРУ с предметами (мяч); в основной части – специальные упражнения для игры волейбол;

*4 вариант*. Продолжительность занятия 90 минут: в подготовительной части – ОРУ без предметов; в основной части – эстафеты с предметами;

*5 вариант*. Продолжительность занятия 45 минут: в подготовительной части – беговые упражнения; в основной части – подвижные игры для детей младшего школьного возраста;

*6 вариант*. Продолжительность занятия 90 минут: в подготовительной части – строевые упражнения, беговые упражнения; в основной части – специальные прыжковые упражнения;

*7 вариант*. Продолжительность занятия 90 минут: в подготовительной части – упражнения в парах; в основной части – общефизическая подготовка;

*8 вариант*. Продолжительность занятия 90 минут: в подготовительной части – ОРУ с гимнастической палкой; в основной части – специальная силовая подготовка;

*9 вариант*. Продолжительность занятия 90 минут: в подготовительной части – ОРУ с гимнастической палкой; в основной части – специальная силовая подготовка.

В содержании подготовительной, основной, заключительной частей, кроме обязательных упражнений по вариантам, могут описываться произвольные упражнения.

**Рекомендуемая литература**

1. *Баршай В.М.* Гимнастика : учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. 189 с.
2. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры / под ред. А.Т. Брыкина, А.И. Шлемина. М.: ФиС, 2001. 214 c.
3. *Журавин М.Л.* *Меньшикова Н.К.* Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2002. 448 с.

4. Конспект открытого занятия по физической культуре. [Электронный ресурс]. URL: http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-fizicheskoy-kulture (дата обращения: 18.10.12).

5. *Смирнов Л.А.* Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения : учеб. пособие. Минск: Бел. наука, 1998. 557 с.

6. Строевые упражнения. [Электронный ресурс]. URL: http://fizkultschool-402008.narod.ru/stroy.html (дата обращения: 18.10.12).

## 

## ТЕМА 2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

**Оглавление**

Введение №

Глава 1. Теория и практика контроля занимающихся физическими упражнениями №

1.1. Диагностика при регулярных занятиях физкультурой и спортом №

1.2. Врачебный контроль, как условие допуска, его содержание и периодичность №

1.2.1. Система организации врачебного контроля №

1.2.2. Содержание обследования №

1.2.3. Методы врачебного обследования №

1.2.4. Педагогический контроль №

1.2.5. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки №

1.2.6. Методы антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности №

1.2.7. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля №

1.3. Контрольная работа «Составление и заполнение дневника самоконтроля» №

Заключение №

Литература №

*По теме 2 в разделе 1.3 «Составление и заполнение дневника контроля, самоконтроля» предложены следующие варианты контрольной работы:*

*1 вариант.* Дневник для контроля веса тела с использованием комплекса физических упражнений;

*2 вариант.* Дневник для контроля изменения функционального состояния дыхательной системы (проба Штанге) с использованием комплекса дыхательных упражнений;

*3 вариант.* Дневник для контроля изменения функционального состояния организма (проба Летунова) с использованием комплекса специальных беговых упражнений;

*4 вариант.* Дневник для контроля артериального давления после выполнения комплекса общефизических упражнений (ОФП).

**Рекомендуемая литература**

1. Азбука самоконтроля. Объективный метод контроля. [Электронный ресурс]. URL: http://www.bibliotekar.ru/431/24.htm (дата обращения: 20.10.12).
2. *Епифанова В.А., Апанасенко Г.Л.* Лечебная физкультура и врачебный контроль. М.: Феникс, 1990. 368 с.
3. *Казакова Н.А.* Самоконтроль студентов с ослабленным здоровьем : практикум. Новосибирск: Изд-во СибГУТИ, 2003. 24 с.
4. *Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.* Тестирование в спортивной медицине. М.: ФиС, 1988. 208 с.
5. Объективные и субъективные показатели самоконтроля уровня физического состояния. [Электронный ресурс]. URL: www.snovvwhite.narod.ru/v/17.html (дата обращения: 20.10.12).
6. Практические занятия по врачебному контролю / под ред. А.Г. Дембо. М.: Физкультура и спорт, 1976. 226 c.
7. Спортивная медицина. [Электронный ресурс]. URL: http://sportmedi.ru/255/ (дата обращения: 20.20.12).

