

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухов Тимур Александрович

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета

Дата подписания: 01.06.2024 23:22:49

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Строительство зданий и сооружений

Форма обучения очная

Год начала обучения 2022 г.

Реализуется в 1,2 семестрах

Пятигорск, 2022

1. ВВЕДЕНИЕ
2. Цель и задачи освоения дисциплины
3. Оборудование и материалы
4. Наименование практических занятий
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
- 5.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
- 5.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины
6. Перечень основной литературы
7. Перечень дополнительной литературы
8. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Основной целью образования по дисциплине «Физическая культура и спорт» является получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

Основными обобщенными **задачами** дисциплины являются:

- 1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- 4) физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- 5) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- 6) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- 7) приобретение опыта для использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части. Освоение дисциплины осуществляется в 1,2 семестрах.

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

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении

		средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда.

		Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека
--	--	---

## 6. Наименование практических занятий

№ темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
<b>2 семестр</b>			
27	Тема № 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	1,5	
28	Тема № 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	1,5	
29	Тема № 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	1,5	
30	Тема № 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	1,5	
31	Тема № 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	1,5	
32	Тема № 32. Спорт и его разновидности	1,5	
33	Тема № 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	1,5	
34-35	Тема № 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра. Тема № 35. Производственная физическая культура	1,5	
	Итого за 2 семестр	<b>12</b>	
	<b>Всего</b>	<b>12</b>	

### Практическое занятие № 1

**Тема № 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Цель:** ознакомить студентов с формами и организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Уметь:** оперировать основными понятиями физической культуры.

**Владеть:** организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Формируемые компетенции УК-7, ОПК-7**

**Актуальность темы (семинара):**

Изучение данной темы формирует у студента представление о формах и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Теоретическая часть:**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы самостоятельных занятий.
3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
4. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений.
5. Особенности самостоятельных занятий юношей и девушек.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Какому направлению соответствуют различные формы физической культуры, не связанные с большими нагрузками: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы?
2. Какова основная цель рекреативного направления использования средств физической культуры?
3. Какому направлению соответствуют физические упражнения используемые, для активного отдыха, получения удовольствия, развлечения, общения?
4. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
5. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений.
6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
7. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.

### **Задания для контроля:**

**Задание 1. Разработать и составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с предметом (по выбору - гантели, мяч, скакалка, эспандер и др.) из 8 упражнений.**

Например, 1. Ходьба.

Упражнения утренней гигиенической гимнастики с малым мячом.

2. И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 – руки вниз. Повторить 6 раз.

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо (влево), ударить – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его. 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища. Повторить 6 раз.

6. Игровое упражнение «Пингвины».

7. Ходьба и бег на месте.

8. Дыхательные упражнения.

**Задание 2. Составить комплекс упражнений для самостоятельного развития силы.**

Например, И.п.: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.

**Поднимание и опускание ног в висе.**

Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.

**Передвижение на брусках в упоре на руках.**

Исходное положение: стоя между брусками подпрыгнуть в упор на согнутые или прямые руки. Передвигаться до конца брусков с поочередной перестановкой рук. Постепенно можно усложнять упражнение, выполняя передвижение с одновременной перестановкой рук и небольшим размахиванием или без него. Сделать 5-8 «шагов».

**Сгибание и разгибание рук в упоре.** С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусьями. Исходное положение: стоя между брусьями, Упражнение повторить 5-8 раз.

**Поднимание и опускание ног в упоре.**

Исходное положение: стоя между брусьями. С прыжка в упор руками о брусья поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.

**Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула** прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса. Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны. Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп – от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.

**Отжимание в упоре лежа** укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы. Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки. При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох – при выпрямлении.

**Поднимание ног из положения лежа на спине** позволит укрепить мышцы брюшного пресса. Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола. Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох – при опускании ног за голову.

**Поднимание туловища до прогиба в пояснице** укрепляет мышцы – разгибатели туловища. Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох – при наклоне, вдох – при поднимании туловища, темп – от умеренного до среднего.

**Отжимание от пола с широко расставленными руками** для формирования и укрепления трицепсов. Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох – при разгибании рук, выдох – при сгибании.

**Приседание на одной ноге на стуле** укрепляет мышцы ног. Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.

Вдох – при приседании, выдох – при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным.

**Прыжки вверх толчком обеих ног** укрепляют мышцы таза и ног.

Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше. При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.

**«Пистолет».**

И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

**Перечень дискуссионных тем для круглого стола.**

**Базовый уровень**

1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.

**Повышенный уровень**

1. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования корганизации и проведению.

**Методические рекомендации:** при изучении данной темы обратить особое внимание на индивидуальный подход к самостоятельным занятиям физической культурой с учетом индивидуальных способностей.

**Рекомендуемая литература**

**Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
3. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
4. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

#### **Методическая литература:**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

#### **Практическое занятие № 2**

**Тема № 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Цель:** ознакомление студентов с методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Уметь:** составлять комплексы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Владеть:** методическими приемами для составления комплексов физических упражнений при самостоятельных занятиях.

**Формируемые компетенции УК-7, ОПК-7**

**Актуальность темы (семинара):**

Изучение данной темы формирует у студента навыки составления различных комплексов физических упражнений.

#### **Теоретическая часть:**

1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий.
3. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов.
4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/ порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
2. Гигиена самостоятельных занятий.
3. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
4. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь
5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

#### **Задания для контроля:**

##### **Задание 1. Составить комплекс дыхательных упражнений по заболеваниям дыхательной системы и после перенесенного заболевания ковидом.**

Например, резкий и энергичный вдох – основа методики. Делайте произвольный вдох. Постарайтесь делать выдох через рот. Выполняйте упражнения под счет. Это позволит держать ритм и правильно выполнять требующиеся элементы. Делайте одновременно вдох и выполняемое движение. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем 3-5 секунд) и повторяем упражнение.

Упражнение «Ладочки».

Поверните ладони от себя и согните их в локтях так, чтобы они были направлены строго вниз. Начинайте делать резкие, шумные вдохи, сжимая при этом ладочки в кулачки. Делайте 8 резких вдоха. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

Упражнение «Погончики».

Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки. На вдохе резко опустите руки вниз к полу. Отожмите кулаки и растопырьте пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены. Делайте 8 резких вдоха. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

Упражнение «Насос».

Сделайте легкий поклон и одновременно – шумный и короткий вдох носом. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не наклоняйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Упражнение «Кошка».

Сделайте танцевальное приседание туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево. Приседание легкое, пружинистое. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии.

Упражнение «Обними плечи».

Руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Мы как бы обнимаем себя за

плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгаем» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять.

Упражнение «Большой маятник».

Делаем «насос» и сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад – упражнение «обнимают плечи».

Упражнение «Поворот головы».

Поверните голову вправо – сделайте короткий вдох. Затем поверните голову влево – шумный короткий вдох.

Упражнение «Ушки».

Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идеет к правому плечу – шумный, короткий вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идеет к левому плечу – тоже вдох.

Упражнение «Маленький маятник».

Опустите голову вниз (посмотрите на пол) – резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) – тоже вдох.

Упражнение «Перекаты».

Левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок. Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, одновременно делая короткий вдох носом. Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом.

Упражнение «Передний шаг».

Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота. На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгайте» носом.

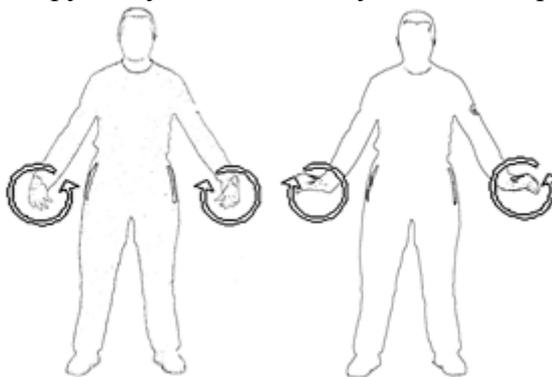
## **Задание 2. Составить комплекс суставной гимнастики.**

Например, 1. И.п.– о. с. Растирание пальцев. Указательный и средний пальцы правой руки ставим «вилочкой» захватываем за большой палец левой руки и протягиваем два раза в двух плоскостях, повторяем для всех пальцев до мизинца. Тоже на другую руку.

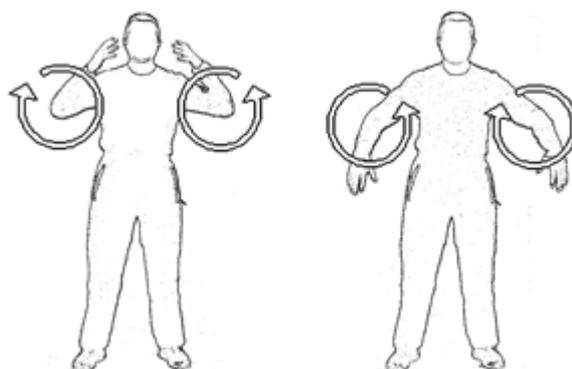
2. И.п.– о. с. Руки перед собой. Ладони вниз, пальцы расслабляем и трясем.

3. И.п.– о. с. Растираем по очереди лучезапястные суставы. 8-10 раз

4. И.п.– о. с. Вращение кистей рук в лучезапястных суставах 8-10 раз.



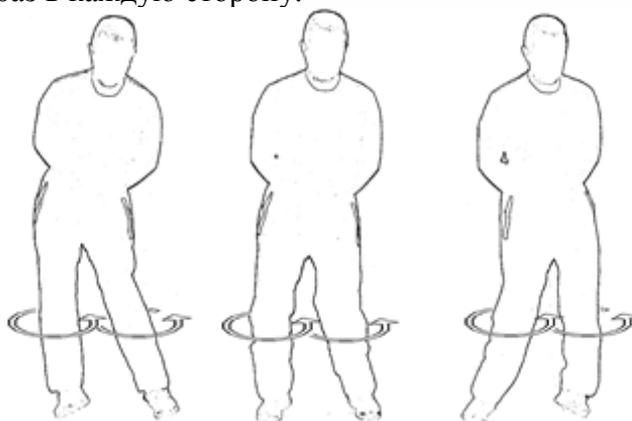
5. И.п.– о. с. Вращение рук в локтевых суставах 8-10 раз.



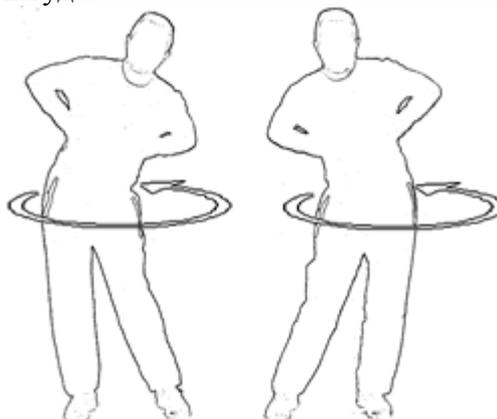
6. И.п.– о. с. Вращение рук в плечевых суставах вперед и назад 8-10 раз.

7. И.п.– о. с. Руки опущены вниз, вращаем плечами, плечи двигаются назад, вверх, вперед, вниз. Когда плечи идут вверх- делаем вдох, вниз выдох, повторяем 8-10 раз медленно. Тоже самое. в другую сторону. 8-10 раз

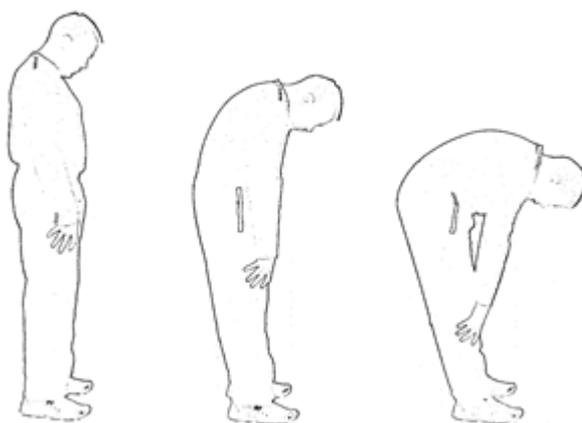
8. И.п.– о. с. Ладони сцепляем за спиной, вращаем коленями, прокатывая стопы на ребрах, пятках и носках 8-10 раз в каждую сторону.



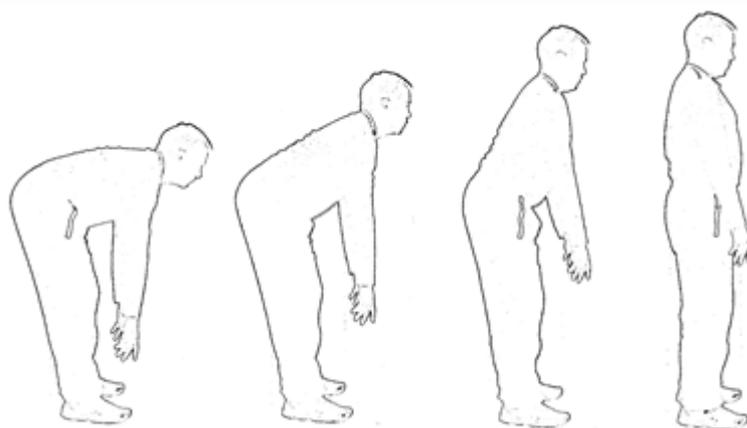
9. И.п.– о. с. Ладони накладываем на область почек, вращение тазом, 8-10 раз в каждую сторону в комфортной амплитуде.



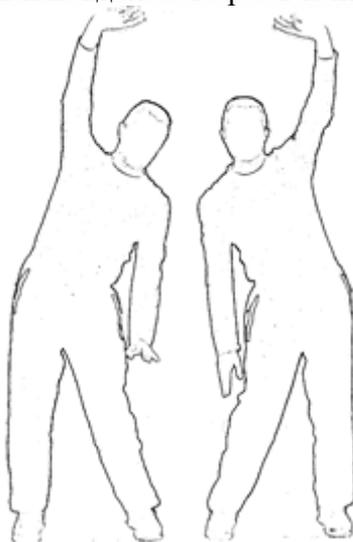
10. И.п.– о. с. Наклоны вперед. Последовательно изгибаем позвоночник в сагиттальной плоскости, в шейном, грудном, поясничном отделах, наклоняемся вперед, ладони скользят вдоль ног.



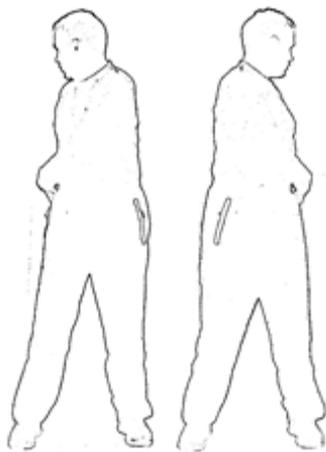
Подъем вверх: позвоночник разгибается в шейном, грудном, поясничном отделах, разгибаемся в тазобедренных суставах, руки висят свободно. При наклоне делаем выдох, при разгибании вдох. 20-30 раз делаем медленно, непрерывно, постепенно удлиняя цикл «вдоха-выдоха».



11. И.п.– о. с. Наклоны в стороны. Левая рука медленно поднимается вверх, наклон вправо. Амплитуда комфортная. Левая рука опускается, возвращаемся в и.п. При наклоне делаем выдох при возвращении в и.п. вдох. 8-10 раз в каждую сторону.



12. И.п.– о. с. Повороты в стороны. Таз на месте, поворачиваем плечи относительно бедер. Руки висят свободно, плечи поворачиваются легко без напряжения. Амплитуда комфортная. Повторяем 20-30 раз.



13. И.п. – ноги на расстоянии 1,5 м ширины плеч друг от друга, носки в стороны, колени сонаправлены с носками и полусогнуты, спина прямо, упираемся ладонями в бедра, на вдохе вытягиваем позвоночник, на выдохе возвращаем в нейтральное положение.

#### **Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

##### **Базовый уровень**

1. Особенности воздействия физических упражнений на организм человека.
2. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.

