Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 26.09.2023 23:37:42
Уникальный программный ключ:
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. зам. директора по учебной работе
_____ Т.Н. Пимкина
"18" ____04____ 2023 г.

Лист актуализации рабочей программы дисциплины
Б1.О.42 «Физическая культура и спорт»

для подготовки бакалавров
Направление: 36.03.02 «Зоотехния»
Направленность: «Технология производства продуктов животноводства», «Кинология»
Форма обучения: очная, заочная
Курс 1
Семестр 2

В рабочую программу не вносятся изменения.

Программа актуализирована для 2020, 2021 гг. начала подготовки.

Разработчики: Матчинова Н.В. доцент
Жирная О.В. доцент

«17» ____мая____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № ____10____ «18» ____мая____ 2023 г.

Заведующий кафедрой _____ Матчинова Н.В. доцент

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.зам. директора по учебной работе
_____Т.Н.Пимкина
"27" мая 2022 г.

Лист актуализации рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»

для подготовки бакалавров
Направление: 36.03.02 «Зоотехния»
Направленность: «Технология производства продуктов животноводства», «Кинология»
Форма обучения очная, заочная

Курс 1
Семестр 2

В рабочую программу не вносятся изменения.

Программа актуализирована для 2019 , 2020, 2021 года начала подготовки.

Разработчики: Матчинова Н.В., Жирная О.В

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 «18» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой _____ Н.В. Матчинова

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по учебной работе
_____ Е.С. Хропов
«20» июня 2021 г.

Лист актуализации рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»

для подготовки бакалавров
Направление: 36.03.02 «Зоотехния»
Направленность: «Технология производства продуктов животноводства», «Кинология»
Форма обучения очная, заочная
Год начала подготовки: 2019
Курс 1
Семестр 1

В рабочую программу не вносятся изменения. Программа актуализирована для 2019 и 2020 г. начала подготовки

Разработчики:
Матчинова Н.В. и.о. зав. кафедрой физического воспитания, доцент _____
Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания _____
«25» июня 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 11 «29» июня 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой _____ Матчинова Н.В., доцент

Лист актуализации принят на хранение

Заведующий выпускающей кафедрой «Зоотехнии»
_____ Ермошина Е.В., доцент, к.б.н.,

«30» 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
_____ Малахова С.Д.
«30» 06 2020 г.

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»

для подготовки бакалавров
по профилю «Технология производства продуктов животноводства», «Кинология»
Год начала подготовки: 2019,2020

Направление: 36.03.02 «Зоотехния»

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1.Внесены дополнения п. 6.2. (дополнен список дополнительной литературы)

Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/447829

Матчинова Н.В., Жирная О.В. Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика корригирующей гимнастики для глаз» по дисциплине «Физическая культура и спорт» Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Из-во «Эйдос») – 2019. – 106с., ил. ISBN 978-5-907268-07-4

Составители:
Матчинова Н.В. зав. кафедрой физического воспитания, доцент
Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания
«19» июня 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 10,А «19» июня 2020 г.

Заведующий кафедрой _____ Матчинова Н.В., доцент
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель учебно-методической
комиссии по направлению подготовки 36.03.02 «Зоотехния»
_____ Зеленина О.В., доцент, к.б.н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» 06 2020 г.

Заведующий выпускающей кафедрой
_____ Ермошина Е.В., доцент, к.б.н..
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» 06 2020 г.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – МСХА
имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ

ФАКУЛЬТЕТ ЗООИНЖЕНЕРНЫЙ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по учебной работе
_____ О.И. Сюняева
«____» _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.43 Физическая культура и спорт

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление 36.03.02 «Зоотехния»
Направленность: «Технология производства продуктов животноводства», «Кинология»

Курс 1
Семестр 1

Форма обучения: очная, заочная

Год начала подготовки: 2019

Калуга, 2019

Разработчики: _____ Матчинова Н.В., доцент, зав. кафедрой «Физического воспитания» Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

_____ Жирная О.В., доцент кафедры «Физического воспитания» Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

«28» июня 2019 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 36.03.02 «Зоотехния» и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры «Физического воспитания»

Зав. кафедрой _____ Матчинова Н.В., доцент

протокол № 11 «28» июня 2019 г.

Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии
по специальности _____ Зеленина О.В. к.б.н., доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» июня 2019 г.

Зав. выпускающей кафедрой _____ Ермошина Е.В. к.с/х.н., доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» июня 2019 г.

Проверено:

Начальник УМЧ _____ доцент О.А. Окунева

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ ……4

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ……4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ……4

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ……5

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ……7

4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ……7

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ……8

4.3. ЛЕКЦИИ / ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ……11

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ……19

6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ……20

6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……20

6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ……68

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ……69

7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА……69

7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА……69

7.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ……71

7.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ……71

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)……71

9. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)……71

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)……72

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ……72

ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ……73

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ……73

Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
Б1.О.43 «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению 36.03.02 «Зоотехния», направленности: «Технология производства продуктов животноводства», «Кинология»

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социально-профессиональной деятельности.

Место дисциплины в учебном плане. Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в обязательную часть дисциплин учебного плана по направлению подготовки 36.03.02 «Зоотехния» направленность «Технология производства продуктов животноводства», «Кинология»

Требования к результатам освоения дисциплины. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Универсальные (УК):

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- УК-7.1 - знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни
- УК-7.2 - поддерживает должный уровень физической подготовленности; грамотно распределяя нагрузки.
- УК-7.3 - использует методы поддержки должного уровня физической подготовленности; навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользуется базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни

Краткое содержание дисциплины.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» состоит из четырех разделов:

Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»
Раздел 2 «Основы физического воспитания»
Раздел 3 «Спорт»
Раздел 4 «Профессионально-прикладная физическая подготовка

Общая трудоемкость дисциплины: 2 зачетных единицы (72 часа).

Промежуточный контроль: зачет.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социально-профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в учебном процессе

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательную часть дисциплин учебного плана. Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 36.03.02 «Зоотехния».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина

«Физическая культура и спорт» являются школьные курсы физической культуры, истории, анатомии, безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающим для изучения следующих дисциплин: элективные курсы по физической культуре и спорту (базовая физическая культура и базовые виды спорта); безопасность жизнедеятельности.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	УК-7	- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 - знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования, формирования и пропаганды здорового образа жизни	средствами и методами формирования и пропаганды здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования с учетом индивиду особенностей организма; способами нормирования и контроля нагрузок при занятиях физическими упражнениями и спортом;
			УК-7.2 - поддерживает должный уровень физической подготовленности; грамотно распределяя нагрузки.	основные средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровеня физической подготовленности; грамотно распределяя нагрузки.	поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределяя нагрузки.	методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений
			УК-7.3 - использует методы поддержки должного уровня физической подготовленности; навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользуется базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни	основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры	использовать методы поддержки должного уровня физической подготовленности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, восстановления работоспособности после умственного и физического утомления	навыками использования методов поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользуется базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 часа), их распределение по видам работ семестрам представлено в таблицах 2а и 2б.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2а

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**	
	час.	**В т.ч. по семестрам**
		3
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**36**	**36**
Аудиторная работа	**36**	**36**
в том числе:		
лекции (Л)	18	18
Методико-практические занятия (ПЗ)	18	18
2. Самостоятельная работа (СРС)	**36**	**36**
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	36	36
Вид промежуточного контроля:	зачёт	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2б

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**	
	час.	**В т.ч. по семестрам**
		3
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**8**	**8**
Аудиторная работа	**8**	**8**
в том числе:		
лекции (Л)	4	4
практические занятия (ПЗ)	4	4
2. Самостоятельная работа (СРС)	**60**	**60**
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и т.д.)	60	60
Подготовка к зачёту (контроль)	4	4
Вид промежуточного контроля	зачёт	

4.2 Содержание дисциплины

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3а

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)	**Всего**	**Аудиторная работа**		**Внеаудиторная работа СР**
		Л	**ПЗ**	
Раздел 1 «Физическая культура студента»	30	8	8	14
Раздел 2 «Основы физического воспитания»	26	6	6	14
Раздел 3 Спорт	8	2	2	4
Раздел 4 Основы профессионально-прикладной физической подготовки	8	2	2	4
Итого по дисциплине	**72**	**18**	**18**	**36**

Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Деятельностная сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»

Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Основы методики самомассажа.