## ТЕМА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

**Оглавление**

Введение №

Глава 1. *Здесь названия избранного вида спорта согласно варианту контрольной работы* №

1.1. История развития вариант названия избранного вида спорта №

1.2. Правила вариант названия избранного вида спорта №

1.3. Характеристика технических элементов (техники выполнения движений, виды движений) вариант названия избранного вида спорта №

1.4. Исследование систем проведения соревнований игровых видов спорта №

1.4.1. Круговая, система с выбыванием, смешанная №

1.4.2. Способ составления календаря игр, расчет количества игр №

1.5. Контрольная работа «Составление календаря игр» №

Заключение №

Литература №

*По теме 3 в разделе 1.4 «Составление календаря игр» предложены следующие варианты контрольной работы:*

*1 вариант.* Волейбол, круговая система проведения соревнований, 12 команд;

*2 вариант.* Теннис, система с выбыванием после 2 поражений 10 команд;

*3 вариант.* Баскетбол, система с выбыванием после 2 поражений 13 команд;

*4 вариант.* Ручной мяч, смешанная система, 12 команд, 2 подгруппы. В подгруппах круговая система, в финале 4 команды, перекрестные игры;

*5 вариант.* Легкая атлетика;

*6 вариант.* Любой вид спорта по выбору. Произвольная система проведения соревнований на любое количество участников;

*7 вариант.* Плавание.

**Рекомендуемая литература**

1. [*Железняк*](http://www.books.ru/author/zheleznyak-36178/)*Ю.Д.* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2004. 520 с.
2. *Казаков С.* Спортивные игры. Энциклопедический справочник. М.: Феникс, 2004. 448 с.
3. [*Коротков*](http://www.ozon.ru/person/4452156/)*И.* Подвижные игры. М.: Дивизион, 2009. 112 с.
4. *Портнов Ю.* Спортивные игры. М.: Академия, 2012. 400 с.
5. Спортивные и подвижные игры : учебник для физ. техникумов. 2-е изд. / под ред. Ю.И. Портных. М.: Физкультура и спорт, 1977. 382 с.

## ТЕМА 4. ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Оглавление**

Введение №

Глава 1. Основы экологии человека. Взаимосвязь экологии человека и здоровья №

1.1. Экология человека. Основные понятия и термины №

1.2. Аксиомы экологии №

1.3. Зоны экологической стабильности и дестабильности №

1.4. Связь экологии человека и его здоровья №

1.5. Контрольная работа «Экология человека» №

1.5.1. Тестирование знаний по экологии №

1.5.2.Тест-расчет экологичности жизнедеятельности №

Заключение №

Литература №

*По теме 4 предложены следующие варианты: тестирование и лабораторная работа.*

**Тестирование знаний по экологии**

Для закрепления знаний проводится тестирование, вопросы которого составлены по содержанию контрольной работы. В каждом вопросе даны 4 варианта ответа, один из них является правильным на данный вопрос. Свои ответы можете записать в таблицу.

1. Какой подход стал основой для новой концепции экологии человека?

а) биоцентрический;

*б) холистический;*

в) антропоцентрический;

г) ни один из вышеперечисленных.

1. Что называется наукой об отношениях организмов и их сообществ между собой и с окружающей средой?

а) генетика;

б) биология;

*в) экология;*

г) геология.

1. Краткое определение термина «здоровье» в понимании ВОЗ.

*а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;*

б) отсутствие физических дефектов или болезни;

в) естественное состояние организма, которое позволяет человеку полностью реализовать свои способности;

г) все вышеперечисленное;

1. Что из перечисленного не является одним из законов экологии известного американского биолога Барри Коммонера?

а) все связано со всем;

б) все должно куда-то деваться;

в) природа знает лучше;

*г) все дается даром.*

1. Сколько аксиом, лежащих в основе экологии человека, обобщил Б.Б. Прохоров?

а) 11;

б) 12;

*в) 13;*

г) 14.

1. Что называется способностью экосистемы возвращаться в исходное (или близкое к нему) состояние после воздействия факторов, выводящих ее из равновесия?

*а) устойчивость;*

б) упругость;

в) пластичность;

г) стабильность.

1. Чьи работы помогли пересмотреть классическую модель экологической стабильности?

а) Стефано Аллессина;

б) Си Тань;

*в) обоих;*

г) ни одного из них.

1. Назовите основные пути проникновения химических загрязнений в   
   организм человека

а) воздух, которым дышим;

б) питьевая вода;

в) продукты питания;

*г) все вышеперечисленное.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Сумма |
| Вариант ответа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отметка правильности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Лабораторная работа «Экология человека»**

*Тест-расчет экологичности жизнедеятельности*

При помощи теста, составленного учеными, определите степень загрязненности вашего организма. Чистота внутренней среды организма – ключевой фактор здоровья.