##### **Повышенный уровень**

1. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки.
2. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

**Методические рекомендации:** при выборе средств и методов самостоятельных занятий необходимо учитывать влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

##### **Дополнительная литература:**

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
3. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
4. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В.

Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

7. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

#### **Методическая литература:**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.biblioclub.ru>

2. <http://e.lanbook.com>

3. <http://elibrary.ru>

4. <http://www.consultant.ru>

#### **Практическое занятие № 3**

**Тема № 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.**

**Цель:** иметь представление о методах самоконтроля за физическим развитием человека.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** методы самоконтроля за физическим развитием человека.

**Уметь:**

– уметь проводить соматометрию;

– уметь проводить соматоскопию;

– определять типы телосложений человека;

– овладеть приемами стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

**Владеть:** методическими приемами для определения физического состояния человека.

**Формируемые компетенции УК-7, ОПК-7**

**Актуальность темы (семинара):**

Изучение данной темы формирует у студента представление о методических приемах определения физического состояния человека.

**Теоретическая часть:**

1. Виды диагностики.

2. Врачебный и педагогический контроль.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели.

4. Антропометрия (соматометрия).

5. Наружный осмотр (соматоскопия).

**Вопросы для обсуждения:**

1. Назовите основные виды диагностики.

2. Раскройте цель и задачи диагностики.

3. Дайте определение понятия «врачебный контроль».

4. В чем заключается отличие врачебного контроля от педагогического.

5. Какова сущность понятия «самоконтроль».

6. Назовите задачи самоконтроля.

6. Назовите субъективные показатели самоконтроля.

7. Назовите объективные показатели самоконтроля.

8. Дайте определение понятия «физическое развитие».

9. Назовите основные методы физического развития.
10. По каким показателям определяется уровень физического развития человека.
11. При помощи каких антропометрических методик проводятся исследования физического развития.
12. Раскройте содержание соматометрии (антропометрии).
13. Раскройте содержание соматоскопии (наружный осмотр).
14. Дайте понятие осанки.
15. Признаки нормальной осанки.
16. Физиологические изгибы позвоночника.
17. Назовите нарушения осанки в сагитальной плоскости.
18. Назовите нарушения осанки во фронтальной плоскости.
19. Какими параметрами определяется телосложение.
20. Дайте характеристику типам телосложения.
21. Использование метода антропометрических стандартов для оценки физического развития.
22. Использование метода антропометрических индексов для оценки физического развития.

**Задания для контроля:**

**Задание 1. Организация индивидуального самоконтроля во время тренировочных занятий физической культурой и спортом.**

**Порядок выполнения:**

1. Завести дневник по предложенному образцу.
2. Заполняйте дневник после каждого тренировочного занятия, отмечая индивидуальные показатели самоконтроля, в течение одного месяца (табл. 1).
3. По субъективным и объективным показателям сделайте вывод о пользе (или другое) занятий физическими упражнениями на ваш организм.

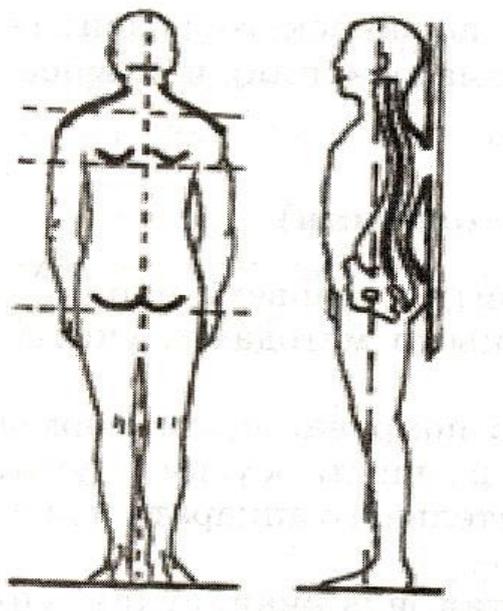
**Задание 2. Выявление нарушения осанки в сагитальной плоскости.**

**Порядок выполнения:**

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы голова, плечи и ягодицы опирались на стену.
2. Попробуйте между поясницей и спиной просунуть кулак.
3. Если это невозможно, просуньте туда ладонь.

**Оценка результатов:**

В норме в данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если это имеет место, осанка нарушена. Осанку следует считать нормальной, если изгиб позвоночника в поясничном отделе глубиной до 5 см, в шейном отделе – до 2 см.



### Задание 3. Выявление нарушения осанки во фронтальной плоскости.

#### Порядок выполнения:

1. Разденьтесь до пояса, нагните голову вперед так, чтобы прощупывался седьмой шейный позвонок. Оцените линию позвоночника.
2. Приложите к седьмому шейному позвонку нитку с грузом. Остистые отростки позвоночника должны совпадать с ниткой (при правильной осанке).
3. Определите, на одной ли линии находятся плечи, углы лопаток и равноценны ли «треугольники», образуемые боковой частью грудной клетки, животом и внутренней поверхностью свободно опущенными руками.

#### Оценка результатов:

В норме остистые отростки позвоночника должны образовывать ровную вертикальную линию. Плечи, нижние углы лопаток должны располагаться по одной горизонтальной линии, "треугольники" талии равноценны и одинаковы по форме. Изменения каждой из этих причин свидетельствует о нарушении во фронтальной плоскости.

### Задание 4. Сохранение правильной осанки в положении сидя и при ходьбе.

**Оборудование:** хоккейная шайба или любой другой небольшой предмет.

#### Порядок выполнения:

1. Положите на голову плоский предмет (хоккейную шайбу – на темя).
2. Попробуйте сесть на стул, пройтись по комнате с предметом на голове.
3. Чтобы проконтролировать себя, насколько вы правильно садитесь, сделайте следующее: подойдите к шкафу, обопритесь об него головой.

### Задание 5. Определение формы стопы (метод Чижина в упрощенном варианте).

**Оборудование:** лист бумаги, вазелин, карандаш, линейка.

#### Порядок выполнения:

1. Смазать подошву ноги вазелином.
2. Наступить ногой на чистый лист бумаги на полу.
3. Рассчитать степень утолщения стопы по методу Шритер (Чижина в упрощенном варианте) (рис. 1). Нанести на отпечаток две линии.

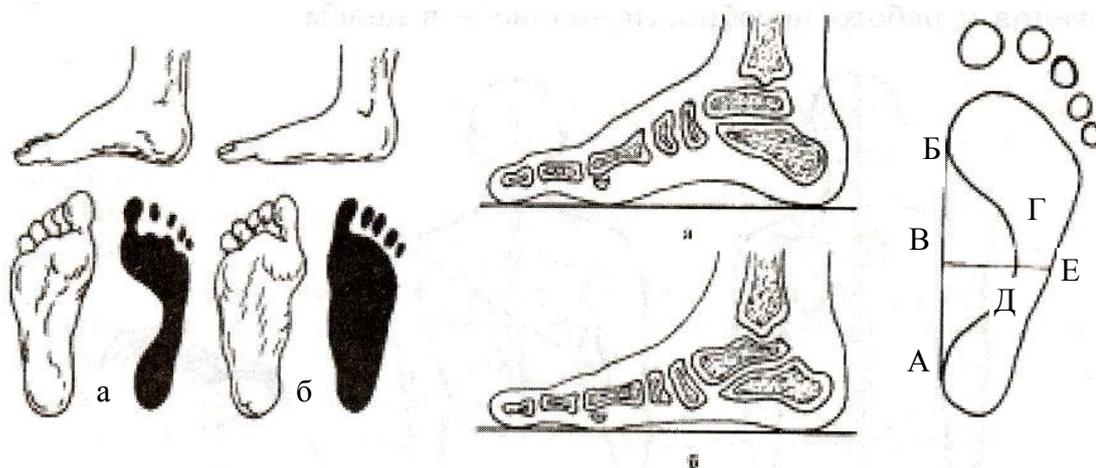


Рис. 1. Внешний вид стоп и отпечатки их подошв в норме (а) и при плоскостопии (б)

Первую линию (АВ) проводят по наиболее выступающим частям внутренней поверхности отпечатка. Вторую (ВГ) перпендикулярно к линии (АВ) в самом узком месте перешейка отпечатка стопы. Расстояние между точками Д и Е определяет ширину опорной части стопы. Отношение опорной части стопы (отрезок ДЕ) ко всей ширине стопы (отрезок ВЕ)

позволяет установить степень развития свода стопы.

**Оценка результатов:**

Если отношение ДЕ/ВЕ не превышает более 1/3, то стопа *нормальная*, с достаточно развитым сводом. Отношение ДЕ/ВЕ, составляющее более 1/3, но не более 1/2 характеризует *уплощенную* стопу. Если отношение этих отрезков превышает 1/2 то такую стопу считают *плоской*.

Например,  $ДЕ/ВЕ \times 100\% = 56.9$  – плоская стопа

$28/58 \times 100\% = 4.2$  – уплощенная стопа

$22/58 \times 100\% = 37.7$  – нормальная стопа.

**Задание 6. Определение типа телосложения (по окружности запястья руки)**

**Оборудование:** сантиметровая лента.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить окружность запястья руки
2. Определить тип телосложения
3. Сделать вывод.

**Оценка результатов:**

У узкогрудых астеников этот размер менее 16 см (муж.), менее 14,5 см (жен.); у нормостеников – 16-18 см (муж.), 14,5-16,5 см (жен.); у широкогрудых гиперстеников – более 18 см (муж.), более 16,5 см (жен.).

**Задание 7. Определение типа телосложения (по диапазону идеальной массы тела)**

**Оборудование:** ростомер, медицинские весы.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост.
2. Измерить массу тела.
3. По таблице «Диапазона идеальной массы тела» определить тип телосложения (табл. 4).
4. Сделать выводы.

Таблица 4

**Диапазон идеальной массы тела**

Рост	Мужчины			Женщины		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
1	2	3	4	5	6	7
148	-	-	-	42-44,8	43,8-48,9	47,4-54,3
150	-	-	-	42,7-45,9	44,5-50,0	48,2-55,4
152	-	-	-	43,4-47,0	45,6-51,0	49,2-56,5
154	-	-	-	44,4-48,0	46,7-52,1	50,3-57,6
156	-	-	-	45,4-49,1	47,7-53,2	51,3-58,6
158	51,1-54,7	53,8-58,9	57,4-64,2	46,5-50,2	48,8-54,3	52,4-59,7
160	52,2-55,8	54,9-60,3	58,5-65,3	47,6-51,3	49,9-55,3	53,5-60,8
162	53,2-56,9	55,9-61,9	59,6-66,7	48,7-52,3	51,0-56,8	54,6-62,2
164	54,3-57,9	57,0-62,5	60,7-68,8	49,8-53,4	52,0-58,2	55,9-63,7
166	55,4-59,2	58,1-63,7	61,7-69,6	50,8-54,6	53,3-59,8	57,3-65,1
168	56,5-60,6	59,2-65,1	62,9-71,1	52,0-56,0	54,7-61,5	58,8-66,5

<b>170</b>	57,9-62,0	60,7-66,7	64,3-72,9	53,4-57,9	56,1-62,9	60,2-67,9
<b>172</b>	59,4-63,4	62,1-68,3	66,0-74,7	54,8-58,9	57,5-64,3	61,6-69,3
<b>174</b>	60,8-64,9	63,5-69,9	67,6-76,2	56,3-60,3	59,0-65,8	61,3-70,8
<b>176</b>	62,6-66,4	64,9-71,3	69,0-77,6	57,7-61,9	60,4-67,2	64,5-72,3
<b>178</b>	63,6-68,2	66,5-72,8	70,4-79,1	59,1-63,6	61,8-68,6	65,9-74,1
<b>180</b>	65,1-69,6	67,8-74,7	71,9-80,9	60,5-65,1	63,3-70,1	67,3-75,9
<b>182</b>	66,5-71,0	69,2-76,3	73,6-82,7	62,0-66,5	64,7-71,5	68,8-77,7

### Задание 8. Составление протокола соматоскопического исследования.

**Оборудование:** сантиметровая лента, зеркало.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост.
2. Измерить вес тела.
3. Стоя лицом к зеркалу оценить особенности осанки.
4. Стоя лицом к зеркалу оценить состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА).
5. Определить тип телосложения.
6. Внести данные в протокол соматоскопического исследования (рис. 6).

### Задание 9. Определение грудного показателя.

**Оборудование:** ростометр, сантиметровая лента.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост.
2. Измерить окружность грудной клетки.
3. Вычислить грудной показатель по формуле:

$$\text{Грудной показатель} = \frac{\text{Окружность грудной клетки} * 100}{\text{Рост(см)}}$$

### Оценка результатов:

Если полученная величина у юношей составляет ниже 50%, это низкий показатель, 50-60% - средний, выше 60% - высокий.

У девушек – 45% и ниже – низкий показатель, 45-55% - средний показатель, 55% и выше – высокий.

## ПРОТОКОЛ СОМАТОСКОПИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

### 1. Особенности осанки

Положение головы: (на одной вертикали с туловищем, подана вперед, наклонена вправо или влево) \_\_\_\_\_

Положение плечевого пояса (на одном уровне, одинаковость ширины правого и левого плеча, развернутость или поданность вперед) \_\_\_\_\_

Позвоночник: выраженность изгибов \_\_\_\_\_

Сколиоз (наличие, вид, форма, степень сколиоза) \_\_\_\_\_

Треугольники талии (симметричность) \_\_\_\_\_

Форма спины (плоская, круглая, кругловогнутая, плосковогнутая) \_\_\_\_\_

Лопатки (нормальные, крыловидные) \_\_\_\_\_

Форма грудной клетки (цилиндрическая, коническая, уплощенная, впалая, асимметричная, куриная, бочкообразная и др.) \_\_\_\_\_

Форма живота (прямая, впалая, отвислая, асимметричная) \_\_\_\_\_

Общая характеристика осанки (правильная, сутуловатая, лордотическая, кифотическая, сколиотическая) \_\_\_\_\_

## 2. Состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА)

Форма рук (прямые, Х-образные) \_\_\_\_\_

Форма ног (прямые, Х-образные или О-образные) \_\_\_\_\_

Стопы (нормальные, уплощенные, плоские, полые) \_\_\_\_\_

Суставы (движение в физиологических пределах, ограничение в движениях, деформация (где) \_\_\_\_\_)

Развитие мускулатуры (хорошее, среднее, слабое, равномерное, неравномерное (где) \_\_\_\_\_)

Жироотложение (нормальное, пониженное, повышенное, равномерное, неравномерное (где) \_\_\_\_\_)

Кожа (цвет, сухость, влажность, наличие пигментации, высыпаний) \_\_\_\_\_

Другие особенности ОДА \_\_\_\_\_

## 3. Тип телосложения

Астеник, нормостеник, гиперстеник.

### Задание 10. Определение должной массы тела (индекс Брока-Бруша).

**Оборудование:** ростомер, медицинские весы.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост.
2. Вычислить массу по формуле:  
 $m = \text{рост} - 100 - 8 \%$
3. Измерить вес.
4. Сравнить с настоящей массой тела, сделать вывод.

### Задание 11. Определение весо-ростового показателя.

**Оборудование:** ростомер, медицинские весы.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост.
2. Измерить вес.
3. Вычислить весо-ростовой показатель по формуле:

Масса тела (гр)

Рост (см)

4. Оценить показатель упитанности по индивидуальным показателям по таблице 5.

### Задание 12. Определение показателя крепости телосложения (по Пинье).

**Оборудование:** ростомер, медицинские весы, сантиметровая лента.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост.
2. Измерить массу тела.
3. Измерить окружность грудной клетки в фазе выдоха в сантиметрах.
4. Определить показатель крепости телосложения по формуле:

Р

В

О

$X = \text{Рост (см)} - (\text{масса тела (кг)} + \text{окр. гр. кл. в фазе выдоха (см)})$

$X = R - (B + O)$

5. Оценить результаты – 10 и меньше – крепкое телосложение, от 10 до 20 – хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 – слабое, более 36 – очень слабое.