Тема 3. «Основы здорового образа жизни»

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)

Тема 4. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента сельскохозяйственного ВУЗа. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебных занятий и практик. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

Раздел 2. «Основы физического воспитания

Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)»

Тема 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Влияние прикладных средств физической культуры на организм. Характеристика медицинских групп. Основные требования к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения. Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы. Лечебная физкультура при заболеваниях мочевыделительной системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях мочевыделительной системы.

Тема 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное каникулярное время. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 8. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»
Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений тестов, для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Раздел 3 Спорт

Тема 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»
Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивизация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений. Необычные виды спорта. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Традиционные оздоровительные системы. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировки в сельскохозяйственном ВУЗе.

Раздел 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 10. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»
Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное

содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Отраслевые особенности условий труда, быта, бюджета рабочего и свободного времени работников сельского хозяйства. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущих специалистов сельского хозяйства. Общее (отраслевое) в содержание ППФП. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве.

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3б

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)	**Всего**	**Аудиторная работа**		**Внеаудиторная работа**
		Л	**ПЗ**	**СР**
Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»		2		20
Раздел 2 «Основы физического воспитания»		2		20
Раздел 3 «Спорт»			2	12
Раздел 4 «Профессионально-прикладная физическая подготовка			2	12
Итого по дисциплине	**72**	**4**	**4**	**64***

4.3 Лекции / практические занятия

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4а

Содержание лекций / практических занятий и контрольные мероприятия

№ п/п	**Название раздела, темы**	**№ и название лекций/ практических занятий**	**Формируемые компетенции**	**Вид контрольного мероприятия**	**Кол-во часов**
1.	**Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры»**		**УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3**	**Устный опрос Практические задания Тестирование Реферат**	**16**
	Тема 1. «Физическая культура в обще-культурной и профессиональ-ной подготовке студентов»	Лекция № 1. «Физическая культура в обще-культурной и профессиональной подготовке студентов»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2
		Практическое занятие № 1. Методики эффективных и эконо-мичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	2
	Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»	Лекция № 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Тестирование Реферат	2
		Практическое занятие № 2 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием орга-низма (функциональные пробы)»	УК-7.1 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
		Практическое занятие № 3. «Основы методики самомассажа»	УК-7.1 УК-7.3	Тестирование Реферат	1

* В том числе подготовка к зачёту (контроль)

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	Тема 3 Основы здорового образа жизни	Лекция № 3. Основы здорового образа жизни	УК-7.1, УК-7.3	Устный опрос Тестирование Реферат	2
		Практическое занятие № 4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	2
	Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Лекция № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2
		Практическое занятие № 5. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	2
2.	**Раздел 2. «Основы физического воспитания»**		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	**Устный опрос Практические задания Тестирование Творческие задания**	**12**
	Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	Лекция № 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Тестирование Реферат	2
		Практическое занятие № 6. «Методика проведения учебно-тренировочного занятия»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат Творческие задания	0,5
		Практическое занятие № 7 «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат Творческие задания	0,5
		Практическое занятие № 8. «Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
	Тема 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»	Лекция № 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2
		Практическое занятие № 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
		Практическое занятие № 10. Методика корригирующей гимнастики для глаз	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
	Тема 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими	Лекция № 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	1
		Практическое занятие № 11. «Методика составления и	УК-7.1, УК-7.2	Реферат Творческие	2

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	упражнениями.	проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности»	УК-7.3	задания	
	Тема 8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»	Лекция № 8. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	1
3.	**Раздел 3. «Спорт»**		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	**Устный опрос Реферат Практические задания**	**4**
	Тема 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	Лекция № 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2
		Практическое занятие № 12. ««Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
		Практическое занятие № 13. «Основы методики организации судейства по избранному виду спорта»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Реферат	1
4.	**Раздел 4. «Основы профессионально-прикладной физической подготовки»**		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	**Устный опрос Реферат Практические задание Творческие задания**	**4**
	Тема10 . «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»	Лекция № 10. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2
		Практическое занятие № 14. «Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Творческие задания Реферат	2