Оцените выраженность каждого признака согласно Вашим личным ощущениям. Принимаются только следующие варианты ответа: «ДА», «ИНОГДА» и «НЕТ». Свои ответы можете записать в таблицу.

1. Бывают ли у Вас на теле какие-либо высыпания, прыщи, покраснения?
2. Не замечали ли Вы, что стали физически слабее, труднее стали выполнять обычную работу?
3. Бывают ли у Вас головокружения?
4. Чувствуете ли Вы себя периодически без особых на то причин измотанным, истощенным, «выжатым»?
5. Случается ли Вам на работе «заводиться с пол-оборота»?
6. Страдаете ли Вы от головных болей, мигреней?
7. Бывают ли у Вас боли в желудке, другой части живота?
8. Есть ли у Вас проблемы со стулом, запоры?
9. Не ухудшается ли у Вас зрение?
10. Трудно ли Вам быть сосредоточенным, думать об одном?
11. Есть ли у Вас проблемы со сном (трудно засыпаете, просыпаетесь ночью), бывает ли вялость после сна?
12. Вы работаете без удовольствия? Вам не хочется работать?
13. Трудно ли Вам усваивать новую информацию, учиться?
14. Раздражают ли Вас окружающие без особых на то причин (дома, на работе, в транспорте)?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Сумма |
| Балл |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Выводы*

При подсчете баллов следуйте следующей оценке ответов: 10 баллов – «ДА», 5 – «ИНОГДА», 0 – «НЕТ».

Сумма баллов 0–30 и не более 3 положительных ответов: у Вас слабая степень загрязненности организма, но любое, даже хорошее самочувствие можно улучшить.

Сумма баллов 31–60 и не более 6 положительных ответов: умеренная степень загрязненности организма, но, если ничего не делать, то ситуация может ухудшиться.

Сумма баллов от 61 и выше или более 6 положительных ответов: сильная степень загрязненности, необходимо, не откладывая, изменить свой образ жизни.

**Рекомендуемая литература**

1. *Акимова Т.В.* Экология. Природа–Человек–Техника / под общ. ред. А.П. Кузьмина. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2006. 343 с.
2. *Бродский А.К.* Общая экология : учебник. М.: Академия, 2006. 256 с.
3. Гигиена и экология человека : учебник / под ред. Н.А. Матвеевой. М.: Академия, 2005. 304 с.
4. *Климова Е.В., Осипова Г.Е.* Экология человека. Практические занятия : учеб. пособие. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2009. 100 с.
5. *Протасов В.Ф.* Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России : учебное и справочное пособие. М.: Финансы и статистика, 2001. 672 с.
6. *Прохоров Б.Б.* Экология человека : учебник. 3-е изд., стереотип. М.: Академия, 2007. 319 с.
7. Экология и безопасность жизнедеятельности  / под ред. Л.А. Муравья. М.: Юнити-Дана, 2000. 447 с.

## ТЕМА .5. ТИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПО ИНТЕНСИВНОСТИ (ЧСС)

**Оглавление**

Введение №

Глава 1. Типы физической нагрузки по интенсивности. Связь ЧСС с типом физической нагрузки №

1.1. Типы физической нагрузки. Основные термины №

1.2. Связь ЧСС с типом физической нагрузки №

1.3. Функциональные пробы №

1.4. Контрольная работа «Методы оценки интенсивности физической

нагрузки»

1.4.1. Лабораторная работа расчета допустимой нагрузки для студента инженерного профиля №

1.5. Методическая рекомендация для улучшения общего тонуса организма №

Заключение №

Литература №

*По теме 5 в разделе 1.4 «Методы оценки интенсивности физической нагрузки» предложены следующие варианты контрольной работы:*

*1 вариант.* Расчет допустимой нагрузки для студента инженерного профиля методом резерва ЧСС (возраст 18 лет);

*2 вариант*. Расчет допустимой нагрузки для студента инженерного профиля методом резерва ЧСС (возраст 22 года);

*3 вариант.* Расчет допустимой нагрузки для студента инженерного профиля методом использования процента максимальной ЧСС (% ЧСС макс.) (возраст 18 лет);

*4 вариант*. Расчет допустимой нагрузки для студента инженерного профиля методом использования процента максимальной ЧСС (% ЧСС макс) (возраст 22 года);

*5 вариант*. Субъективные методы оценки переносимости физической нагрузки. Оценка по внешним признакам.