### Задание 13. Определение показателя пропорциональности физического развития.

**Оборудование:** ростомер.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост стоя.
2. Измерить рост сидя.
3. Определить показатель пропорциональности физического развития по формуле:

$$КП = \frac{L1 - L2}{L2}, \text{ где } L1 - \text{длина тела в положении стоя; } L2 - \text{длина тела в положении сидя.}$$

4. Оценить результаты и сделать вывод.

**Оценка результатов:** Величина показателя позволяет судить об относительной длине ног: меньше 87% - малая длина по отношению к длине туловища, 87-92% - пропорциональное физическое развитие, более 92% - относительно большая длина ног.

### Задание 14. Вычисление индекса массы тела

**Оборудование:** ростомер, весы.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост стоя.
2. Измерить массу тела.
3. Рассчитать индекс массы по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2},$$

где:

$m$  – масса тела в килограммах

$h$  – рост в метрах, и измеряется в  $\text{кг}/\text{м}^2$ .

Например, масса человека = 85 кг, рост = 164 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:  $\text{ИМТ} = 85 : (1,64 * 1,64) = 31,6$ .

4. Сделать выводы.

**Оценка результатов:** *Индекс массы тела* (англ. *body mass index (BMI)*, ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Важен при определении показаний для необходимости лечения.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ интерпретация показателей ИМТ (табл. 6, 7). При оценке ИМТ следует учитывать пол и возраст испытуемых.

Нормальными показателями ИМТ для женщин является диапазон от 19 до 25, для мужчин – от 20 до 26. В таблице 7 представлены нормы ИМТ для разных возрастов.

#### Соответствие между массой тела человека и его ростом по индексу массы тела

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16-18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

#### Индекс массы тела для разных возрастов

Возраст, лет	Норма индекса
от 19 до 24	19-24
от 25 до 34	20-25

от 35 до 44	21-26
от 44 до 58	22-27
от 58 до 61	23-28
от 61 до 63	24-29

**Задание 15. Измерение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ).**

**Оборудование:** воздушный спирометр.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить ЖЕЛ.
2. Сравнить полученные данные с таблицами.
3. Сделать вывод.

*Методика исследования.* Спирометрия – метод, при помощи которого определяют жизненную емкость легких. Исследуемый стоит лицом к спирометру, берет мундштук в руки. Затем, сделав предварительно 1-2 вдоха и выдоха, носом набирает максимальное количество воздуха и плавно выдувает его в мундштук до отказа. Необходимо следить, чтобы воздух не выходил мимо трубки или через нос. Исследование проводят три раза подряд; учитывают лучший результат. При этом каждый исследуемый должен пользоваться индивидуальным мундштуком. После исследования мундштуки стерилизуют.

Величина емкости легких зависит от длины и массы тела. Средняя нормальная величина жизненной емкости легких для мужчин и женщин представлена в таблицах.

**Средняя нормальная жизненная емкость легких для мужчин**

Рост, см	Масса тела, кг										
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
160	3500	3650	3800	3950	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000
165	3700	3850	4000	4150	4300	4450	4600	4750	4900	5150	5200
170	3900	4150	4200	4350	4500	4650	4800	4950	5100	5350	5400
175	4100	4350	4400	4550	4700	4850	5000	5150	5300	5550	5600
180	4300	4550	4600	4750	4900	5050	5200	5350	5500	5750	5800
185	4500	4750	4800	4950	5100	5250	5400	5550	5700	5950	6000
190	4700	4950	5000	5150	5300	5450	5600	5750	5900	6050	6200

**Средняя нормальная жизненная емкость легких для женщин**

Рост, см	Масса тела, кг								
	50	55	60	65	70	75	80	85	85
150	2650	2700	2750	2850	2850	2900	2950	3000	3000
155	2850	2900	2950	3050	3050	3100	3150	3200	3200
160	3050	3100	3150	3250	3250	3300	3350	3400	3400
165	3250	3300	3350	3450	3450	3500	3550	3600	3600
170	3450	3500	3550	3650	3650	3700	3750	3800	3800
175	3650	3700	3750	3850	3850	3900	3950	4000	4000
180	3850	3900	3950	4050	4050	4100	4150	4200	4200

**Задание 16. Измерение силы кистей рук.**

**Оборудование:** ручной динамометр.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить ЖЕЛ.
2. Сравнить полученные данные с таблицами.
3. Сделать вывод.

*Методика исследования.* Кистевая динамометрия — метод, при помощи которого определяют мышечную силу кистей.

Динамометр берут в кисть циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону и максимально сжимают динамометр. Исследование для каждой кисти проводят три раза и учитывают лучший результат.

Средние показатели кистевой динамометрии представлены в таблице 10.

**Средние значения изометрической силы (в кг)  
некоторых мышечных групп в зависимости от возраста**

Показатель Сила кисти (+ или – 16%)	20 лет	25 лет	35 лет	45 лет	55 лет
У мужчин	55,9	59,9	58,5	55,6	51,6
У женщин	37,5	38,5	38,0	35,6	32,7

#### **Задание 16. Вычисление силового индекса**

**Оборудование:** ручной динамометр, медицинские весы.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить массу тела.
2. Измерить динамометрию кисти.
3. Вычислить силовой индекс по формуле:

Силовой индекс = Сила кисти (кг) × 100 / Масса тела (кг)

4. Сделать вывод.

Динамометрия сильнейшей руки в среднем составляет 65-80% массы тела у мужчин и 48-50% – у женщин.

#### **Задание 17. Определение физического развития по данным антропометрических измерений (антропометрические стандарты).**

**Оборудование:** ростомер, медицинские весы, сантиметровая лента, спирометр, динамометр.

**Порядок выполнения:**

1. Измерить рост стоя.
2. Измерить вес.
3. Измерить ЖЕЛ.
4. Измерить силу мышц-разгибателей кисти.
5. Измерить окружность грудной клетки.
6. Полученные данные занести в таблицу 11.
7. Сравните полученные данные с антропометрическими стандартами (данные таблицы, имеющие признаки физического развития большого однородного контингента людей, выраженные в математико-статистических величинах) (табл. 3). Сделайте вывод об уровне физического развития испытуемого.

Показатели физического развития	Абсолютные величины	Отклонение от стандарта
Рост		
Вес		
Окружность грудной клетки		
ЖЕЛ		
Сила мышц кисти		
Сила мышц-разгибателей спины		

**Стандарты физического развития в зависимости от возраста (по данным  
Московского врачебно-физкультурного диспансера)**

Показатели	15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
	М	$\pm\sigma$										
<b>ЮНОШИ</b>												
Длина тела (см)	163	8,8	169	7,5	171	6,4	172	7,0	171	6,0	172	6,0
Масса тела (кг)	53	10,8	61	7,8	64	7,6	65	7,5	66	6,9	67	6,0
Окружность грудной клетки (см)	81	6,4	86	6,4	87	4,7	89	4,9	91	4,4	92	4,0
ЖЕЛ (л)	3780	800	4470	750	4700	755	4900	755	4750	650	4800	675
Сила правой кисти (кг)	36	8,0	43	7,5	45	7,2	48	6,9	50	7,0	52	7,0
<b>ДЕВУШКИ</b>												
Длина тела (см)	157	6,2	160	5,6	162	6,0	162	6,0	162	6,0	162	6,0
Масса тела (кг)	50	6,9	54	6,2	59	6,4	59	6,4	59	6,2	61	6,6
Окружность грудной клетки (см)	78	4,6	80	4,3	85	4,4	85	4,4	85	4,4	85	4,4
ЖЕЛ (л)	3120	535	3300	460	3450	470	3450	470	3540	450	3549	450
Сила правой кисти (кг)	28	5,8	30	5,0	31	6,4	31	6,4	33	5,2	33	5,2

М – средние показатели

$\sigma$  – среднее квадратичное отклонение

**Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

**Базовый уровень**

1. Осанка человека.
2. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.

**Повышенный уровень**

1. Типы телосложения.
2. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

**Методические рекомендации:** уметь применять антропометрические индексы и стандарты для определения физического развития человека.

**Рекомендуемая литература**

**Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

**Дополнительная литература:**

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

3. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
4. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

#### **Методическая литература:**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

### **Практическое занятие № 4**

#### **Тема № 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.**

**Цель:** иметь теоретические знания в области самоконтроля за функциональным состоянием организма.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

**Уметь:** на практике применять методику номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма;

**Владеть:** основными приемами функциональных проб для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем человека.

**Формируемые компетенции УК-7, ОПК-7**

**Актуальность темы (семинара):**

Изучение данной темы формирует у студента представление о методах самоконтроля за функциональным состоянием организма.

**Теоретическая часть:**

1. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма человека.
2. Функциональные пробы для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы человека.
3. Функциональные пробы для оценки функционального состояния дыхательной системы человека.
4. Функциональные пробы для оценки функционального состояния нервной системы человека.

### Вопросы для обсуждения:

1. Каковы функции сердечно-сосудистой системы?
2. Почему мышечная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы между собой тесно связаны?
3. Что понимают под функциональной пробой?
4. Чем характеризуется состояние переутомления?
5. Чем характеризуется состояние перетренированности?
6. Чем характеризуется состояние перенапряжения?
7. В чем проявляется грудной, брюшной и смешанный типы дыхания?
8. При каких показаниях ЧСС считаются нагрузки допустимыми?
9. Что такое кислородный долг?
10. Что такое функциональное состояние человека и какие факторы на него влияют?
11. Какие применяются функциональные пробы для определения координационной функции нервной системы?
12. Назовите динамические координационные пробы нервной системы.
13. Что определяет проба Ромберга?
14. Степень устойчивости туловища определяет функциональные возможности какой системы организма?
15. При каких условиях у спортсменов снижается ЖЕЛ?
16. Функциональные возможности какой системы организма человека можно определить при помощи пробы с задержкой дыхания в состоянии вдоха и выдоха?
17. Что характеризует минутный объем дыхания?
18. Какую функциональную систему характеризует Адаптационный потенциал системы кровообращения?

### Задания для контроля:

#### Задание 1. Измерить свой пульс.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – пульс является доступным показателем самоконтроля, отражающий состояние сердечно-сосудистой системы при этих нагрузках. Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них пальпаторный – это прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии на основании большого пальца. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 удар/ мин и выше, более достоверным будет подсчет сердцебиений в области верхушечного толчка сердца – в районе пятого межреберья.

#### Нормы пульса для детей и взрослых

Возраст	Среднее значение пульса (уд/мин)	Границы нормы пульса (уд/мин)
до 1 мес.	140	110-170
1-12 мес.	132	102-162
1-2 года	124	94-154
2-4 года	115	90-140
4-6 лет	106	86-126
6-8 лет	98	78-118
8-10 лет	88	68-108
10-12 лет	80	60-100
12-15 лет	75	55-95
15-50 лет	70	60-80
50-60 лет	74	64-84
60-80 лет	79	69-89

Методика: ЧСС измеряется за 15 с и результат умножается на 4. Для получения более точного результата замер ЧСС рекомендуется делать за 1 мин. ЧСС в покое измеряется после 5-7 мин отдыха лежа на спине или сидя. Исходное положение для замера ЧСС стоя – опереться спиной о стену, чтобы ноги были на расстоянии ступни от стены, до замера постоять 1-2 мин. ЧСС после 30 приседаний за 30 с измеряется в положении стоя сразу после нагрузки. После этого сесть, полностью расслабиться, стараться восстановить дыхание. Замер ЧСС выполняется после 1 мин восстановления.

В состоянии покоя пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10-, 15-, 30- секундными интервалами. Сразу после физической нагрузки пульс, как правило, подсчитывают в 10-секундном интервале. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса. В норме у взрослого не тренированного человека частота пульса колеблется в пределах 60-89 удар/мин. У женщин пульс на 7-10 удар/мин чаще, чем у мужчин того же возраста. Частота пульса 40 удар/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца либо следствием какой-либо патологии.

Если во время физической нагрузки частота пульса 100-130 удар/мин, это свидетельство большой ее интенсивности, 130-150 удар/мин характеризует нагрузку средней интенсивности, 150-170 удар/мин по интенсивности выше средней, учащение пульса до 170-200 удар/мин свойственно для предельной нагрузки. Так по некоторым данным частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке в зависимости от возраста может быть: в 25 лет – 200, в 30 лет – 194, в 35 – 188, в 45 – 176, в 50 – 171, в 55 – 165, в 60 – 159, в 65 – 153 удар/мин. Эти показатели могут служить ориентиром при самоконтроле.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы, является уровень артериального давления (АД). У здорового человека максимальное давление (систолическое) в зависимости от возраста равняется 100-125 мм рт. ст., минимальное (диастолическое) – 65-85 мм рт. ст. при физических нагрузках максимальное давление у спортсменов и физически тренированных людей может достигать 200-250 мм рт. ст. и более, а минимальное снижается до 50 мм рт. ст. и ниже. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к данной нагрузке.

АД измеряется тонометром по методу Н.С. Короткова на правой руке в положении сидя после 5-10-минутного отдыха. Манжету накладывают на середину обнаженного плеча на 1-2 см выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе и повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, а исчезновение их – диастолическому.

ЧД подсчитывается за 1 мин в состоянии покоя сидя. При этом дыхание должно быть естественным, обычным, без задержек и учащения. Для подсчета ЧД ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота.

Чтобы корректировать содержание занятий по результатам показателей самоконтроля, разработаны специальные тесты.

К примеру, при легкой нагрузке частота пульса доходит до 130 удар/мин, при нагрузке средней тяжести – 130-150 удар/мин, предельная нагрузка – более 180 удар/мин. Определить величину нагрузки можно потому, за какое время восстанавливается пульс. Так, при малой нагрузке это происходит через 5-7 мин после окончания занятий, при средней нагрузке – через 10-15 мин, а при высокой нагрузке пульс восстанавливается только через 40-50 мин.

Учащение пульса свидетельствует о нерациональной реакции сердца на нагрузку, которая может быть следствием недостаточной тренированности или неполного восстановления после выполнения предшествующей тренировочной нагрузки. Чем работоспособнее или функционально полноценнее сердце, чем совершеннее деятельность его регуляторных механизмов, тем меньше учащается пульс в ответ на дозированную физическую нагрузку.

Проверить состояние центральной нервной системы (ЦНС) можно при помощи ортостатической пробы, отражающей возбудимость нервной системы. Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 с измеряется частота пульса в положении лежа, затем через 3-5 мин – в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0-6, нормальная, средняя 7-12, живая 13-18, повышенная 19-24.

При самоконтроле за состоянием нервной системы можно использовать доступные каждому пробы. Например, представление о функции вегетативной нервной системы можно получить по кожно-сосудистой реакции. Определяется она следующим образом: по коже каким-либо не острым предметом, например, не отточенным концом карандаша, с легким нажимом проводят несколько полосок. Если в месте нажима на коже появляется розовая окраска, кожно-сосудистая реакция в норме, белая – возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов повышена, красная или выпукло-красная возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов высокая. Белый и красный демограф может наблюдаться при отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы (при переутомлении, во время болезни, при неполном выздоровлении).

По изменению пульса и АД после функциональной пробы можно судить о приспособляемости аппарата кровообращения к физической нагрузке.

*Оценка реакции пульса.* Для оценки степени учащения пульса при проведении функциональной пробы используется метод сопоставления данных цифр частоты пульса в покое и частоты пульса после нагрузки, т. е. определяется процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте пульса до и после нагрузки за – X. Так, например, пульс до нагрузки за 10 сек. был равен 12 ударам, а после выполнения нагрузки за 10 сек. на первой минуте восстановления – 20 ударам. Составляется пропорция и рассчитывается процент учащения пульса следующим образом:

$$\frac{12-100\%}{(20-12)-X} = \frac{8*100}{12} = 67\%$$

Следовательно, после функциональной пробы на первой минуте пульс участился на 67% по сравнению с исходными данными.

