

Физическая культура



**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ
EDUCON**

**ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК
ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

НАЙМУШИНА АЛЛА ГЕННАДЬЕВНА

Формирование компетенции здоровья



**физическая
культура**

```
graph TD; A[физическая культура] -.- B[педагогика]; A -.- C[физиология]; C -.- D[физиология физкультурно-спортивной деятельности];
```

педагогика

физиология

**физиология
физкультурно-
спортивной
деятельности**

Институт дополнительного и дистанционного образования » Главная » Вход в систему

ВХОД В СИСТЕМУ (ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ)

Войти на сайт:
(**Cookies** должны быть разрешены в Вашем браузере) ?

логин:

пароль:


Некоторые ресурсы сайта позволяют гостевой доступ

[Техническая поддержка](#)

ПЕРВЫЙ РАЗ В СИСТЕМЕ?

Для доступа к курсу необходимо пройти авторизацию (введите логин и пароль в форме слева).

Обучающее видео по работе в системе EDUCON

 Открытое образование

Курсы ведущих вузов России
для каждого без ограничений

<http://educon.tsogu.ru:8081/>

**СИСТЕМА ПОДДЕРЖКИ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

ЗАЧЕТНАЯ КНИЖКА








Зачетная книжка

**ЭЛЕКТРОННО-
БИБЛИОТЕЧНАЯ
СИСТЕМА**

**ОТКРЫТЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
РЕСУРСЫ НА АНГЛИЙСКОМ
ЯЗЫКЕ**

Смотреть ресурсы

УПРАВЛЕНИЕ

-  Справочники
-  Отчеты по достижениям
-  Курсы
-  Динамика
-  Мониторинг ЭУМК
-  Тестирование
-  Категории курсов

КАЛЕНДАРЬ

Май 2018

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

МОИ КУРСЫ

Информация для преподавателей Центра ДО

Преподаватель: Фокина Анна Борисовна

Методические материалы по работе в системе Eduson

Преподаватель: Антипова Алена Николаевна

Прикладная физическая культура

Преподаватель: Драгич Ольга Александровна
 Преподаватель: Лысков Владимир Владимирович
 Преподаватель: Захарова Анастасия Васильевна
 Преподаватель: Наймушина Алла Геннадьевна
 Преподаватель: Петрова Юлианна Алексеевна
 Преподаватель: Ключникова Елена Анатольевна

Психология личности

Преподаватель: Моложавенко Вера Леонидовна
 Преподаватель: Наймушина Алла Геннадьевна

История конфликтологии

Преподаватель: Моложавенко Вера Леонидовна
 Преподаватель: Наймушина Алла Геннадьевна

Информационные технологии в образовании (ПВШ, П)

Преподаватель: Моложавенко Вера Леонидовна
 Преподаватель: Наймушина Алла Геннадьевна

Психология и педагогика (Экзамен)

Преподаватель: Моложавенко Вера Леонидовна
 Преподаватель: Наймушина Алла Геннадьевна
 Преподаватель: Крючева Яна Владимировна
 Преподаватель: Гаврилюк Наталья Петровна

Тест по психологии для задолжников

Преподаватель: Моложавенко Вера Леонидовна
 Преподаватель: Толстоухова Ирина Васильевна
 Преподаватель: Наймушина Алла Геннадьевна
 Преподаватель: Крючева Яна Владимировна

Психология и педагогика (ЗФО)

Преподаватель: Пахомов Владислав Иванович
 Преподаватель: Моложавенко Вера Леонидовна
 Преподаватель: Толстоухова Ирина Васильевна
 Преподаватель: Наймушина Алла Геннадьевна

Курсы повышения квалификации «Теория и практика проектирования современных образовательных технологий»

Преподаватель: Белова Людмила Павловна
 Преподаватель: Наймушина Алла Геннадьевна
 Преподаватель: Крючева Яна Владимировна
 Преподаватель: Моложавенко Вера Леонидовна

СИСТЕМА ПОДДЕРЖКИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

ЛЮДИ

Участники

ПОИСК ПО ФОРУМАМ

Расширенный поиск

УПРАВЛЕНИЕ

- Академические группы
- Редактировать
- Установки
- Анализ курса
- Обязательные элементы
- Редактировать профиль
- Преподаватели
- Группы
- Резервное копирование
- Восстановить
- Импорт
- Сбросить
- Отчеты
- Вопросы
- Шкалы
- Оценки