**Рекомендуемая литература**

1. [*Бишаева А.А.*](http://www.kniga.ru/authors/section/642909/) Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). М.: Феникс, 2013. 304 с.
2. [*Евсеев Ю.И.*](http://www.kniga.ru/authors/section/641353/) Физическая культура. 9-е изд., стер. М.: Феникс, 2009. 444 с.
3. [*Кобяков Ю.П.*](http://www.kniga.ru/authors/section/868952/) Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие. 2-е изд. М.: Феникс, 2009. 252 с.
4. *Колосков А.* Физкультура и спорт. М.: Академия, 2000. 320 с.
5. *Переверзева В.А.* Физическая культура : учеб. пособие. 2-е изд. / под ред. Е.С. Григоровича. М.: Академия, 2010. 245 с.
6. [*Янсен*](http://www.ozon.ru/person/7592677/)*П.* ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. М.: Тулома, 2006. 160 с.

## ТЕМА 6 ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД

**Оглавление**

Введение №

Глава 1. Основные понятия возрастной психологии №

1.1. Характеристики возрастного периода (вариант) №

1.1.1. Ситуация развития №

1.1.2. Генеральные задачи №

1.1.3. Ведущая деятельность №

1.1.4. Возрастные новообразования №

1.2. Особенности физического развития в возрастном периоде №

Выводы №

Литература №

*Варианты тем контрольной работы 6:*

*1 вариант*. Возрастной период «Грудной ребенок» (10 дней – 1год);

*2 вариант*. Возрастной период «Раннее детство» (1–2 года);

*3 вариант.* Возрастной период «Первый период детства» (3–7 лет);

*4 вариант*. Возрастной период «Второй период детства» (8–12 лет);

*5 вариант*. Возрастной период «Подростковый возраст» (13–16 лет);

*6 вариант.* Возрастной период «Юношеский возраст» (17–21 лет);

*7 вариант.* Возрастной период «Средний возраст: первый период» (22–31 лет);

*8 вариант*. Возрастной период «Средний возраст: второй период» (36–60 лет);

*9 вариант*. Возрастной период «Пожилые люди» (61–75 лет).

**Рекомендуемая литература**

1. *Абрамова Г.С.* Возрастная психология : учеб. пособие для студентов вузов. 6-е изд. М.: Академический проект; Альма Матер, 2006. 337 c.
2. Возрастная психология. [Электронный ресурс].

URL: http://lib.rus.ec/b/204395/read (дата обращения: 12.10.12).

1. *Кагермазова Л.Ц.* Возрастная психология (психология развития) : электронный учебник. Ростов: ДБО КГБУ, 2004. 276 с.
2. *Немов Р.С.* Психологи я: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2007. 278 c.
3. Психология юношеского возраста. [Электронный ресурс]. URL: http://www.crosskpk.ru/ims/ files/New/Psi/ObUn.html (дата обращения: 13.10.12).
4. *Хьелл Л, Зиглер Д.* Теории Личности: основные положения и применения. СПб.: Питер, 2006. 354 c.

## ТЕМА 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА

**Оглавление**

Введение №

Глава 1. Педагогические и психологические основы физкультуры и спорта №

1.1. Психология личности спортсмена №

1.2. Воля, волевые свойства личности. Память, неврофизиологическая теория памяти, процессы и виды памяти. Внимание, виды и свойства вни-  
мания №

1.3. Мотивы и мотивация спортивной деятельности №

1.4. Психологический климат, его показатели. Психологическая совместимость, уровни психологической совместимости №

1.5. Агрессивность личности в спорте №

Заключение №

Литература №

*Тема контрольной работы.* Согласно бланку опросника (табл. 1) провести диагностику психологической атмосферы в спортивной команде (для количества человек, указанного преподавателем).

Одним из важнейших направлений психолого-педагогического контроля студенческого коллектива или спортивной команды является оперативная диагностика особенностей этого коллектива в общегрупповой ситуации (психологической атмосферы) в тот или иной период. Для оценки психологической   
атмосферы в спортивной команде предлагается модифицированная диагностическая шкала-опросник, предложенная Ф. Фидлером.

*Табл. 1.* Бланк опросника

Дружелюбие 4 3 2 0 1 2 3 4 Враждебность

Согласие 4 3 2 0 1 2 3 4 Несогласие

Удовлетворенность 4 3 2 0 1 2 1 4 Неудовлетв.