Нормальной реакцией на пробу с 20 приседаниями считается учащение пульса в пределах 60-80% от исходной величины; после 15-секундного бега на месте в максимальном темпе –120-150%; после 2-минутного бега на месте в темпе 180 шагов в 1 мин. и после степ-теста – 5-минутного восхождения на ступеньку высотой 40 см в темпе 90 шагов в 1 мин. (22,5 восхождений в 1 мин.) – 100%; после 3-минутного бега –100-120%.

Учащение пульса свидетельствует о нерациональной реакции сердца на нагрузку, которая может быть следствием недостаточной тренированности или неполного восстановления после выполнения предшествующей тренировочной нагрузки.

Чем работоспособнее или функционально полноценнее сердце, чем совершеннее деятельность его регуляторных механизмов, тем меньше учащается пульс в ответ на дозированную физическую нагрузку.

**Оценка реакции АД.** При оценке реакции АД на функциональную пробу с физической нагрузкой следует обращать внимание на изменение максимального, минимального и пульсового давлений

Существуют различные сочетания изменений максимального и минимального давлений. Наиболее рациональная реакция АД характеризуется увеличением максимального давления на 15-30% уменьшением минимального давления на 10-35% или неизменностью его по сравнению с исходными величинами покоя.

В результате увеличения максимального и уменьшения минимального давлений увеличивается пульсовое давление. Однако процент увеличения пульсового давления

должен быть в тех же пределах, что и процент учащения пульса при выполнении различных по интенсивности нагрузок.

Процент увеличения пульсового давления рассчитывается так же, как процент учащения пульса. Пульсовое давление в покое принимается за 100%, а разница в величине пульсового давления непосредственно после нагрузки и пульсового давления в покое за X.

### **Задание 2. Самооценка функционального состояния организма по показателю ортостатической пробы.**

О состоянии сердечно-сосудистой системы можно судить по изменению пульса при переходе из горизонтального положения в вертикальное. Когда в качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки, используется ЧСС, следует иметь в виду, что высокие величины достигаются тогда, когда работа длится 3-5 мин. За это время в организме происходит интенсификация деятельности сердечно-сосудистой системы.

**Оборудование:** секундомер.

**Порядок выполнения:**

1. Принять горизонтальное положение в течение 5 минут, сосчитать пульс за 1 минуту.
2. Принять вертикальное положение в течение 5 минут, сосчитать пульс за 1 минуту.
3. Оценить результат, сделать вывод.

**Оценка результатов:**

Если пульс участился менее, чем на 16 уд/мин, то это хороший результат, если от 16 до 20 – средний, более 20 – низкий. С ростом тренированности учащение пульса при проведении этой пробы может закономерно уменьшаться до 5-10 уд/мин. Разница же в показателях пульса более 20 уд/мин свидетельствует о снижении работоспособности, переутомлении и перетренированности. В этом случае необходимо снизить нагрузку или даже прекратить занятия до выяснения причин, вызвавших неблагоприятные явления.

### **Задание 3. Проба с задержанием дыхания на вдохе (проба Штанге).**

Проба с задержанием дыхания на вдохе (проба Штанге) дает возможность судить о состоянии утомления и состоянии органов дыхания.

**Оборудование:** секундомер

**Порядок выполнения:**

1. В положении стоя сделать глубокий вдох и максимальный выдох.
2. Снова вдох (80-90% от максимального), закрыть рот, нос зажимать двумя пальцами.
3. Подсчитать продолжительность задержки дыхания в секундах.
4. Сделать вывод.

**Оценка результатов:**

Продолжительность задержки дыхания возможно до 120 секунд и более. При утомлении время задержки значительно снижается.

### **Задание 4. Проба с задержанием дыхания на выдохе (проба Генче).**

Проба задержки дыхания на выдохе (проба Генче) аналогична пробе Штанге.

**Оборудование:** секундомер

**Порядок выполнения:**

1. В положении стоя сделать максимальный выдох.
2. Закрыть рот, нос зажимать двумя пальцами.
3. Подсчитать продолжительность задержки дыхания в секундах.
4. Сделать вывод.

**Оценка результатов:**

При хорошем функциональном состоянии дыхательной системы возможна задержка дыхания на выдохе до 90 секунд. При утомлении продолжительность задержки дыхания уменьшается.

### **Задание 5. Дыхательные функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки.**

**Предварительные замечания:** Работа будет состоять из трех опытов. Вначале измерим время задержки дыхания до работы, потом после нее. Получив результаты,

вычислим, какой процент составляет второй результат относительно первого. Затем отдохнем одну минуту и вновь повторим первый опыт. Вычислим процентное отношение 3-го опыта к 1-му. Это позволит нам узнать, как снижается содержание CO<sub>2</sub> в крови после отдыха.

**Оборудование:** секундомер.

**Порядок выполнения:**

1. В положении сидя задержите дыхание на максимальный срок на спокойном вдохе, одновременно включите секундомер.
2. Выключите секундомер в момент восстановления дыхания и запишите результат. Отдохните 5 мин.
3. Встаньте и сделайте 20 приседаний за 30 сек.
4. Быстро сядьте на стул, задержите дыхание и включите секундомер.
5. Измерьте время максимальной задержки дыхания после работы. Запишите результаты измерений.
6. Вычислите процентное отношение результатов второго опыта относительно первого.
7. Отдохните 1 мин, после чего повторите первую пробу.
8. Запишите результаты третьего опыта, регистрирующего процессы восстановления постоянства внутренней среды в организме после действия нагрузки.

**Оценка результатов:**

1. Сравните свои показатели с нормативами, приведенными в таблице. Сделайте вывод.

Категории испытуемых	Задержка дыхания (с)		
	А (в покое)	Б (после 20 приседаний)	В (после отдыха)
Здоровые тренированные	46-60	более 50% от первой фазы	более 100% от первой фазы
Здоровые нетренированные	36-45	30-50% от первой фазы	70-100% от первой фазы
С отклонениями в здоровье	20-35	30% и менее от первой фазы	менее 70% от первой фазы

**Задание 6. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после действия нагрузки (функциональная сердечно-сосудистая проба).**

**Предварительные замечания:** Под функциональной пробой понимают реакцию организма на дозированную нагрузку. Поскольку средняя величина такой реакции известна, сопоставляя с ней полученные данные, можно сказать об уровне физического состояния данного человека.

**Оборудование:** секундомер.

**Порядок выполнения:**

1. Измерьте пульс в состоянии покоя. Для этого сделайте 5-6 измерений за 10 сек, отбросьте резко отклоняющиеся результаты, остальные сложите и разделите на число слагаемых. Полученное среднее значение умножьте на 6.
2. Сделайте 20 приседаний. Быстро сядьте на свое место и подсчитайте число пульсовых ударов за 10 сек после нагрузки, затем спустя 30, 60, 90, 120, 150, 180 сек.
3. Результаты наблюдений занесите в таблицу.
4. На основании полученных данных постройте график. На оси абсцисс отложите время, на оси ординат ЧСС.
5. Найдите на графике среднее значение ЧСС за 10 сек в состоянии покоя. В этом месте проведите горизонтальную линию, параллельную оси абсцисс.
6. Постройте график восстановления ЧСС, исходя из полученных данных.

**Оценка результатов:**

1. Подсчитайте, во сколько раз увеличилась ЧСС после 20 приседаний (если на 1/3 и меньше, то хорошо, если выше, чем на 1/3 – плохо).
2. Определите, за сколько времени ЧСС возвращается к норме (если за 2 мин и меньше – хорошо, если за время от 2 до 3 мин – удовлетворительно, если свыше 3 мин – плохо).
3. Проанализируйте кривую восстановления сердечной деятельности после нагрузки.

ЧСС в состоянии покоя Наблюдения 1 2 3 4 5 6	Динамика восстановления ЧСС	
	После работы	Через интервалы (с) 10 40 60 90 120 150 180
ЧСС за 10 сек 11 12 13 12 11 12	16	15 13 13 11 12 12 11
Среднее значение ЧСС 12 за 10 сек	Полное восстановление ЧСС за	

### Задание 7. Определение устойчивости в положении стоя (по Ромбергу) (центральная нервная система).

Координация движений характеризует состояние ряда областей и зон коры большого мозга и дает возможность определить динамические нарушения (неврозы, дискинезии). При изучении статической координации учитывают степень устойчивости туловища. Исследуя динамическую координацию, отмечают симметричность в точности, завершенности, плавности и соразмерности движений. Определение устойчивости проводится в 4-х режимах:

- а) стойка, руки вперед;
- б) стойка, одна нога впереди, руки вперед;
- в) стойка на одной ноге, другая согнута в колене, руки вперед;
- г) равновесие на одной ноге назад, руки в стороны.

**Оборудование:** секундомер.

**Порядок выполнения:**

1. Примите исходное положение – стойка, руки вперед, пальцы разведены, глаза закрыты.
2. Удерживайте это положение в течение 15 с.
3. По результату опыта сделайте вывод.
4. Повторите опыт, меняя исходное положение:
  - а) стойка, одна нога впереди, руки вперед;
  - б) стойка на одной ноге, другая согнута в колене, руки вперед;
  - в) равновесие на одной ноге назад, руки в стороны.

**Оценка результатов:**

При утомлении отмечается нарушение устойчивости, появляется тремор пальцев рук. Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя.

### Задание 8. Определение максимальной частоты движений кисти.

Темпинг-тест – определение максимальной частоты движений кисти. Он отражает функциональное состояние двигательной сферы и силу нервной системы.

**Оборудование:** секундомер, ручка или карандаш, лист бумаги, на которой начерчен квадрат 20x20 см и разделен на 4 части

1	2
4	3

**Порядок выполнения:**

1. По команде «Начали», обследуемый начинает ставить точки в 1 квадрате в течение 10 сек.
2. 10-минутный отдых.
3. Повторить опыт во 2,3,4 квадратах.
4. Подсчитать точки в каждом квадрате и сделать выводы.

**Оценка результатов:**

Общая длительность теста 40 сек. Для оценки теста подсчитывают количество точек в каждом квадрате. У тренированных спортсменов максимальная частота движений кисти более 70 за 10 сек. Снижение количества точек от квадрата к квадрату свидетельствует о недостаточной устойчивости двигательной сферы и нервной системы. Снижение лабильности нервных процессов ступенеобразно (с увеличением частоты движений во 2 и 3 квадратах) свидетельствует о замедлении процессов вработываемости.

**Задание 9. Определение адаптационного потенциала организма по индексу функциональных изменений (ИФИ).**

**Оборудование:** секундомер

**Порядок выполнения:**

1. Измерить пульс в покое за 1 мин, кровяное давление, массу тела, рост.
2. Подставить свои данные в формулу индекса функциональных изменений (ИФИ).  
$$\text{ИФИ} = 0,011 \text{ ЧА} + 0,014 \text{ САД} + 0,008 \text{ ДАД} + 0,014 \text{ В} + 0,009 \text{ МТ} - 0,009 \text{ Р} - 0,27,$$
где ЧА – частота пульса в 1 мин в покое;  
САД – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); ДАД – диастолическое артериальное давление / рост (мм.рт.ст.); МТ – масса тела; Р – рост (см); В – возраст (лет).
3. Оценить уровень функционирования системы кровообращения (АП) по ИФИ, сделать вывод.

**Оценка результатов:**

- 2,59 и ниже – удовлетворительная адаптация;
- 2,60-3,09 балла – напряжение механизмов адаптации;
- 3,10-3,49 – неудовлетворительная адаптация;
- 3,50 и выше – срыв механизмов адаптации.

При динамическом наблюдении увеличение значения индекса функциональных изменений (ИФИ) рассматривается как неблагоприятная тенденция в изменении «структуры здоровья».

**Задание 10. Выполнить пробу по формуле Руфье-Диксона.**

Данная проба проводится следующим образом. Необходимо лечь на спину и побыть. В таком положении в течение 5 мин., после чего надо измерить ЧСС за 15 сек. (Затем в течение 45 сек. надо выполнить 30 приседаний вновь лечь на спину и замерить ЧСС за первые (Р) и последние (Р3) 15 сек. первой минуты восстановления (Р2) работоспособность рассчитывается по формуле:

$$\frac{(P2-70)+(P3-P1)}{10}$$

При значениях от 0 до 2,9 работоспособность считается хорошей; от 3,0 до 6,0 – средней, от 6,0 до 8,0 – удовлетворительной; свыше 8, – плохой.

Использование результатов пробы Руфье-Диксона в сочетании с данными текущего наблюдения помогает объективно судить о функциональном состоянии организма. Если снижение работоспособности сопровождается нарушением сна и плохим самочувствием в течение дня это свидетельствует о переутомлении. Если нарушение сна наблюдается, а физическая работоспособность снижается, то это говорит об ухудшении физической подготовленности. В данном случае необходимо либо приступить к занятиям физической

подготовкой, если они не проводились, либо увеличить физическую нагрузку на занятиях, если они проводятся.

**Задание 11. Определить субъективные показатели самоконтроля. Заполнить дневник самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.**

**Настроение.** Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся физическими упражнениями. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

**Самочувствие.** Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

**Утомление.** Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, т.е. когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

**Сон.** Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу – вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

**Аппетит.** Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться.

**Работоспособность.** Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

**Переносимость нагрузок.** Является важным показателем, оценивающим адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающегося.

### **Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

#### **Базовый уровень**

1. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
2. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.

#### **Повышенный уровень**

1. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
2. Методика оценки состояния ЦНС по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

**Методические рекомендации:** при изучении методики функциональной диагностики учитывать все рекомендации по его ведению.

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
3. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
4. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

#### **Методическая литература:**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

#### **Практическое занятие № 5**

**Тема № 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.**

**Цель:** иметь теоретические знания в области самоконтроля за двигательной подготовленностью организма.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** методы самоконтроля за двигательной подготовленностью организма.

**Уметь:** на практике применять методы для оценки двигательной подготовленности организма.

**Владеть:** основными приемами проб для оценки двигательной подготовленности человека.

**Формируемые компетенции** УК-7, ОПК-7

### **Актуальность темы (семинара):**

Изучение данной темы формирует у студента представление о методах самоконтроля за двигательной подготовленностью человека.

### **Теоретическая часть:**

1. Двигательная подготовленность.
2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
3. Оценка двигательной (физической) подготовленности.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
2. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты.
3. Контрольные упражнения для определения уровня развития общей выносливости.
4. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростной и прыжковой выносливости.
5. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

### **Задания для контроля:**

#### **Задание 1. Что понимается под двигательной подготовленностью человека.**

Физическая подготовленность – степень умений, способностей и навыков конкретного человека, и его готовность преодолевать физические нагрузки. Эта характеристика имеет качественный показатель. То есть позволяет оценивать уровень развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Чтобы оценить физическую готовность человека проводят испытания (тесты), которые состоят из комплекса упражнений.

#### **Задание 2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.**

*Оценка силы мышц рук и плечевого пояса.*

1. Броски 2-3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м).
2. Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м).
3. Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз).
4. Стигание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз).
5. Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз). Тесты 3, 4, 5 можно применять для оценки силовой выносливости мышечных групп рук и плечевого пояса, для чего предложить спортсменам выполнить их в течение 1 мин.

*Оценка силы мышц туловища.*

1. В висе поднятие ног вперед в течение 20 с (кол-во раз).
2. Поднятие туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 с (кол-во раз).
3. То же, что в № 2, но сидя на скамейке и ноги держит партнер.
4. Поднятие туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз).
5. Наклоны вперед и выпрямление со штангой на плечах (кол-во раз за 30 сек.). Вес штанги - 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин. Увеличив время выполнения всех тестов до 1 мин, можно оценить силовую выносливость мышечных групп брюшного пресса и спины. *Оценка силы мышц ног.*

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см).
2. Тройной прыжок с места толчком двух ног (м).
3. Прыжки на одной ноге 20 м (кол-во прыжков).
4. Выпрыгивание из приседа вверх, прогибаясь, в течение 20 с (кол-во раз).
5. Прыжки толчком двух ног из приседа – 20 м (кол-во прыжков).