ЗАГОЛОВКИ ТЕМ

- Новостной форум
- Тест. Прикладная физическая культура ЦДО.
- Задание. Реферат.
- Список тем рефератов для студентов ЦДО, освобожденных и заочников ТюмГНГУ
- Задание для групп АТПб(до)з-16-1; АТПб(до)зу-16-1; БСб(до)з-16-1; БСб(до)зу-16-1,2; УКб(до)з-16-1; УКб(до)зу-16-1; ГДб(до)зу-16-1
- Список литературы
- Методические указания по дисциплине "Прикладная физическая культура"

- 1**
- Рабочая программа (1 титульный лист)
 - Рабочая программа (2 Титульный лист)
 - Рабочая программа (начало)
 - Рабочая программа (продолжение)
 - Рабочая программа (окончание)

- 2**
- Лекции 1 курс - Тема № 1
 - Лекции 1 курс - Тема № 2
 - Лекции 1 курс - Тема № 3 (начало)
 - Лекции 1 курс - Тема № 3 (окончание)
 - Лекции 1 курс - Тема № 4
 - Лекции 1 курс - Тема № 5 (Часть 1)
 - Лекции 1 курс - Тема № 5 (часть 2)
 - Лекции 1 курс - Тема № 6
 - Лекции 2 курс - Тема № 7
 - Лекции 2 курс - Тема № 8
 - Лекции 3-4 курс - Тема № 9
 - Лекции 3-4 курс - Тема № 10

- 3**
- Практические занятия - 1 курс (начало)
 - Практические занятия - 1 курс (окончание)
 - Практические занятия - 2 курс (начало)
 - Практические занятия - 2 курс (окончание)
 - Практические занятия - 3-4 курс

НОВОСТНОЙ ФОРУМ

Добавить новую тему

19 Окт 22:22
Наймушина Алла Геннадьевна
Внимание студентов групп АТПб(до)з-16-1; АТПб(до)зу-16-1,2; БСб(до)з-16-1; БСб(до)зу-16-1,2; УКб(до)з-16-1; УКб(до)зу-16-1; УКб(до)зу-16-1!!!
подробнее...

3 Апр 23:15
Наймушина Алла Геннадьевна
Открыт тест по прикладной физической культуре!
подробнее...

Старые темы

НАСТУПАЮЩИЕ СОБЫТИЯ

Не имеется никаких наступающих событий

Перейти к календарю...
Новое событие...

ОБМЕН СООБЩЕНИЯМИ

Нет новых сообщений
Обмен сообщениями...

[ВСТУПЛЕНИЕ](#) |
 [РЕЗУЛЬТАТЫ](#) |
 [ПРОСМОТР](#) |
 [РЕДАКТИРОВАТЬ](#) |
 [КОНТРОЛЬНАЯ ТОЧКА](#)

ОБЗОР ПОПЫТКИ 1

Тест начат: 5.05.2018 00:35

Завершен: 5.05.2018 00:36

Прошло времени: 1 мин 7 сек

Набрано баллов: 6/60 (10 %)

Оценка: от максимума

Страница: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) (Дальше)

[Отображать все вопросы на одной странице](#)

1

Баллов: 2

5.3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха - это принцип:

Выберите один ответ.

- систематичности.
- доступности;
- динамичности;

Верно

Баллов за ответ: 2/2.

2

Баллов: 2

9.7. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

Выберите один ответ.

- а) самонаблюдение;
- в) самочувствие.
- б) самоконтроль;

Неверно

Баллов за ответ: 0/2.

4 Баллов: 2

3.7.Главное правило полноценного питания не менее:

Выберите один ответ.

- 2 - 3 раза в день;
- 3 - 4 раза в день.
- одного раза в день;

5 Баллов: 2

5.4.К средствам физического воспитания относятся:

Выберите один ответ.

- Физические упражнения;
- трудовые действия.
- двигательные действия;

6 Баллов: 2

6.3.Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий это:

Выберите один ответ.

- ходьба и бег;
- спортивная гимнастика.
- бокс;

завершить тестирование

вернуться в курс

**Минимальное
количество баллов 50**



Следуя алгоритму, опишите условия трудовой деятельности, факторы вреда вашему здоровью, связанные с условиями труда и место и роль двигательной активности и физической культуры в профилактике гиподинамии и стресса на рабочем месте.