Увлеченность 4 3 2 0 1 2 3 4 Равнодушие

Продуктивность 4 3 2 0 1 2 3 4 Непродуктив.

Содружество 4 3 2 0 1 2 3 4 Отсут. сотруд.

Теплота 4 3 2 0 1 2 3 4 Холодность

Поддержка 4 3 2 0 1 2 3 4 Недоброж.

Занимательность 4 3 2 0 1 2 3 4 Скука

Успешность 4 3 2 0 1 2 3 4 Неуспешность

Ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от +4 до −4 баллов. Итоговый показатель находится в диапазоне от 40 (наиболее положительная оценка) до −40 (самая неблагоприятная). При необходимости предложенная шкала может быть легко трансформирована в 9-бальную. С помощью данной шкалы психологическую атмосферу в команде могут оценить как сами спортсмены, так и ее тренер, с последующим сопоставлением этих оценок. Многократная оценка психологической атмосферы в команде позволяет тренеру получать достаточно объективные данные о динамике межличностных отношений и использовать их в работе.

**Рекомендуемая литература**

1. Агрессивность личности в спорте. [Электронный ресурс]. URL: http://bmsi.ru/doc/df7e7d08-f480-4207-90b5-71e2a8f8b9a9 (дата обращения: 29.03.13).
2. *Болотин А.Э.* Организация и методы научных исследований по физической культуре и спорту в вузе : учеб.-метод. пособие. СПб.: Олимп, 2007. 69 с.
3. Воля и волевые свойства личности. [Электронный ресурс]. URL: http://whiteclinic.ru/zdorove-i-dushevnoe-ravnovesie/volya-i-volevie-svoystva-lichnosti (дата обращения: 28.03.13).
4. Мотив и мотивация спортивной деятельности. [Электронный ресурс]. URL: http://www.sgu.ru/files/nodes/46795/Методичка%20Мотивация.doc (дата обращения: 28.03.13).
5. Психологический климат. [Электронный ресурс]. URL: http://www.psyoffice.ru/3-0-sport-fivo064.htm (дата обращения: 29.03.13).
6. Психологическая совместимость. [Электронный ресурс]. URL: http://www.coolreferat.com/ Психологическая совместимость (дата обращения: 29.03.13).
7. Психология развития личности. [Электронный ресурс]. URL: http://www.sportradar.ru/article/personality-psychology-athlete.html (дата обращения: 28.03.13).

## ТЕМА 8. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Оглавление**

Введение №

Глава 1. Исследование содержания терминов «здоровье», «здоровый образ жизни» (контент-анализ) №

1.1. Системообразующие факторы ЗОЖ №

1.2. ЗОЖ в системе образования (дошкольники, школьники, студенты) №

1.3. Взаимосвязь физической культуры и физического воспитания   
с ЗОЖ №

1.4. Контрольная работа по ЗОЖ №

Заключение №

Литература №

*Варианты тем контрольной работы:*

*1 вариант.* Определение оптимального уровня двигательной активности для студенческого возраста;

*2 вариант*. Рациональное питание (меню на 1 день);

*3 вариант.*Соблюдение режима труда и отдыха (анализ режима дня студента);

*4 вариант*. Соблюдение правил личной и общественной гигиены (исследование основных факторов);

*5 вариант*. Основы безопасного поведения человека во время отдыха «на природе»;

*6 вариант*. Изучение психической и эмоциональной устойчивости юношей и девушек студенческого возраста;

*7 вариант*. Статистика последствий вредных привычек – курения, употребление алкоголя и наркотиков в текущем десятилетии;

*8 вариант*. Безопасное поведение дома, на улице с детьми младшего возраста;

*9 вариант*. Профилактика заболеваний в студенческом возрасте (исследование основных факторов предупреждения заболеваний).