6. Приседание со штангой на плечах – 15 раз (вес штанги 50% от веса спортсмена).
7. Прыжок с разбега толчком обеих ног с касанием метрической разметки возможно выше из трех попыток (см) – уровень прыгучести.
8. То же упражнение, но определяется разница между величиной максимальной высоты выпрыгивания и показателем высоты, зафиксированный у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках перед прыжком (см).
9. Тест Уччелли – частное от деления высоты прыжка (достать рукой отметку) на длину тела с вытянутой рукой: 1,28 – оценка посредственная, 1,28 – 1,32 – хорошая, 1,32 и выше – отличная.

*Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты*

1. Повторный бег на 15 м с интервалом в 5 с – 20 пробежек (высчитывается среднее время в секундах).
2. Бег на 30, 60, 100 метров.
3. Тест 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию бега по волейбольной площадке). Старт от лицевой линии – коснуться рукой средней линии; коснуться рукой линии нападения на «стартовой» стороне площадки; коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки; коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии противоположной месту старта (с).
4. Челночный бег между лицевой и линией нападения с касанием разметки 5 раз (с).
5. Регистрация фотофинишной установкой пробегания отрезков 3, 6, 9 м и быстроты стартовой реакции (мс).
6. Бег к четырем точкам из центра площадки. Два набивных мяча стоят в углах, ограниченных лицевой и боковыми линиями, два других мяча – в углах, ограниченных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра прямоугольника, где также стоит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4 – коснуться рукой мяча – и к месту старта, с касанием центрального мяча; в зону 2 – коснуться мяча – и к месту старта, с касанием центрального мяча; далее в зону 1 и в зону 5 (с).

*Контрольные упражнения для определения уровня развития общей выносливости*

1. Гарвардский степ-тест. Подъем и спуск с тумбы высотой 50 см (для мужчин), 43 см (для женщин), 45 см (для юношей), 40 см (для девушек) в темпе 30 раз/мин, в течение 5 мин. Сразу после выполнения теста спортсмен садится и трижды определяет частоту пульса (пальпаторно) в течение 30 с: в начале 2-й мин. отдыха (P1), в начале 3-й и 4-й минут отдыха (P2 и P3).
2. Функциональная проба по Квергу. Выполняется 4 различных упражнения, которые следует одно за другим без пауз отдыха: 30 приседаний за 30 с; бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 с; 3-х минутный бег на месте с частотой шагов 150 в мин; подскоки со скакалкой — 1 мин. Сразу после нагрузки в положении сидя измеряется пульс в течение 30 с, (P1), повторное измерение — через 2(P2) и 4(P3) минуты после окончания работы в течение 30 с.
3. Степ-тест по Бургеру. Спортсмен 5 мин спокойно сидит на стуле. Несколько раз измеряется кровяное давление и частота пульса и вычисляется среднее значение. Нагрузка: спортсмен 5 мин поднимается на стул высотой 45 см, через скамейку, высотой 20-25 см с частотой 30 раз/мин. После упражнения спортсмен садится и сразу же, а затем через каждую минуту у него измеряют кровяное давление, а пульс — через каждые 15 с. Оценка: в течение 45 с у хорошо тренированного спортсмена частота пульса должна достигнуть среднего значения между показателем пульса в покое и его максимальным значением. По истечении 5 мин частота пульса не должна превышать норму более чем на 20 уд/мин, а кровяное давление должно вернуться к состоянию покоя.

*Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости*

1. Старт (на расстоянии 2 м от места старта лежит набивной мяч); на бегу подобрать мяч, нести его 3 м; далее катить его «зигзагом», огибая 4 стойки; поднять мяч, держать в руке и бежать в противоположном направлении 2 м; далее кувырок вперед; прыжок через

банкетку (скамейку, стул); проползти под следующей банкеткой; бег спиной вперед, обегая три стойки, и финиширование. Общая длина дистанция 20 м (10 м в одном направлении, 10 м в другом).

2. Бег на ловкость по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. Набивные мячи (1 кг) лежат на линии нападения: один в середине площадки, два других, на расстоянии 1 м от боковой линии. Две банкетки стоят перпендикулярно сетке между зонами 2-3 и 3-4 у сетки. Выполнение: старт из зоны 1 из положения упор присев: кувырок вперед, рывок до набивного мяча; взять мяч и с разбега бросить двумя руками через сетку в зону нападения; пролезть под банкеткой, взять второй мяч и далее те же действия, что и в начале испытания. После броска третьего мяча через сетку – падение (перекат на грудь – живот, бедро – спину) и финиширование бегом спиной вперед по боковой линии до лицевой (с).

3. На высоте 80% от максимального прыжка волейболиста и на расстоянии 80-100 см от середины центральной линии натягивается веревочка. В центре противоположной площадки маркируется мишень размером 1x1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая препятствие с разбега в прыжке (кол-во попаданий).

4. Волейболист имитирует блокирование, затем падение (для женщин 1 раз отжаться) и выполняет передачу мяча (после каждого раза действий) с 8,6,3 м на точность в цель, по 10 раз с каждой точки. Передача мяча с оптимальной траекторией. Цель с 8 м – диаметр 1 м, с 6 м – 0,75 м, с 3 м – 0,5 м. Мишень на стенке (кол-во попаданий).

*Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости*

Подвижность в том или ином суставе оценивается в линейных мерах или градусах.

1. Подвижность в тазобедренных суставах. Стоя на табуретке (банкетке), сгибание туловища вперед (не сгибая ног) продвигая ладони обеих рук вниз по измерительной рейке. Фиксировать показания по кончикам пальцев. Нулевое деление – верхняя поверхность табуретки (вариант: выполнить продольный шпагат – одна нога неподвижна, вторая скользит в сторону по измерительной планке).

2. Подвижность в крестцово-позвоночном сочленении. Выполнить гимнастический мост из основной стойки или положении лежа на спине. Оценки – «выполнено», «не выполнено».

3. Подвижность в плечевых суставах. Выполнить круг руками назад с измерительной палкой в руках. У измерительной палки одна рукоятка подвижная, другая неподвижна. Начальная ширина хвата – 60 см. По конечному положению подвижной рукоятки определяется расстояние между руками.

### **Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

#### **Базовый уровень**

1. Физическая подготовка.
2. Физическая подготовленность.

#### **Повышенный уровень**

1. Методы исследования двигательных качеств.

**Методические рекомендации:** при изучении методики двигательной диагностики учитывать все рекомендации по его ведению.

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

##### **Дополнительная литература:**

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж:

- Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
  3. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
  4. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
  5. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
  6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
  7. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

#### **Методическая литература:**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

#### **Практическое занятие № 6**

##### **Тема № 32. Спорт и его разновидности.**

**Цель:** сформировать представление у студентов о целях, задачах, критериях и разновидностях спорта.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** разновидности спорта.

**Уметь:** уметь различать разновидности спорта.

**Владеть:** приемами для определения разновидностей спорта.

**Формируемые компетенции** УК-7, ОПК-7

**Актуальность темы (семинара):**

Изучение данной темы формирует у студента представление о разновидностях спорта.

**Теоретическая часть:**

1. Понятие «спорт». Спорт как исторически сложившаяся специфическая деятельность.
2. Функции современного спорта.
3. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
4. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
5. Профессиональный спорт.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Дайте понятие спорт.

2. Назовите специфические функции спорта.
3. Назовите общие функции спорта.
4. Цель физкультурно-кондиционного спорта.
5. Цель оздоровительно-кондиционного спорта.
6. Задачи массового спорта.
7. Профессиональный спорт, его задачи.
8. Назовите отличие профессионального спорта от любительского.

**Задания для контроля:**

**Задание 1. Вставьте пропущенные слова.**

Спортивное соревнование – это \_\_\_\_\_ (соперничество) людей в игровой форме для того, чтобы выявить превосходство в уровне \_\_\_\_\_ (физической подготовленности и совершенствования некоторых аспектов сознания).

Спорт высших достижений – часть спорта, направленная на \_\_\_\_\_ (достижение спортсменами высокого класса) максимально возможных \_\_\_\_\_ (спортивных результатов) на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Массовый спорт – часть спорта, направленная на \_\_\_\_\_ (физическое воспитание и физическое развитие граждан) посредством проведения, а также \_\_\_\_\_ (участия в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях).

Сила – способность преодолевать \_\_\_\_\_ (внешнее сопротивление) \_\_\_\_\_ или противодействовать ему посредством \_\_\_\_\_ (мышечных напряжений).

**Задание 2. Вставьте пропущенные слова.**

1. При физических нагрузках у человека изменяются объективные физиологические показатели. Назовите, какие показатели: \_\_\_\_\_ (вес, мышечная сила, пульс).

2. Перечислите элементы, которые отчетливо прослеживаются в современных видах спорта и присущие основным формам физической активности человека в древности.

---



---



---



---



---

\_\_\_\_\_ (Виды деятельности, связанные с охотой и боевыми действиями, нашли отражение в таких видах спорта, как стрельба из лука, метание диска, копья, борьба; активность, связанная с передвижением и преодолением препятствий, отразилась в конном, лыжном и конькобежном спорте, беге, прыжках, плавании).

**Рекомендуемая литература**

**Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

**Базовый уровень**

1. Понятие «спорт». Спорт как исторически сложившаяся специфическая деятельность.
2. Функции современного спорта.

**Повышенный уровень**

1. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.

**Методические рекомендации:** при изучении студентами тем о спорте обратить внимание на квалификацию спорта.

**Рекомендуемая литература**

**Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

### Дополнительная литература:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
3. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
4. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

### Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

### Практическое занятие № 7

#### Тема № 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.

**Цель:** иметь представление о характере воздействия того или иного вида спорта (системы физических упражнений) на человека.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** особенности занятий избранным видом спорта.

**Уметь:** применять на практике знания о занятиях избранным видом спорта.

**Владеть:** практическими навыками для коррекции показателей своего физического развития и телосложения, для акцентированного воспитания и совершенствования силы, быстроты, выносливости, гибкости, а также психических качеств личности.

**Формируемые компетенции УК-7, ОПК-7**

**Актуальность темы (семинара):**

Изучение данной темы формирует у студента представление об особенностях занятий избранным видом спорта.

**Теоретическая часть:**

1. Психофизическая характеристика основных видов спорта.

2. Планирование спортивной подготовки студента.
3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Сущность спорта и основные понятия, используемые в спортивной деятельности.
2. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
3. Студенческий спорт, его организационные особенности.
4. Спорт в высшем учебном заведении.
5. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
6. Виды спорта, развивающие различные качества.
7. Международные студенческие спортивные соревнования.
8. Нетрадиционные системы физических упражнений.
9. Особенности организации учебных занятий, планирование.
10. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.

**Задания для контроля:**

**Задание 1. Пройдите тест «В здоровом теле – здоровый дух». Примените к нему ключ, описанный ниже.**

1. Когда вы смотрите в зеркало, нравится ли вам ваша фигура?
  - а) обычно да;
  - б) да;
  - в) нет.
2. Нравится ли вам ваша кожа?
  - а) обычно да;
  - б) да;
  - в) нет.
3. Пальцами ущипните кожу на левой руке. Через какое время она примет первоначальный цвет?
  - а) сразу же;
  - б) через 1 секунду;
  - в) через 2 секунды.
4. Есть ли у вас излишние кожные жировые отложения?
  - а) немного;
  - б) да;
  - в) нет.
5. Сколько раз в неделю вы едите горячую пищу?
  - а) каждый день;
  - б) 3-5 раз в неделю;
  - в) 1-3 раза.
6. Возникают ли у вас проблемы с пищеварением?
  - а) да, но редко;
  - б) да;
  - в) нет.
7. Следите ли вы за собой, даже когда вы одна?
  - а) редко;
  - б) да;
  - в) нет.
8. Занимаетесь ли вы спортом:
  - а) редко;
  - б) да;
  - в) нет.

9. Легко ли вы встаете утром?
- а) обычно да;
  - б) да;
  - в) нет.
10. Как вы выбираете туалет (укажите одновременно два варианта)?
- а) чтобы он был модным;
  - б) чтобы он был удобным;
  - в) чтобы он был сшит по фигуре;
  - г) чтобы он был свободного покроя.
11. Какую обувь вы носите (укажите один вариант ответа в каждом из разделов I, II и III)?
- I. а) на высоких каблуках; б) на низких;
- II. а) с заостренным носом; б) с широким;
- III. а) из мягкого материала; б) из твердого.
12. Пользуетесь ли вы натуральными косметическими средствами?
- а) да, иногда;
  - б) да;
  - в) нет.
13. Занимаетесь ли вы каким-то видом гимнастики (аэробикой, йогой и т.д.)?
- а) редко;
  - б) да;
  - в) нет.
14. Употребляете ли вы спиртное?
- а) 3-7 раз в неделю;
  - б) 1-3 раза;
  - в) нет.
15. Нормальный ли у вас вес (от вашего роста в сантиметрах отнимите 100 и от остатка еще – 10%)?
- а) на 10-15% ниже нормы;
  - б) норма;
  - в) на 10-20% выше нормы.
16. Пытаетесь ли вы регулировать свой вес с помощью диеты?
- а) редко;
  - б) нет;
  - в) часто.
17. Каково обычно ваше душевное состояние?
- а) плохое;
  - б) хорошее;
  - в) довольно хорошее.
18. Страдаете ли вы каким-то хроническим заболеванием?
- а) нет;
  - б) да.
19. Чувствуете ли вы себя физически хорошо?
- а) обычно да;
  - б) да;
  - в) нет.
20. Умеете ли вы сосредоточиваться?
- а) нет;
  - б) да;
  - в) достаточной степени.
21. Часто ли у вас меняется настроение?
- а) нет;
  - б) да;

- в) иногда.
22. Бывает ли у вас изжога?
- а) нет;
- б) да;
- в) иногда.
23. Часто ли вы зябнете?
- а) нет;
- б) да;
- в) иногда.
24. Регулярно ли вы заботитесь:
- а) о своем лице;
- б) о руках;
- в) о всем теле?
25. Довольны ли вы своей осанкой?
- а) нет;
- б) да;
- в) обычно да.
26. При легких недомоганиях вы предпочитаете:
- а) лекарства;
- б) домашние средства;
- в) ничего не делаете?
27. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?
- а) от 5 до 10;
- б) от 20 до 40;
- в) не курите.
28. Сколько чашечек кофе или крепкого чая вы выпиваете ежедневно?
- а) больше трех;
- б) две-три;
- в) не пьете.
29. Бывают ли у вас сбои менструального цикла?
- а) часто;
- б) редко;
- в) нет.
30. Каков ваш пульс в спокойном состоянии?
- а) 80-100 ударов в минуту;
- б) 66-70;
- в) 70-80.
31. Присядьте 10 раз на корточки. Каков ваш пульс теперь?
- а) 120-140;
- б) 80-100;
- в) 100-120.
32. Появляется ли у вас одышка, когда вы пешком поднимаетесь на третий этаж?
- а) нет;
- б) да;
- в) иногда.
33. Сделайте 10 подскоков на месте с высоко поднятыми коленями. Через какое время у вас восстановится ваш нормальный пульс?
- а) через 5 минут;
- б) через 2 минуты;
- в) через 1 минуту.
34. Сколько раз в день вы чистите зубы?
- а) 3 раза в день;

- б) 1-2 раза;  
в) бывает, что не успеваете или забываете почистить.
35. Сколько раз в год вы ходите к зубному врачу?  
а) не реже двух раз в год;  
б) один раз в год;  
в) вообще не ходите.
36. Достаточно ли вы времени отводите для сна (то есть 7-8 часов)?  
а) обычно да;  
б) редко спите столько, сколько нужно;  
в) никогда столько не спите.
37. Бываете ли вы на свежем воздухе?  
а) часто;  
б) редко;  
в) нет.
38. Разведите руки в стороны, закройте глаза. Можете ли вы быстро попасть указательными пальцами обеих рук один в один?  
а) редко;  
б) обычно да;  
в) нет.

По таблице подсчитайте набранные очки и сложите их.

Если вы выбрали: а + б, а + г, б + в – 5 баллов; б + I г – 10 баллов; а + в – 0 баллов.

Если вы выбрали: 16 + Пб + Ш б – 10 баллов; 1а + +II а + Ш а – 0 баллов; все прочие варианты – 5 баллов.