I. Описание индивидуальных характеристик работника.

1. Пол и возраст респондента.
2. Социальное положение:
 - профессия (по диплому);
 - должность и место работы;
 - уровень образования – высшее профессиональное, среднее профессиональное, начальное профессиональное (если получает второе или третье образование – указать все этапы обучения);
 - год окончания учебного заведения и квалификация по диплому (если несколько, то указать все квалификационные характеристики – от начального профессионального, до высшего);
 - профессиональная переподготовка;
 - курсы повышения квалификации и стажировки;
 - уровень владения иностранным языком;
 - семейное положение и наличие детей (выяснить гендерные приоритеты работника).

II. Условия и факторы содержания труда.

1. Описание профессиональных обязанностей респондента с указанием мотивов выбора места работы:
 - профессиональные обязанности включают в себя конкретные функциональные обязанности, т.е. то чем занимается
 - мотивы выбора места работы (материальная заинтересованность; близко от дома; свободный график работы; нравятся просто так сложились обстоятельства и т.д.).
2. Медицинские противопоказания и особые условия и требования к внешности работника (например, рост не ниже 170 см ориентироваться в замкнутом пространстве и под землей; для крупье – привлекательная внешность.ю рост от 170 см умение быстро производить арифметические действия без помощи средств автоматической калькуляции).
3. Оборудование, в том числе наличие средств коммуникации, персонального компьютера и т.д.
4. Описание конкретных условий труда и содержание труда. Можно приложить фотографию рабочего места.

Последнее изменение: 5.05.2018 00:42

вернуться в курс

Построено на ядре Moodle

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ)

Формирование мотивации к ведению ЗОЖ

информирование о факторах риска здоровью

создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом

Алгоритм выполнения задания



I. Описание индивидуальных характеристик работника.

1. Пол и возраст респондента.

2. Социальное положение:

- профессия (по диплому);
- должность и место работы;
- уровень образования – высшее профессиональное, среднее профессиональное, начальное профессиональное (если получает второе или третье образование – указать все этапы обучения);
- год окончания учебного заведения и квалификация по диплому (если несколько, то указать все квалификационные характеристики – от начального профессионального, до высшего);
- профессиональная переподготовка;
- курсы повышения квалификации и стажировки;
- уровень владения иностранным языком;
- семейное положение и наличие детей (выяснить гендерные приоритеты работника).

II. Условия и факторы содержания труда.

1. Описание профессиональных обязанностей респондента с указанием мотивов выбора места работы:

- профессиональные обязанности включают в себя конкретные функциональные обязанности, т.е. то чем занимается данный работник, а не формальные должностные инструкции.
- мотивы выбора места работы (материальная заинтересованность; близко от дома; свободный график работы; нравится коллектив, но не нравится работа; нравится работа...или просто так сложились обстоятельства и т.д.).

2 Медицинские противопоказания и особые условия и требования к внешности работника (например, рост не ниже 170 см для бортпроводника; для маркшейдера – умение ориентироваться в замкнутом пространстве и под землей; для крупье – привлекательная внешность.ю рост от 170 см дл 190 см, хорошая фигура, красивые и ухоженные руки, умение быстро производить арифметические действия без помощи средств автоматической калькуляции).

3 Оборудование, в том числе наличие средств коммуникации, персонального компьютера и т.д.

4 Описание конкретных условий труда и содержание труда. Можно приложить фотографию рабочего места.

Если Вы желаете выполнить дополнительное задание. Необходимо выбрать тему реферата. Отправить в виде файла или презентации данное задание на проверку. Максимальная отметка - 30 баллов. Реферат пишется, если по результатам тестирования Вы набрали менее 50 баллов.

Доступно с: 3.04.2016 23:40

Последний срок сдачи: 30.12.2019 23:40

Загрузить файл (Максимальный размер: 30Мбайт)

Выбрать файл файл не выбран


отправить


вернуться в курс




ЗАГОЛОВКИ ТЕМ


Вашему вниманию представлен курс "Физическая культура". Для получения зачета по дисциплине необходимо набрать минимум 61 балл (тесты по темам - 60 баллов). В разделе "Тесты и задания" размещены 3 теста (максимальное количество баллов - 70). В задании №1 необходимо написать короткий рассказ на тему "Роль физической культуры в моей жизни" - оценивается оригинальность текста и порядок выполнения задания. Задание №2 включает анализ анкеты самооценки здоровья. Поощрение выставляются преподавателем по результатам качественно выполненных заданий.


 Рабочая программа 15.03.01 «Машиностроение»


 Методические указания


 Список литературы

1 ЗАДАНИЯ И ТЕСТЫ


 Задание №1. Роль физической культуры и спорта в Вашей жизни.