**Рекомендуемая литература**

1. *Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. 214 с.
2. *Алешина Н.А.* Основы лечебного питания. Медицинский справочник. М.: Вече, 2010. 400 с.
3. Вред курения и алкоголизма: [Электронный ресурс]. URL: http://www.medicinform.net/human/humanis/human44.htm (дата обращения: 09.04.2014).
4. Здоровый образ жизни. Полезные советы: [Электронный ресурс]. URL: http://www.dorognoe.ru/index.php/2009-04-18-00-35-22/399-2010-05-12-12-03-14/141308-2012-09-04-10-03-39 (дата обращения: 09.04.2014).
5. *Марков В.В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2001. 320 с.
6. *Михайлова Л.А.* Здоровый подросток Сибири. Физиологические и экологические аспекты становления кислородтранспортной функции. Новосибирск: Наука, 2006. 192 с
7. *Никберг И.И.* Здоровье и здоровый образ жизни. Сидней, 2007. 141 с.
8. *Трушкина Л.Ю., Трушкин А.Г., Демьянова Л.М.* Гигиена и экология человека. М.: Академия, 2005. 304 с.
9. Умственный труд и здоровье: [Электронный ресурс]. URL: http://www.yangsheng.ru/ru/matter/daily\_life\_TCM/p20.html (дата обращения: 09.04.2014).
10. *Чумаков Б.Н.* Основы здорового образа жизни. М.: Педагогическое общество России, 2004. 420 с.

## ТЕМА 9. ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА КАК ЕДИНАЯ БИОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

**Оглавление**

Введение №

Глава 1. Теоретический анализ системы организма (вариант КР) №

1.1. Исследование и анализ функции системы (вариант КР) №

1.2. Строение системы организма человека (по варианту контрольной работы) №

1.3. Оптимальные условия работы системы органов человека в целом №

1.4. Механизм проявления и развития заболеваний, профилактика заболеваний (по варианту контрольной работы) №

Заключение №

Литература №

*По теме 9 предложены следующие варианты контрольной работы:*

*1 вариант.* Центральная нервная система;

*2 вариант.* Система органов дыхания;

*3 вариант.* Система органов кровообращения;

*4 вариант.* Система органов кроветворения;

*5 вариант.* Система органов пищеварения;

*6 вариант.* Система органов мочевыделения;

*7 вариант.* Покровная система;

*8 вариант.* Репродуктивная система;

*9 вариант.* Эндокринная система;

*10 вариант.* Костно-мышечная система;

*11 вариант.* Лимфатическая система;

*12 вариант.* Иммунная система;

*13 вариант.* Периферическая нервная система.

**Рекомендуемая литература**

1. 12 систем организма человека: [Электронный ресурс]. // URL: http://somati.ucoz.ru/forum/23-165-1 (дата обращения: 09.04.2014).
2. *Адамс Б.Д., Альетти П., Андрен-Сандберг А.* Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. Киев: Олимпийская литература, 2003. 470 с.
3. *Барчуков И.С.* Физическая культура и физическая подготовка. М.: Юнити–Дана, 2011. 431 с.
4. Болезни органов кровообращения [Электронный ресурс]. // URL: http://www.book.narod.ru/medicina/tekst/17.html (дата обращения: 09.04.2014).
5. *Грабовский В.М.* Репродуктивная система человека. М.: АСТ, 2009. 111 с.
6. *Докучаева Г.Н.* Здоровье иммунной системы. М.: НЦ ЭНАС, 2007. 120 с.
7. Заболевания периферической нервной системы: [Электронный ресурс]. URL: <http://otherreferats.allbest.ru/medicine/> (дата обращения: 09.04.2014).
8. Здоровье иммунной системы: [Электронный ресурс]. URL: <http://thelib.ru/books/dokuchaeva_galina/zdorove_immunnoy_sistemy-read.html> (дата обращения: 09.04.2014).
9. *Земцовский Э.В.* Спортивная кардиология. СПб.: Гиппократ, 1995. 448 с.
10. Кожа. [Электронный ресурс]. URL:

http://www.medweb.ru/encyclopedias/anatomija/article/kozha (дата обращения: 09.04.2014).

1. Костно-мышечная система. [Электронный ресурс]. URL: http://sportswiki.ru/Костно-мышечная\_система (дата обращения: 09.04.2014).
2. Кроветворение: общая схема; центральные органы кроветворения и иммуногенеза [Электронный ресурс]. URL:

http://nsau.edu.ru/images/vetfac/images/ebooks/histology/histology/r5/t20.html (дата обращения: 09.04.2014).