От 0 до 85 очков. Жаль, что вы совершенно не занимаетесь своим телом, не заботитесь о нем и считаете, что главное – духовные ценности, забываете о важности физического здоровья. Если вы будете и дальше так продолжать, то ваше тело «отомстит» вам болезнями. Поторопитесь пересмотреть свое отношение к здоровью!

От 90 до 230 очков. Вы уделяете своему телу недостаточно внимания и заботы. Вам не важно, в каком оно состоянии, лишь бы оно как-то функционировало. А ведь тело, как и ум, нуждается в постоянной заботе и внимании.

От 235 до 385 очков. За ту заботу, которую вы проявляете о своем теле, в школе вам поставили бы «хорошо». Вы заботитесь о нем, но ваша забота односторонняя. Нужно обратить на свое тело большее и всестороннее внимание.

От 390 до 540 очков. Ни в коем случае нельзя сказать, что вы не заботитесь о своем теле. Вы можете быть довольны, но не почивайте на лаврах. Только тот, кто постоянно и целеустремленно занимается своим телом, может достичь гармонии в жизни и хорошего самочувствия.

**Задание 2. Пройдите тест, сделайте вывод о своих физических способностях. Он поможет выбрать тот вид спорта, который лучше всего вам подходит. Примените к нему ключ, описанный ниже.**

1. Курите ли вы: нет – 5 очков;

а) да, 5 сигарет в день – 4;

б) да, 10 – 3;

в) более 20 в день – 0.

2. У вас появляется одышка, когда вы быстро ходите:

а) через несколько метров – 1 очко;

б) через несколько сот метров – 3;

в) через несколько километров – 4.

3. Как вы дышите после того, как пешком поднялись на второй этаж:

а) достаточно равномерно – 2 очка;

б) задыхаетесь – 1.

4. Когда вы занимаетесь физкультурой, что вас заставляет остановиться, передохнуть:

- а) затрудняется дыхание – 2 очка;
  - б) устают мышцы – 4.
5. Сколько времени вы можете задерживать дыхание под водой, не дыша:
- а) 30 секунд – 3 очка;
  - б) 45 секунд – 4;
  - в) более минуты – 5.
6. Умеете ли восстанавливать дыхание после интенсивных физических упражнений, нагрузок:
- а) нет – 0 очков;
  - б) иногда – 2;
  - в) часто – 3 очка.

Результаты:

От 23 до 16 очков. Вы умеете владеть своим дыханием. Оно отлично приспособлено к вашей трудовой и спортивной деятельности. Вы совершенно спокойно можете заниматься любым видом спорта: баскетболом, волейболом, теннисом, плаванием, серфингом, водными лыжами, водным плаванием. Выбор за вами!

От 15 до 6 очков. Вам нужно развивать, тренировать свое дыхание. Предлагаем отличное упражнение: прыгайте на скакалке каждый день в течение 10 минут. Важно научиться правильно дышать, делать полный выдох. Рекомендуем умеренные физические нагрузки при этом прилагайте больше старания, делайте эти упражнения тщательно, регулярно. Советуем вам занять ездой на велосипеде, кроссовым бегом, плаванием.

5 и менее очков. Вы не умеете правильно дышать. И прежде чем займетесь каким-то видом спорта, Вам придется этому научиться: «складировать» воздух, подготавливать свои легкие. Больше ходите пешком. Каждые утро и вечер выполняйте следующее упражнение: в положении глубоко вдыхайте и полностью выдыхайте воздух, на пресс. Прodelайте эти упражнения 20 раз. За счет упражнений для развития дыхания вы повысите продуктивность, «производительность» своих легких и сможете совершать длительные пешие походы по пересеченной местности. Такие походы на свежем воздухе успокаивают нервную систему, развивают, улучшают работу легких.

## II. Аэробные способности

1. Ходите ли вы пешком:

- а) никогда – 0 очков;
- б) иногда – 1;
- в) регулярно по 1 км в день – 2;
- г) от 1 до 3 км в день – 3;
- е) свыше 3 км – 4.

2. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта:

- а) ездой на велосипеде, плаванием или бегом;
- б) никогда – 0 очков;
- в) иногда – 2;
- г) регулярно – 4.

3. Сколько времени вы занимаетесь каким-либо из видов спорта, которые мы назвали:

- а) полчаса – 2 очка;
- б) от получаса до 1 часа – 3;
- в) свыше часа – 4.

4. Можете ли вы разговаривать, когда быстро ходите, бежите или едете на велосипеде:

- а) да – 2 очка;
- б) нет – 0.

5. Каково примерно расстояние, которое вы можете преодолеть за 12 минут ходьбы, бега трусцой:

- а) более 2,6 км – 5 очков;

- б) от 2,6 до 2 км –4;
- в) 1,7-1,5 км –3;
- г) менее 1,5 км –2.

Результаты:

От 19 до 12 очков. У вас энергичная, активная натура, вы умеете давать своим мускулам и сердцу самое лучшее «горючее» – кислород. Вы не только можете заниматься любым видом спорта, у вас есть основания подумать над тем, не заняться ли спортом всерьез. Пробегайте в вашем обычном темпе несколько километров, после этого рывком ускорьте темп на дистанции 100-200 м. Таким образом, вы выработаете еще большую выносливость и сможете бегать быстрее. Вам полезно было бы ездить на работу и в магазины на велосипеде. Летом на реке, на море бегайте по песку, плавайте как можно дальше. Если же вы отдыхаете в горах, попытайтесь преодолеть на велосипеде трудные участки и забраться на крутые склоны.

От 11 до 6 очков. Вы можете заниматься некоторыми видами спорта, но прежде вам нужно развить свои аэробные способности с помощью таких видов спорта, как велоспорт, плавание, бег. Будьте терпеливы и настойчивы в этих занятиях. Когда бежите или едете на велосипеде, старайтесь разговаривать с товарищами, дышите глубоко и равномерно, старайтесь не задыхаться. Не забывайте, что настоящие физические нагрузки мы получаем только после 20 минут активной физической нагрузки.

От 5 и менее очков. Разработайте свою программу, в которой предусмотрите ежедневную ходьбу от 2 до 5 км, чередуя ее с бегом по пересеченной местности. Включите в ежедневные физические нагрузки езду на велосипеде или плавание. Причем постоянно увеличивайте продолжительность занятий и расстояние. Но если такие интенсивные нагрузки превышают ваши возможности, то сначала ограничьтесь упражнениями со скакалкой или откажитесь от лифта и поднимайтесь по лестнице пешком. Через некоторое время попытайтесь снова приступить к занятиям велоспортом, плаванию или бегу. Эффект не замедлит сказаться.

III. Гибкость тела

1. Соедините ноги вместе и медленно наклоняйтесь к полу:

- а) достаете ли вы пол ладонями – 4 очка;
- б) пальцами – 3;
- в) не касаетесь пола – 0.

2. Ноги прямо, на ширине плеч. Наклонитесь влево и вправо, не двигая тазом:

- а) вы касаетесь икр ног – 4 очка;
- б) достаете до колена –3;
- в) не дотянетесь до колена –0.

3. Лежа на спине, заведите ноги за голову:

- а) прямой ногой коснетесь пола – 4 очка;
- б) коснетесь слегка согнутой ногой – 3;
- в) согнутой –2; не коснетесь – 0.

Результаты:

От 12 до 8 очков. У вас завидная гибкость. Для поддержания формы рекомендуем вам заниматься гимнастикой, спортивными танцами, плаванием.

От 7 до 4 очков. Вероятно, в детстве вы обладали гибкостью. Тогда позвольте дать вам один совет: чередуйте «силовой» спорт (баскетбол, волейбол, гандбол и другое) с более «мягкими», например, теннисом, гимнастикой, спортивными танцами. Тем самым вы вернете былую форму.

От 3 до 0 очков. Увы, вы не обладаете достаточной гибкостью. И сами ощущаете это в повседневной жизни. Подыщите спортивные занятия, которые развивают гибкость и мускулатуру, – гимнастику, спортивные танцы, йогу, плавание. Эти виды спорта и упражнения на развитие чувства равновесия помогут вам. Но не перенапрягайтесь, исходите из ваших возможностей. Только терпение и продолжительные тренировки

вернут вам гибкость.

#### IV. Прыгучесть

1. Ноги вместе, сделайте мах руками и сделайте прыжок с места вперед.

Насколько вы прыгнете:

- а) 120 см –2 очка;
- б) 160 см –3;
- в) 180 см –4;
- г) 200 см и более –5.

2. Поставьте ноги вместе, встаньте у стены и с поднятой над головой рукой мелом отмерьте на стене высоту. Насколько выше этой отметки вы прыгнули:

- а) на 25 см –1 очко;
- б) на 25-30 см –2;
- в) на 30-40 см –3;
- г) на 40-50 см –4;
- д) более 50 см –5.

Результаты:

От 10 до 6 очков. Вы активны, энергичны. Рекомендуем вам любые виды спорта на открытой площадке. Это разовьет ваш дыхательный аппарат и сердце. Вы можете заниматься волейболом, баскетболом, плаванием, легкой атлетикой. Но не переутомляйтесь!

5 и менее очков. К сожалению, ваши успехи в этой области скромны. Займитесь сначала со скакалкой, больше прыгайте, по крайней мере, 5 минут в день. Когда вы ходите пешком или бежите, то прыгайте через препятствия, которые встретите на своем пути – кусты, поваленные деревья, канавки, садовые скамейки, невысокие ограды. Прыгайте, пытаясь схватить листья деревьев. Играйте в волейбол или баскетбол. И результаты не замедлят сказаться.

#### **Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

##### **Базовый уровень**

- 1. Планирование спортивной подготовки студента.
- 2. Формы организации спортивной тренировки в вузе.

##### **Повышенный уровень**

- 1. Планирование тренировки в избранном виде спорта.

**Методические рекомендации:** эффективность влияния физических упражнений на умственную работоспособность студентов зависит от планирования занятий по физическому воспитанию в сетке учебного расписания.

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

- 1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

##### **Дополнительная литература:**

- 1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
- 2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
- 3. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В.

Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

4. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

7. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

#### **Методическая литература:**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.biblioclub.ru>

2. <http://e.lanbook.com>

3. <http://elibrary.ru>

4. <http://www.consultant.ru>

#### **Практическое занятие № 8**

**Тема № 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.**

**Цель:** создать у студентов представление о профессионально-прикладной физической подготовке.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** об особенностях профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в деятельности бакалавра.

**Уметь:** – развить и поддержать на оптимальном уровне свои психические и физические качества;

– формировать прикладные двигательные умения и навыки.

**Владеть:** практическими навыками в профессионально-прикладной физической подготовке.

**Формируемые компетенции УК-7, ОПК-7**

**Актуальность темы (семинара):**

Изучение данной темы формирует у студента представление об особенностях профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в деятельности бакалавра.

**Теоретическая часть:**

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Задачи ППФП. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

3. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

4. Средства ППФП. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

5. Организация и формы ППФП в ВУЗе.

6. Система контроля ППФП студентов.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
4. Влияние необходимости перемены и разделения труда, на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
5. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
6. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
7. Место ППФП в системе физического воспитания.
8. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
9. Методика подбора средств ППФП студентов.
10. Организация и формы ППФП в вузе.
11. ППФП студентов на учебных занятиях.
12. ППФП студентов во внеаудиторное время.
13. Система контроля ППФП студентов.
14. Дополнительные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранной профессии.
15. Влияние условий труда выпускников на содержание ППФП студентов.
16. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов.
17. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.
18. Основное содержание ППФП студентов.
19. Прикладные знания, умения и навыки.

#### **Задания для контроля:**

##### **Задание 1. Построить профессиограмму своей профессии.**

Например, для построения занятий по ППФП требуется точное описание профессии – профессиограмма:

- направленность профессиональной деятельности;
- цель и задачи труда;
- условия труда (в помещении, на открытом воздухе, сидя, стоя);
- напряженность труда;
- типичные трудовые действия, операции;
- основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;
- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;
- профессиональные вредные воздействия и заболевания;
- профессионально значимые физические способности, двигательные умения и навыки;
- профессионально значимые психофизиологические функции;
- профессионально значимые психические качества и способности.

На основе профессиограммы подбирают средства (физические упражнения), которые наиболее эффективно могут содействовать формированию двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и развитию профессионально важных способностей и качеств.

##### **Задание 2. Разработать комплекс упражнений для своей будущей профессии.**

Пример: **Комплекс упражнений для людей, работающих за компьютером.**

1. И.п. – руки на пояс.
- 1-2 – назад, прогнуться.
- 3-4 – опустить руки, расслабить плечи.

Повторить 6-8 раз.

2.И.п – о.с.

1-2 – поднять руки, встать на носки, потянуться вверх.

3-4 – наклон вперед.

Повторить 6-8 раз.

3. И.п – о.с.

1-2 – глубокий сед, руки на колени.

2 – о.с.

Повторить 8 раз.

4. И.п – о.с.

1-2 – наклон к правой ноге;

2-4 – наклон к левой ноге;

5-6 – И.п.

Повторить 8 раз.

5.И.п – о.с.

10 прыжков на правой ноге. 10 прыжков на левой ноге.

**Задание 3. Провести наблюдение за своим самочувствием до и после физической нагрузки, в период 5 дней, результаты наблюдений записать в дневнике самоконтроля.**

Например, **Дневник самоконтроля:**

– помогает занимающимся лучше познавать самих себя;

– приучает следить за собственным здоровьем;

– позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;

– определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;

– какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Пример дневника самоконтроля: Ф.И.О. студента группы.

Самочувствие.

Сон, ч.

Аппетит.

Тренировочные нагрузки.

Пульс уд/мин., (лежа, стоя, разница до тренировок, после тренировки).

Вес, кг.

Нарушения режима.

Болевые ощущения.

Спортивные результаты.

Все показатели (графы) в дневнике самоконтроля должны быть заполнены.

**Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

**Базовый уровень**

1. Прикладные психические качества.

2. Прикладные специальные качества

**Повышенный уровень**

1. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда.

2. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.

**Методические рекомендации:** эффективность влияния физических упражнений на умственную работоспособность студентов зависит от планирования занятий по физическому воспитанию в сетке учебного расписания.

**Рекомендуемая литература**

**Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
3. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
4. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
7. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

#### **Методическая литература:**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ**  
**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство  
Направленность (профиль): Строительство зданий и сооружений  
Форма обучения очная  
Год начала обучения 2022 г.  
Реализуется в 1,2 семестрах

Пятигорск, 2022 г.

## Содержание

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»
3. Контрольные точки и виды отчетности по ним
4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала
5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
6. Список рекомендуемой литературы

## 1. Введение

Самостоятельная работа студента (СРС) наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. СРС – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Под самостоятельной работой студентов понимается планируемая учебная, учебно-исследовательская, а также научно-исследовательская работа студентов, которая выполняется во внеаудиторное время по инициативе студента или по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» осваивается студентами в течение 16,5/54 часов в виде внеаудиторной работы студентов.

Важное значение самостоятельной работы студентов при изучении курса обусловлено наличием большого количества проблемных и дискуссионных вопросов, требующих творческого подхода, широкого использования специальной литературы и ее глубокого осмысления.

## 2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает следующие виды: самостоятельное изучение литературы по темам: № 3-18; подготовка к практическим занятиям.

Самостоятельная работа – это работа студентов по усвоению обязательной и свободно получаемой информации по самообразованию. Такая форма обучения приобретает в настоящее время актуальность и значимость. Её функцией является обеспечение хорошего качества усвоения знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций студентами по изучаемой дисциплине. В качестве форм и методов внеаудиторной работы студентов является самостоятельная работа в библиотеке, конспектирование, работа со специальными словарями и справочниками, расширение понятийно-терминологического аппарата.

Целью подготовки к самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины является собеседование с преподавателем по темам теоретического материала. Задачами при подготовке к самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины – конспектирование студентом тем дисциплины.