 Задание №2. Самооценка здоровья и факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

 Анкета самооценки здоровья


 Поощрения.


2 Основные термины и определения физической культуры и спорта (ФК и С).


 Определения физической культуры и спорта.

 Тест №1. Определения физической культуры и спорта.


3 Здоровье. Концепция здорового образа жизни.

 Основные категории и понятия здоровья. Здоровый образ жизни.


 Основы диспансеризации

 Тест №2. Здоровый образ жизни и здоровье.

4 Нормативно-правовые аспекты охраны здоровья граждан РФ.


 Приказ Министерства здравоохранения РФ от 3 февраля 2015 г. № 36ан "Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения" ГАРАНТ.РУ:


5 Физическая культура и физическое воспитание.


 Физическая культура и физическое воспитание.


6 Адаптация и стресс в физической культуре.




 Адаптация.


 Стресс.

 Тест №3. Адаптация и стресс


 Психология стресса в простых тестах.


УПРАВЛЕНИЕ


 Академические группы

 Редактировать

 Установки


 Анализ курса


 Обязательные элементы

 Редактировать профиль


 Преподаватели

 Группы


 Резервное копирование

 Восстановить

 Импорт

 Сбросить

 Отчеты


 Вопросы

 Шкалы


 Оценки

 Файлы

 Помощь

 Форум для преподавателей

люди

 Участники

Оценки ?

Задание №1. Роль физической культуры и спорта в Вашей жизни.		Задание №2. Самооценка здоровья и факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.		Поощрения.		Тест №1. Определения физической культуры и спорта.		Тест №2. Здоровый образ жизни и здоровье.		Тест №3. Адаптация и стресс		Итого ↓↑ Стат.	
10	% выполнения	10	% выполнения	10	% выполнения	10	% выполнения	20	% выполнения	40	% выполнения	100	Проценты

Для зачета необходимо набрать 61 балл
 «удовлетворительно» 61-75 баллов
 «хорошо» 76-90 баллов
 «отлично» 91-100 баллов

Рассчитайте индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

В настоящее время, основными критериями диагностики ожирения считают:

- → ИМТ > 30 кг/м²;
- → ИМТ > 27 кг/м² в сочетании с абдоминальным ожирением, наследственной предрасположенностью к сахарному диабету (СД) 2 типа и наличием факторов риска сердечно-сосудистых осложнений (дислипидемия, АГ, СД 2 типа).
- → Нормальный ИМТ находится в пределах 18,5-24,9 кг/м²

IV. Дайте оценку экологической обстановке в Вашем населенном пункте и районе

Качество питьевой воды и систему ее очистки, например бытовой фильтр, покупаете ли вы очищенную воду

Загрязнение воздуха

Загрязнение водоемов

Укажите, употребляете ли Вы в пищу рыбу, выловленную в водоеме

Наличие бытового мусора

Комфортность климатических условий для проживания и земледелия

Качество и доступность медицинской помощи

Сколько раз в течение года Вы обращались за медицинской помощью

Укажите причины обращения за медицинской помощью

Ключ к обработке анкеты

Уровень тревожности оценивается как низкий, если респондент набрал от 10 до 20 баллов по признакам 3,4,5,7,8,9,11,13 в колонках «никогда» и «редко» и признакам 1,2 в колонке «только при определенных обстоятельствах». Субъективно тревожность (пункт 6) оценивается респондентом в 1-2 балла

Уровень тревожности оценивается как средний, если респондент набрал от 21 до 40 баллов по признакам 3,4,5,7,8,9,11,13 во всех колонках и признакам 1,2 в колонке «только при определенных обстоятельствах». Субъективно тревожность (пункт 6) оценивается респондентом в 2-3 балла

Уровень тревожности оценивается как высокий, если респондент набрал от 21 до 40 баллов по признакам 3,4,5,7,8,9,11,13 во всех колонках и признакам 1,2 в колонке «только при определенных обстоятельствах». Субъективно тревожность (пункт 6) оценивается респондентом в 4-5 баллов

Признак 10 должен коррелировать с теми данными, что Вы укажете в ответе об уровне артериального давления.

Признак 3 дополняет информацию об особенностях питания и знаниях о показателях веса. Как правило, респонденты, которые не указывают свой вес, страдают от его избытка.



Пока соберёшься вести
здоровый образ жизни —
уже ни образа, ни жизни.