1. *Лернер Г.И.* Биология. Полный справочник для подготовки к ЕГЭ. М.: АСТ; Астрель, 2014. 351 с.
2. Лимфатическая система. [Электронный ресурс]. URL: http://anatomy\_atlas.academic.ru/1338/Лимфатическая\_система (дата обращения: 09.04.2014).
3. *Малишевский М.В., Кашуба Э.А., Ортенберг Э.А.* и др. Внутренние болезни : учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 984 с.
4. Особенности строения органов дыхания и процесс дыхания у человека: [Электронный ресурс]. URL: http://bibliofond.ru/view.aspx?id=458565 (дата обращения: 09.04.2014).
5. *Попелянский Я.Ю.* Болезни переферической нервной системы. Руководство для врачей. 2-е изд. М.: МЕДпресс-информ, 2009. 323 с.
6. Репродуктивная система женщины и мужчины: [Электронный ресурс]. URL: http://www.ma-ma.ru/encyclopedia/information-articles/reproduktivnaya-sistema-zhenshchiny-i-muzhchiny/ (дата обращения: 09.04.2014).
7. *Ройтберг Г.Е., Струтынский А.В.* Система органов пищеварения. М.: МЕДпресс-информ, 2007. 560 с.
8. *Сапин М.Р., Николенко В.Н., Никитюк Д.Б.* Анатомия человека : учебник. В 2 т. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.
9. *Сапин М.Р., Этинген Л.Е.* Имунная система человека. М.: Медицина, 1996. 304 с.
10. Система органов дыхания [Электронный ресурс]. URL: http://www.lynix.biz/sistema-organov-dykhaniya-bolezni-krolikov (дата обращения: 09.04.2014).
11. Система органов мочевыделения [Электронный ресурс]. URL: http://kinlib.ru/books/item/f00/s00/z0000018/st025.shtml (дата обращения: 09.04.2014).
12. *Кремер У.ДЖ., Рогол А.Д.* Эндокринная система, спорт и двигательная активность. Киев: Олимпийская литература, 2008. 600 с.
13. *Швырев А.А., Муранова М.И.* Словарь медицинских и общемедицинских терминов. Ростов: Феникс, 2014. 189 с.

## ТЕМА 10. МАССАЖ И САМОМАССАЖ. МЕХАНИЗМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

**Оглавление**

Введение №

Глава 1. Массаж. История развития массажа №

1.1. Общие правила и методика массажа №

1.2. Механизм действия массажа на организм №

1.3. Виды массажа №

1.4. Самомассаж №

1.5. Анатомо-физиологические основы массажа №

1.6. Контрольная работа «Лечебное применение массажа» №

Заключение №

Литература №

*Варианты тем контрольной работы 10:*

*1 вариант.* Воздействие массажа на кожу;

*2 вариант.* Воздействие массажа на подкожно-жировой слой;

*3 вариант.* Воздействие массажа на мышцы и суставы;

*4 вариант.* Воздействие массажа на нервную систему;

*5 вариант.* Воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую систему;

*6 вариант.* Воздействие массажа на обмен веществ и функцию выделения;

*7 вариант.* Влияние массажа на дыхательную систему и обмен веществ;

*8 вариант.* Влияние лечебного массажа на организм человека;

*9 вариант.* Основные показания для назначения массажа;

*10 вариант.* Методика и приемы выполнения массажа (по конкретному виду).

Вопросы для контроля знаний студентов

1. Дать определение термина «массаж».
2. Какие виды массажа Вы знаете?
3. Требования к помещению?
4. Требования к пациенту?
5. Требования к массажисту?
6. Какое влияние оказывает массаж на организм?
7. Противопоказания к массажу.
8. Рассказать о режиме работы массажиста.
9. Правила построения массажной процедуры.
10. Правила построения курса.
11. Прием поглаживание, его физическое действие.
12. Прием растирание, его физическое действие.
13. Прием разминание, его физическое действие.
14. Прием вибрация, его физическое действие.

**Рекомендуемая литература**

1. *Вербов А.Ф*. Лечебный массаж. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 320 с.
2. *Дубровский В.И.* Спортивный массаж. М.: Недра, 2000.
3. *Лукомский И.В., Стах Э.Э., Улащик В.С.* Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж. Минск: Высшая школа, 1998. 335 с.
4. *Залесова Е.Н.* Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание начала 20 века. М.: ТрастПресс, 1999.
5. *Ингерлейб М.Б., Панаев М.С.* Медицинский, лечебный и косметический массаж. М.: Книжкин дом, 2010. 448 с.
6. *Лувсан Гаваа.* Очерки методов восточной рефлексотерапии. СПб.: Наука, 1991. 431 с.
7. Основы лечебного массажа: [Электронный ресурс]. URL: http://www.mc-evenal.ru/php/1962/ (дата обращения: 09.04.2014).
8. От стоп до головы: тонкости тайского массажа: [Электронный ресурс]. URL: http://www.aif.ru/health/secrets/39763 (дата обращения: 09.04.2014).
9. *Петросян О.А.* Массаж при ожирении. М.: Вече, 2003. 79 с.
10. Показания и противопоказания для назначения массажа. [Электронный ресурс]. URL: http://www.massage.ru/indications.htm (дата обращения: 09.04.2014).
11. Помещение и оборудование для массажа [Электронный ресурс]. URL: http://www.fiziolive.ru/html/massaj/ob-vopr/osnova/osnova-pomesh.htm (дата обра-щения: 09.04.2014).
12. *Трипольская И.Л., Чаплыгин Н.В.* Соединительнотканный массаж. М.: АНМИ, 2000. 176 с.
13. *Чабаненко С.Н.* Массаж при заболеваниях органов дыхания. М.: Вече, 2004. 176 с
14. *Яровой В.К.* Основы мануальной терапии. Руководство для врачей и студентов. Севастополь: ЭКОСИ-Гидрофизика Феникс, 1999. 384 с.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическое воспитание» для студентов инженерного профиля включает в себя:

* правила оформления контрольных работ;
* 10 тем и 69 различных вариантов контрольных работ, включающие в себя: вопросы, тесты, лабораторные работы;
* рекомендуемую литературу по каждой из предложенных тем.

Данное учебно-методическое пособие разработано с целью гуманитаризации образовательного процесса по физическому воспитанию студентов   
инженерного профиля в рамках компетентностного подхода.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абрамова Г.С.* Возрастная психология : учеб. пособие для студентов вузов. 6-е изд. М.: Академический проект: Альма Матер, 2006. 337 c.
2. *Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. 214 с.
3. *Баршай В.М.* Гимнастика : учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. 189 с.
4. *Барчуков И.С.* Физическая культура и физическая подготовка. М.: Юнити-Дана, 2011. 431 с.
5. [*Бишаева А.А.*](http://www.kniga.ru/authors/section/642909/) Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). М.: Феникс, 2013. 304 с.
6. *Болотин А.Э.* Организация и методы научных исследований по физической культуре и спорту в вузе : учеб.-метод. пособие. СПб.: Олимп, 2007. 69 с.
7. Гигиена и экология человека : учебник / под ред. Н.А. Матвеевой. М.: Академия, 2005. 304 с.
8. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры / под ред. А.Т. Брыкина, А.И. Шлемина. М.: ФиС, 2001. 214 c.
9. *Докучаева Г.Н.* Здоровье иммунной системы. М.: НЦ ЭНАС 2007. 120 с.
10. *Епифанова В.А., Апанасенко Г.Л.* Лечебная физкультура и врачебный контроль. М.: Феникс, 1990. 368 с.
11. *Ингерлейб М.Б., Панаев М.С.* Медицинский, лечебный и косметический массаж. М.: Книжкин дом, 2010. 448 с.
12. Казакова Н.А. Самоконтроль студентов с ослабленным здоровьем : практикум. Новосибирск: Изд-во СибГУТИ, 2003. 24 с.
13. *Казаков С.* Спортивные игры : энциклопедический справочник. М.: Феникс. 2004. 448 с.
14. *Марков В.В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2001. 320 с.
15. *Немов Р.С.* Психология : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Владос, 2007. 278 c.
16. [*Петер Янсен*](http://www.ozon.ru/person/7592677/)*.* ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. М.: Тулома. 2006. 160 с.
17. *Портнов Ю.* Спортивные игры. М.: Академия. 2012. 400 с.
18. *Протасов В.Ф.* Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России : учеб. и справочное пособие. М.: Финансы и статистика, 2001. 672 с.
19. Психология развития личности. [Электронный ресурс]. URL: http://www.sportradar.ru/article/personality-psychology-athlete.html (дата обращения: 28.03.13).
20. *Кремер У.Дж., Рогол А.Д.* Эндокринная система, спорт и дви-гательная активность. Киев: Олимпийская литература, 2008. 600 с.

Учебное издание

Анна Анатольевна Касаткина

Елена Валентиновна Иванова

Наталия Александровна Беспалова

Антон Константинович Строганов

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Редактор *Г.А. Табатченко*

Корректор *М.В. Праско, М.Г. Девищенко*

Подписано в печать ..2015.

Формат бумаги 62 × 84/16, отпечатано на ризографе, шрифт № 10,

уч.-изд. л. , заказ № , тираж 80.

Редакционно-издательский отдел СибГУТИ  
630102, г. Новосибирск, ул. Кирова, 86, офис 107, тел. (383) 269-82-36