### Формируемые компетенции данными видами деятельности:

Код, формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	Осуществляет контроль уровня и интенсивности

	<p>нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.</p> <p>С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни</p> <p>Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД.</p> <p>Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека</p>
<p>ОПК-7 Способен использовать и совершенствовать применяемые системы менеджмента качества в производственном подразделении с применением различных методов измерения, контроля и диагностики</p>	<p>Знает интеграционные процессы: наука-обучение, наука-производство и междисциплинарные связи в учебном процессе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритм овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности;</li> <li>- особенности и технологии реализации процессов самообразования и самоорганизации в области физической культуры и спорта, исходя из целей совершенствования в профессиональной деятельности;</li> <li>- научно-прикладные проблемы и основные пути внедрения средств физической культуры в повседневный быт человека;</li> <li>- физиологические основы организации оптимальных условий самостоятельной работы, режима труда и отдыха, повышения работоспособности и функциональных возможностей организма на производстве</li> </ul> <p>Уметь применять методы познания для выбора направления исследования в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать полученные результаты для организации физкультурно-спортивных, оздоровительных занятий с целью формирования здорового образа жизни и совершенствования профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства и методы оздоровительной, рекреативной физической культуры в профессиональной деятельности в соответствии с социальным заказом на здоровый образ жизни</li> </ul>
	<p>Владеть навыками научных и практических технологий в решении оздоровительных, рекреативных и профессионально-прикладных задач физической культуры в процессе профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организационными навыками проведения индивидуального и коллективного оздоровления на производстве для формирования идеологии здорового образа жизни;</li> <li>- навыками использования средств и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в быту и на производстве</li> </ul>

Критерии оценивания самостоятельной работы – тесты по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### **3. Контрольные точки и виды отчетности по ним**

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата очно-заочной формы обучения.

### **4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала**

Для реализации самостоятельной работы по освоению дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации.

#### **4.1. Рекомендации по организации работы с литературой**

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данной дисциплине.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения – полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
- перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ).
- обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
- разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
- при составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями, которые помогут лучше сориентироваться.
- все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты.
- в работе с научной литературой следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать).

## **5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)**

**5.1. Вид самостоятельной работы студентов:** самостоятельное изучение литературы.

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** ответы на вопросы.

**Средства и технологии оценки:** тестирование.

### **Тесты**

#### **Базовый уровень**

**Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.**

1. В каком году принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?

а) 2012 г.;

- б) 1993 г.;
- в) 2007 г.
2. Конституция Российской Федерации устанавливает ...?
- а) основные принципы государственной политики и правовое регулирование отношений в сфере образования, среди которых гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, обеспечение права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности.
- б) правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.
- в) права граждан на занятия физической культурой и спортом.
3. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сколько глав и статей?
- а) 43 глав и 8 статей;
- б) 8 глав и 43 статей;
- в) 9 глав и 43 статей
4. В какой статье в основные принципы законодательства о физической культуре и спорта?
- а) 3;
- б) 11;
- в) 26;
- г) 28
5. Какая статья об «Олимпийское движение России. Олимпийский комитет России»?
- а) 3;
- б) 11;
- в) 26;
- г) 28;
- д) 30

**Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.**

1. Функциональные системы организма – это:
- а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
- б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
- в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.
2. Артериальная кровь – это:
- а) кровь, насыщенная углекислым газом;
- б) кровь, протекающая по артериям;
- в) кровь, насыщенная кислородом.
3. Лейкоциты – это:
- а) красные кровяные тельца;
- б) белые кровяные тельца;
- в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:
- а) общем сужении кровеносных сосудов;
- б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;

в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.

## **Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.**

1. Биологические ритмы человека – это:

- а) регулярное, периодическое повторение во времени процессов или состояний в организме человека;
- б) повторение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений;
- в) чередование труда и отдыха;
- г) повторяющиеся движения в беге, ходьбе, плавании.

2. Гипокинезия – это...:

- а) состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности;
- б) снижение роста спортивных результатов;
- в) снижение массы тела при регулярных занятиях физической культурой;
- г) недостаточное поступление питательных веществ в организме человека.

3. Основным признаком живого организма является:

- а) обмен веществ и энергии;
- б) способность к воспроизводству;
- в) наличие дыхания;
- г) способность к передвижению.

4. Гипоксия – это...:

- а) кислородное голодание;
- б) недостаток воды в организме;
- в) снижение концентрации сахара в крови;
- г) снижение количества гемоглобина в крови.

5. Форма двигательных стереотипов, выработанных по механизму условного рефлекса соответствующими упражнениями, называется:

- а) двигательными умениями и навыками;
- б) физическими упражнениями;
- в) двигательными действиями;
- г) идеомоторной тренировкой.

## **Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.**

1. При помощи регулярных занятий физическими упражнениями можно регулировать:

- а) массу тела;
- б) генотип человека;
- в) рост;
- г) тип нервной системы.

2. К факторам, положительно влияющим на здоровье человека, относится:

- а) полноценный отдых;
- б) низкая физическая активность;
- в) гиподинамия;
- г) употребление алкоголя.

3. Поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия – это:

- а) здоровый образ жизни;
- б) гигиенические нормы;
- в) производственное физическое воспитание;
- г) производственная физическая культура.

**Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.**

1. Здоровье – это...

- а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;
- б) отсутствие болезней;
- в) способность организма к выполнению профессиональных функций.

2. Факторы, влияющие на здоровье:

- а) образ жизни, наследственность, внешняя среда, медицинское обслуживание;
- б) двигательная активность, рациональное питание;
- с) личная гигиена, наследственность.

3. Слагаемые здорового образа жизни:

- а) рациональное питание, двигательный режим, отдых;
- б) режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, занятия физическими упражнениями;
- в) личная гигиена, активный отдых, рациональное питание.

4. Режим дня – это:

- а) порядок выполнения повседневных дел;
- б) правильное чередование времени на основные жизненные потребности человека;
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени.

5. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

- а) переходу организма от сна к бодрствованию;
- б) развитию выносливости;
- в) улучшению работы организма

**Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.**

1. К основным составляющим ЗОЖ относят:

- а) режим труда и отдыха;
- б) полноценный сон;
- в) режим питания;
- г) культура сексуального поведения;
- д) двигательная активность;
- е) аутогенная тренировка;
- ж) занятия физическими упражнениями;
- з) личная гигиена;
- и) профилактика заболеваний;
- к) вредные привычки;
- л) употребление наркотиков;
- м) гиподинамия.

2. Одним из составляющих ЗОЖ является обусловлено:

- а) режим труда и отдыха;
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

3. Одним из составляющих ЗОЖ является:

- а) занятия физическими упражнениями;
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

### **Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.**

1. Работоспособность – это...:

- а) это способность человека интенсивно и длительно выполнять физическую работу без снижения ее эффективности;
- б) это состояние изделия, при котором оно способно выполнять заданную функцию с параметрами, установленными требованиями технической документации;
- в) функциональные возможности человека в трудовом процессе в целях оптимизации орудий, условий и процессов труда.

2. Умственная усталость – это... :

- а) объективное и субъективные состояние организма;
- б) ощущения человека;
- в) повышение работоспособности.

3. Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:

- а) заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения, постоянные трудности с засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове;
- б) мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове;
- в) угнетение, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита.

4. Что относится к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физкультурная пауза;
- в) микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты);
- г) самостоятельные занятия по видам спорта.

5. Задачи физкультурной паузы:

- а) обеспечение активного отдыха студентов и повышения их работоспособности;
- б) увеличение гиподинамии;
- в) формирование личностных качеств.

6. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после:

- а) после каждых 4-х часов занятий;

- б) после каждых 2-х часов самоподготовки;
- в) после каждых 3-х часов.

### **Тема № 17. Развитие физических качеств.**

1. Физические качества – это...:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. К основным физическим качествам относятся...:

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
- б) рост, вес, станова́я сила, объем бицепсов;
- в) бег, прыжки, метания, ходьба.

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) современное пятиборье;
- в) гимнастика.

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей:

- а) длительный бег до 25-30 мин;
- б) прыжки со скакалкой;
- в) подтягивание в висе.

5. Сила – это...:

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение объема мышц;
- б) быстрый рост абсолютной силы;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата.

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) скоростно-силовых упражнений;
- в) прыжков вверх с места.

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:

- а) подтягивания, отжимания;
- б) наклоны;
- в) подвижные игры.

9. Что называют быстротой...:

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
- б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции;
- в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.

10. Какие упражнения развивают быстроту...:

- а) бег на длинные дистанции;
- б) отжимания;
- в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

### **Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.**

1. Части учебно-тренировочного занятия:

- а) вводная;
- б) подготовительная;
- в) основная;
- г) заключительная;
- д) заминочная;
- е) оценочная.

2. Сущность разминки заключается:

- а) в повышении подвижности вегетативных органов и систем человека и возбудимости нервных процессов;
- б) в предварительной мышечной работе, которая способствует ускорению физико-химических процессов обмена веществ в самой скелетной мускулатуре, что отражается на повышении внутренней температуры, облегчающей химические реакции;
- в) в умении проводить релаксационные мероприятия.

3. Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач:

- а) по обучению тактике двигательных действий;
- б) по формированию объективной оценке физической подготовленности;
- в) по обучению технике двигательных действий и воспитанию телесно-двигательных и личностных качеств.

### **Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.**

1. Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе?

- а) прогулка в горах;
- б) ритмическая гимнастика;
- в) аквааэробика.

2. Что такое ритмическая гимнастика?

- а) разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются силовые упражнения и нагрузки;
- б) активные танцы;
- в) разновидность гимнастики, основным содержанием которой является обще развивающие упражнения и танцевальные элементы.

3. Шейпинг – это... :

- а) система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшению функционального состояния организма;
- б) дискотечные танцы;

в) тренировки со штангами.

4. Атлетическая гимнастика – это ...:

- а) укрепление мышц тела;
- б) система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого-гармоничного телосложения;
- в) беговые упражнения на выносливость.

5. Степ – аэробика – это... :

- а) система физических упражнений с использованием степ-платформы;
- б) танцы на степ-площадках;
- в) бег на выносливость.

6. Слайд-аэробика – это... :

- а) система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке;
- б) танцы под слайды презентаций;
- в) танцевальная аэробика.

### **Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.**

1. Физическая нагрузка – это ...

- а) упражнения, которые разгружают суставы и прекрасно сгоняют лишний вес;
- б) развивает скоростные и волевые качества человека;
- в) определенная величина воздействия физических сил на организм занимающихся.

2. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимальной), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- а) 140-150 уд/мин;
- б) 120-130 уд/мин;
- в) 90-110 уд/мин;
- г) 75-80 уд/мин;
- д) 110-130 уд/мин.

3. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют:

- а) полным (ординарным);
- б) суперкомпенсаторным;
- в) активным;
- г) строго регламентированным;
- д) не полным.

### **Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.**

1. Пульс в покое здорового человека равен:

- а) 60-70 удар/мин;
- б) 40-60 удар/мин;
- в) 80-100 удар/мин;
- г) 100-120 удар/мин.

2. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

- а) 124 удара в минуту;

- б) 134 удара в минуту;
- в) 118 ударов в минуту;
- г) 138 ударов в минуту.

3. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы исследуются показатели:

- а) ЧСС, АД, ударный и минутный объем крови, скорость кровотока;
- б) ЖЕЛ, ДЖЕЛ;
- в) весоростовой индекс, индекс жировой массы;
- г) динамометрии;
- д) данные функциональных проб, инструментальных исследований;
- е) ЭКГ, реография.

4. Оценка физического состояния человека, это:

- а) оценка морфологических и физических показателей;
- б) оценка функций кровоснабжения;
- в) оценка физической подготовленности;
- г) оценка морфологических и функциональных показателей.

## **Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.**

1. Комплексное медицинское обследование функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом – это... :

- а) таможенный контроль;
- б) врачебный контроль;
- в) самоконтроль;
- г) педагогический контроль.

2. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния:

- а) для определения переносимости нагрузки;
- б) для определения психоэмоционального состояния;
- в) для определения физической подготовленности;
- г) для определения физического развития.

3. По результатам Гарвардского степ-теста оценивается:

- а) уровень физического состояния;
- б) функция внешнего дыхания;
- в) физическая работоспособность;
- г) показатель пульсоксиметрии.

4. Метод определения силы мышц кисти называется:

- а) станова динамометрия;
- б) кистевая динамометрия;
- в) мышечная динамометрия;
- г) анамнез.

5. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке:

- а) при помощи пробы Штанге;
- б) с помощью пробы Генчи;
- в) с помощью теста Руфье;
- г) с помощью Гарвардского степ-теста.

### **Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.**

1. Техника подтягивания на высокой гимнастической перекладине из виса.

- а) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями к себе) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках;
- б) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола;
- в) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине ладони, при этом ноги не должны касаться пола.

2. Процедура тестирования для оценки гибкости.

- а) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа;
- б) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз;
- в) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа.

3. Процедура тестирования для оценки ловкости.

- а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, касается линии рукой и возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты;
- б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты;
- в) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует.

### **Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.**

1. В спорте выделяют:

- а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- б) олимпийский, дворовый, любительский;
- в) любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт – это:

- а) диета, упражнения, правильное дыхание;
- б) физические упражнения и тренировки;
- в) диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:
- а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений;
  - б) использование природных сил для восстановления организма;
  - в) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

**Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта.**

1. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

2. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет;
- б) спад;
- в) соскок;
- г) спрыгивание.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок;
- б) перекат;
- в) переворот;
- г) сальто.

5. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- а) да, по указанию тренера;
- б) нет;
- в) да, по указанию судьи;
- г) да, но только в начале каждой партии.

6. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- а) максимум 3;
- б) максимум 8;
- в) максимум 6;
- г) максимум 9.

**Тема № 35. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.**

1. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:

- а) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
- б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
- в) развитию умений, знаний и навыков;
- г) все вышеперечисленное.

2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

- а) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
- б) расширить арсенал двигательной координации;
- в) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

3. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) общая физическая подготовка;
- г) специальная физическая подготовка.

5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

- а) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
- в) условия и характер труда специалистов;
- г) социальные условия труда.

### **Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.**

1. Производственной физической культурой называется:

- а) система методически обоснованных физических упражнений;
- б) пассивный отдых в рабочее время;
- в) подготовка к трудовой деятельности;
- г) активный отдых в рабочее время.

2. Основа производственной физической культуры – это...:

- а) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
- б) теория активного отдыха;
- в) полное состояние покоя;
- г) пассивный отдых.

3. Производственная физическая культура проявляется в форме:

- а) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- б) рабочего утомления в течение рабочего времени;
- в) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
- г) эмоционального подъема на рабочем месте.

4. Производственная гимнастика – это...:

- а) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
- б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;

- в) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
- г) бег по пересеченной местности.

5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:

- а) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- б) срочно и активно отдохнуть;
- в) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
- г) все вышеперечисленное.

6. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) чтение специализированной литературы;
- в) прием водных и солнечных процедур;
- г) ходьба по пересеченной местности.

### **Повышенный уровень**

#### **Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.**

1. В какой статье говорится о «Предотвращении допинга в спорте и борьба с ним»?

- а) 3;
- б) 11;
- в) 26;
- г) 28;
- д) 30

7. В какой статье говорится о «Физической культуре и спорте в системе образования»?

- а) 11;
- б) 26;
- в) 28;
- г) 29;
- д) 30

8. В какой статье говорится, что государство обеспечивает права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения?

- а) Развитие военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;
- б) Физическая культура и спорт в системе образования;
- в) Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте;
- г) Олимпийское движение России. Олимпийский комитет России

9. В какой статье говорится об обеспечении безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий?

- а) 11;
- б) 30;
- в) 3;
- г) 28

10. В какой статье говорится о запрете на дискриминации и насилии в области физической культуры и спорта?

- а) 11;
- б) 30;
- в) 3;
- г) 28

**Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.**

1. Гомеостаз – это:

- а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
- б) постоянство внутренней среды организма;
- в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

2. Большой круг кровообращения начинается:

- а) от левого желудочка;
- б) от левого предсердия;
- в) от правого желудочка.

3. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:

- а) стенки артерий;
- б) стенки капилляров;
- в) стенки венозных сосудов.

4. Мышечный насос – это:

- а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
- б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;
- в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

**Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.**

1. Сложный комплекс связанных друг с другом реакций расщепления (диссимиляция) и синтеза (ассимиляция) органических веществ составляет:

- а) основу развития организма человека;
- б) процесс взросления человека;
- в) основу потребности человека в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- г) основу роста спортивных результатов.

2. К социально-экономическим факторам относят:

- а) условия труда;
- б) качество медицинской помощи;
- в) материальное благосостояние;
- г) уровень солнечной радиации.

3. К социально-биологическим факторам относят:

- а) возраст родителей;
- б) загрязнение среды обитания;
- в) пол;
- г) уровень солнечной радиации;
- д) наследственность.

4. К экологическим и природно-климатическим факторам относят:

- а) пол;
- б) загрязнение среды обитания;
- в) условия труда;
- г) уровень солнечной радиации.

**Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.**

1. Важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни и формирования здоровья человека является:

- а) двигательная активность;
- б) профессиональная потребность;
- в) мотивация;
- г) психическое здоровье.

2. В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья:

- а) физическое, нравственное, моральное;
- б) психосексуальное, соматическое, физическое;
- в) физическое, соматическое, психическое, сексуальное, нравственное.

**Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.**

1. ЗОЖ – это... :

- а) здоровый образ жизни;
- б) здоровые органы желудка;
- в) здоровый организм женщины.

2. Условием хорошего здоровья является...:

- а) профилактика и диагностика болезней;
- б) лечение болезней;
- в) наследственность;
- г) оптимальный режим труда и отдыха.

3. Сколько необходимо спать учащимся 10-12 лет

- а) 8-9 часов;
- б) 9,5 - 10 часов;
- в) 10 -11 часов.

4. Личная гигиена это –...

- а) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний;
- б) предотвращение инфекционных заболеваний;
- в) гигиена тела, сна, питания, одежды, чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.

5. К личной гигиене относится:

- а) чистка зубов;
- б) мытьё рук и тела;
- в) расчёсывание волос;
- г) чистка ковров.
- д) смена нательного белья.

6. С чего начинать закаливание

- а) с обтирания тела водой;
- б) с обливания водой;
- в) с купания.

**Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.**

1. Работоспособность студента связана с:

- а) с факторами, определяющими организацию учебного процесса;
- б) их типологическими особенностями;
- в) выносливостью организма;
- г) видами учебно-трудовой деятельности.

2. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления:

- а) фаза восстановления работоспособности;
- б) фаза «второго дыхания»;
- в) фаза временного снижения работоспособности;
- г) все ответы верны.

**Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.**

1. Вводная гимнастика содержит ... общеразвивающих и специальных упражнений.

- а) 4-5;
- б) 10-12;
- в) 5-8.

2. Физкультурная пауза включает ... упражнений, в течение 5-10 мин.

- а) 4-5;
- б) 10-12;
- в) 7-8.

3. Физкультурная минутка содержит не более:

- а) 5-6 упражнений;
- б) 3 упражнений;
- в) 4 упражнений.

**Тема № 17. Развитие физических качеств.**

1. Что такое выносливость...:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

2. Какими методами лучше развивать выносливость:

- а) попеременный метод;
- б) тактический;
- в) равномерный метод.

3. На какие виды разделяют выносливость:

- а) главную, второстепенную;

- б) общую, специальную;
- в) поточные.

4. Какое тестовое задание служит для определения гибкости:

- а) наклон вперед;
- б) челночный бег;
- в) подтягивание на перекладине.

5. Что называют гибкостью:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

6. Что такое ловкость:

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

7. Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»:

- а) метод линейный;
- б) метод поточный;
- в) метод круговой тренировки.

8. Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц:

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) сила.

9. Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела:

- а) гибкость;
- б) сила;
- в) ловкость.

10. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:

- а) игра в волейбол;
- б) прыжок с места;
- в) бег в медленном темпе.

### **Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.**

1. Методы тренировки на учебно-тренировочном занятии:

- а) равномерный;
- б) повторный, интервальный;
- в) круговой;
- г) соревновательный;
- д) теоретический;
- е) практический.
- ж) игровой.

2. Основная форма физического воспитания:

- а) аудиторные занятия;
- б) индивидуальные;
- в) индивидуально-групповые.

### **Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.**

1. Велоаэробика – это... :

- а) прогулка на велосипеде;
- б) тренировка на велотренажёре под музыку;
- в) аэробика с элементами велосипедных прокатов.

2. Аквааэробика– это... :

- а) система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку;
- б) плавание на – перегонки;
- в) стретчинг в воде.

3. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре:

- а) беговые дорожки;
- б) футбольные мячи;
- в) обручи и скакалки.

4. Какие существуют виды беговых дорожек?

- а) электрические и ручные;
- б) механические и электрические;
- в) механические.

5. Как аквааэробика влияет на организм человека?

- а) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- б) развивает выносливость и хорошее настроение;
- в) формирует стойкость, силу и выносливость.

6. Как велоаэробика влияет на организм человека?

- а) разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний вес;
- б) развивает скоростные и волевые качества человека;
- в) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.**

1. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- а) время бега на достаточно длинную дистанцию;
- б) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 60, 70, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- в) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- г) время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки;
- д) время бега на среднюю дистанцию.

2. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- б) быстрота, ловкость, гибкость;
- в) сила, быстрота, стройность.

### **Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.**

1. Методы оценки физического развития человека:

- а) антропометрического взаимосочетания;
- б) физических стандартов;
- в) индексов;
- г) взаимосовмещений;
- д) антропометрических стандартов;
- е) корреляций.

2. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:

- а) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
- б) морфологические особенности организма;
- в) тренировочные занятия и их части;
- г) уровень физической подготовленности.

3. Показателями физического развития:

- а) наследственность, конституция, антропометрические показатели;
- б) росто-весовые показатели;
- в) телосложение, развитие физических качеств, состояние здоровья;
- г) физическая подготовленность.

**Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.**

1. Регулярные наблюдения за физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

2. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:

- а) за минуту;
- б) 45 секунд;
- в) 20 секунд;
- г) 10 сек.

3. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

- а) 100-130 ударов в минуту;
- б) 130-150 ударов в минуту;
- в) 170-200 ударов в минуту;
- г) 250-300 ударов в минуту.

4. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется:

- а) техникой физического упражнения;
- б) двигательным навыком;
- в) двигательным умением;
- г) двигательным «стереотипом».

5. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть:

- а) деталями техники;

- б) главным звеном техники;
- в) основой техники;
- г) структурой двигательной деятельности.

6. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:

- а) учебным процессом;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим развитием.

**Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.**

1. Процедура тестирования для оценки выносливости. 6-ти минутный бег.

- а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется.
- б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется. Результат - пройденная длина дистанции в метрах за 6 мин.
- в) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин.

2. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости:

- а) наклон вперед с выпрямленными ногами;
- б) тест «наклон вперед сидя»;
- в) гимнастический мост;
- г) вытягивание носков в седе;
- д) движение прямой ноги в тазобедренном суставе вперед;
- е) движение прямой ноги в тазобедренном суставе назад-вверх.
- ж) движение прямой ноги в тазобедренном суставе в сторону – вверх.
- з) круговые движения прямыми руками в плечевых суставах с гимнастической палкой («выкрут»);
- и) выпрыгивания из присяда.

3. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

- а) бег на 100 м;
- б) прыжки в длину с места;
- в) приседание на одной ноге;
- г) плавание.

**Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.**

1. Структура спортивной классификации предусматривает:

- а) присвоение спортивных разрядов и званий;
- б) занять определенное место на соревнованиях;
- в) добиться определенного количества побед;
- г) участие в соревнованиях российского масштаба.

2. Спортивные разряды присваиваются:
- а) региональными спортивными организациями на местах;
  - б) федерациями по видам спорта;
  - в) преподавателем физического воспитания;
  - г) заведующим кафедрой физической культуры.

**Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта.**

1. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «три удара касания»;
- б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»;
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча;
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела.

2. Игра в баскетболе начинается....

- а) со времени, указанного в расписании игр;
- б) с начала разминки;
- в) с приветствия команд;
- г) спорным броском в центральном круге.

3. Игра в баскетболе заканчивается...

- а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени;
- б) уходом команд с площадки;
- в) в момент подписания протокола старшим судьей;
- г) мяч вышел за пределы площадки.

4. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- а) 8;
- б) 10;
- в) 11;
- г) 9.

5. Укажите высоту футбольных ворот?

- а) 240 см;
- б) 244 см;
- в) 248 см;
- г) 250 см.

6. Кросс – это:

- а) бег с ускорением;
- б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- в) бег по пересеченной местности;
- г) разбег перед прыжком.

7. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) выносливость;
- г) ловкость.

**Тема № 35. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.**

1. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

- а) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
- б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
- в) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
- г) все вышеперечисленное.

2. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

- а) упражнения со штангой;
- б) упражнения с резиной;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- г) нет правильного ответа.

3. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) баскетбол.

4. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей – это:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) конный спорт;
- г) плавание.

5. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

**Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.**

1. Дополнительные средства повышения работоспособности – это...:

- а) тренажеры;
- б) компьютеры;
- в) учебники;
- г) производственная практика.

2. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

- а) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- в) все вместе;
- г) нет правильного ответа.

3. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга – это... :

- а) тренажеры;
- б) наклоны;
- в) повороты;
- г) вращения;
- д) встряхивание.

4. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:

- а) тренажеры;
- б) к оздоровительно-развивающей гимнастике;
- в) оздоровительной гимнастике;
- г) спортивной гимнастике;
- д) к профессионально-прикладной гимнастике.

5. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

6. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:

- а) 1 раз в смену;
- б) 2 раза в смену;
- в) 3 раза в смену;
- г) 4 раза в смену.

#### **Критерии оценивания компетенций**

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 60 до 100 % тестов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 50 и менее % тестов.

#### **Описание шкалы оценивания**

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата очно-заочной формы обучения.

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

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: прохождение теста по предложенным темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОПК-7
---

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо проанализировать литературные источники, интернет-ресурсы по темам дисциплины.

При подготовке к тестированию студенту предоставляется право пользования иллюстрационными материалами по темам дисциплины.

При проверке задания, оценивается количество правильных ответов.

**5.2. Вид самостоятельной работы студентов:** самостоятельное изучение литературы.

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** ответы на вопросы.

**Средства и технологии оценки:** вопросы для собеседования.

### **Вопросы для собеседования Базовый уровень**

**Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.**

**Функции физической культуры и спорта.**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство.
3. Виды физической культуры.
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности.
6. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
7. Ценности физической культуры.
8. Основы организации физического воспитания в вузе.

**Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
2. Основные анатомо-морфологические понятия.
3. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.

**Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.**

1. Понятие о социально биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Экологические проблемы современности.

**Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровье человека как жизненная ценность.
3. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.
4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
5. Режим труда и отдыха.
6. Организация сна.
7. Организация режима питания.
8. Организация двигательной активности.
9. Личная гигиена и закаливание.
10. Гигиенические основы закаливания.

11. Закаливание воздухом.
12. Закаливание солнцем.
14. Закаливание водой.

**Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.**

1. Влияние окружающей среды на здоровье.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Культура межличностных отношений.
5. Психофизическая регуляция организма.
6. Культура сексуального поведения.

**Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.**

1. Понятие работоспособности.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Объективный и субъективный фактор обучения и реакция на них организма студентов.

**Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.**

1. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
2. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.

**Тема № 17. Развитие физических качеств.**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства физического воспитания.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Общие положения воспитания физических качеств.
5. Воспитание силы.
6. Воспитание выносливости.
7. Воспитание ловкости.
8. Воспитание гибкости.
9. Воспитание быстроты.

**Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.**

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Общая и моторная плотность занятия.

**Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.**

1. Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе?
2. Что такое шейпинг?

3. Что такое атлетическая гимнастика?
4. Что такое степ-аэробика?

**Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.**

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
2. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
3. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Гигиена самостоятельных занятий.

**Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.**

1. Виды диагностики.
2. Врачебный и педагогический контроль.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
4. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия).
5. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

**Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.**

1. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма сердечно-сосудистой системы (ортостатическая, клиностатическая пробы).
2. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма дыхательной системы (проба Штанге, Генче).
3. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма нервной системы (проба Ромберга, теплинг-тест).

**Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.**

1. Двигательная подготовленность.
2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
3. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
4. Дневник самоконтроля.

**Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.**

1. Понятие «спорт».
2. Массовый спорт - его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
4. Профессиональный спорт.
5. Функции современного спорта.
6. История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады.

**Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта.**

1. Психофизическая характеристика основных видов спорта.
2. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
3. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.

4. Развитие физических качеств в избранном виде спорта.

**Тема № 35. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.**

1. Понятия, основные задачи, средства ППФП.
2. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.

**Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.**

1. Производственная физическая культура.
2. Вводная гимнастика.
3. Физкультурная пауза.
4. Физкультурная минутка.
5. Физкультурные микропаузы.
6. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.

**Продвинутый уровень**

**Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.**

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Гуманитарная значимость физической культуры.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

**Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.**

1. Кровь. Ее состав и функции.
2. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
3. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
4. Представление о сердечно-сосудистой системе.

**Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.**

1. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
2. Понятие адаптации организма.

**Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.**

1. Наследственность и ее влияние на здоровье.
2. Здоровье в иерархии.
3. Потребности и ценности культурного человека.
4. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
5. Самооценка собственного здоровья.
6. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
8. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
9. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
10. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

**Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.**

**Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.**

1. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
3. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
4. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
5. Изменение работоспособности по семестрам и за учебный год.
6. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

**Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.**

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
2. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
3. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
4. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

**Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.**

1. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
2. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

**Тема № 17. Развитие физических качеств.**

1. Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.
2. Использование словесных и сенсорных методов.
3. Общие основы обучения движения.
4. Этапы обучения движения.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Спортивная подготовка, её цели и задачи.

**Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.**

1. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
2. Значение мышечной релаксации.
3. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
4. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

**Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.**

1. Что такое слайд-аэробика?

2. Что такое велоаэробика?
3. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре?
4. Как аквааэробика влияет на организм человека?

#### **Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Возрастные особенности содержания занятий.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Расчет часов самостоятельных занятий.
5. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
6. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста при выполнении самостоятельных занятий.
7. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
11. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста
12. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

#### **Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.**

1. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Осанка человека.
4. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
5. Типы телосложения.

#### **Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.**

1. Дыхательные и функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки.
2. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки.
3. Определение адаптационного потенциала организма по индексу функциональных изменений – ИФИ.

#### **Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.**

1. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
2. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.

3. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
4. Тесты для оценки подвижности в суставах.

**Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.**

1. Отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Единая спортивная классификация.
3. Национальные виды спорта.
4. Спорт в высшем учебном заведении.
5. Студенческие спортивные соревнования.
6. Международные студенческие спортивные соревнования.
7. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
8. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений.
9. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
10. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
11. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
12. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

**Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта.**

1. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы.
2. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
3. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
4. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

**Тема № 35. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.**

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего бакалавра.
4. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего бакалавра.
5. Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров в избранном виде профессионального труда.
6. Место ППФП в системе физического воспитания.
7. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
8. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра избранного профиля.
9. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.

## 10. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

### **Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.**

1. Методические основы производственной физической культуры.
2. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК.
3. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика.
5. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
6. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
9. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

#### **Критерии оценивания компетенции:**

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

#### **Описание шкалы оценивания**

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

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

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: прохождение теста по предложенным темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

УК-7. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОПК-7. Способен использовать и совершенствовать применяемые системы менеджмента качества в производственном подразделении с применением различных методов измерения, контроля и диагностики
---

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо проанализировать литературные источники, интернет-ресурсы по темам дисциплины.

При подготовке к тестированию студенту предоставляется право пользования иллюстрационными материалами по темам дисциплины.

При проверке задания, оценивается количество правильных ответов.

## **6. Список рекомендуемой литературы**

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

6.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1.1. Перечень основной литературы:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

6.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

3. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

4. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

7. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

6.1.3. Перечень методической литературы:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт».

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>