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4б

Содержание лекций / практических занятий и контрольные мероприятия

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	**Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры»**		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	**Устный опрос Тестирование Реферат**	**2**
	Тема 1. «Физическая культура в обще-	Лекция № 1. «Физическая культура в обще-культурной и профессиональной	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	1

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	культурной и профессиональ-ной подготовке студентов»	подготовке студентов»			
	Тема 3. Основы здорового образа жизни»	Лекция № 3. «Основы здорового образа жизни»	УК-7.1, УК-7.3	Устный опрос Тестирование	1
2.	**Раздел 2. «Основы физического воспитания»**		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	**Устный опрос Тестирование**	**2**
	Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	Лекция № 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат Тестирование	
3.	**Раздел 3. «Спорт»**		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	**Практические задания Реферат**	**2**
		Практическое занятие № 11. ««Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
		Практическое занятие № 12. «Основы методики организации судейства по избранному виду спорта»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
4.	**Раздел 4. «Основы профессионально-прикладной физической подготовки»**		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	**Практические задания Реферат**	**2**
		Практическое занятие № 14. «Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5а

Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры»		
1.	Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	1. История становления и развития физической культуры (УК-7.1) 2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. (УК-7.1) 3. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)
2.	Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и	1. Функциональных систем организма (УК-7.1) 2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. (УК-7.1)

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
	спорта»	3.Возрастные особенности развития. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни»	1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни (УК-7.1; УК-7.3) 2 Влияние окружающей среды на здоровье. (УК-7.1) 3. Пагубность вредных привычек (УК-7.1)
4	Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. (УК-7.1; УК-7.3) 2. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 3. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. (УК-7.1; УК-7.2)
Раздел 2. «Основы физического воспитания»		
5	Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	1.Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 2. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 3. Значение мышечной релаксации. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)
6.	Тема 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»	1. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 2. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при различных заболеваниях(УК-7.1; УК-7.3) 3. Активный образ жизни кормящей матери (УК-7.1; УК-7.3)
7.	Тема 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Физкультурно-рекреативные формы самостоятельных занятий. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. (УК-7.1; УК-7.3) 2. Особенности самостоятельных занятий женщин (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)
8.	Тема 8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»	1. Самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 2. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 3. Оценка функционального состояния основных анализаторов. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 4. Психо-эмоциональный самоконтроль спортсмена (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)
Раздел 3. «Спорт»		
8.	Тема 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	1. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями. (УК-7.1) 2. Студенческий спорт, его организационные особенности. (УК-7.1) 3. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры. (УК-7.1) 4.Система студенческих спортивных соревнований. (УК-7.1) 5. Международные студенческие спортивные соревнования. (УК-7.1) 6. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)
Раздел 4. «Основы профессионально-прикладной физической подготовки»		
10.	«Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»	1. Профессиограмма трудовой деятельности» (УК-7.1 УК-7.3) 2. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 3. ППФП студентов обучающихся по направлению подготовки «Зоотехния» (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 4. Предупреждение профессиональных заболеваний (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5б

Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры»		
1.	Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. (УК-7.1) 2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. (УК-7.1) 3. Спорт - явление культурной жизни. (УК-7.1) 4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры. (УК-7.1) 5. Физическая культура в структуре профессионального образования. (УК-7.1) 6. Физическая культура личности студента. (УК-7.1; УК-7.2) 7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 8. Профессиональная направленность физической культуры. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. (УК-7.1) 10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 11. Гуманитарная значимость физической культуры. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 13. Основы организации физического воспитания в вузе (УК-7.1; УК-7.3)
2.	Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»	1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. (УК-7.1) 2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта. (УК-7.1) 3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. (УК-7.1) 4. Саморегуляция и самосовершенствование организма. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. (УК-7.1) 6. Представление о мышечной системе. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей. (УК-7.1) 7. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения. (УК-7.1) 8. Представление о дыхательной системе. (УК-7.1) 9. Показатели деятельности дыхательной системы. (УК-7.1; УК-7.2) 10. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг. (УК-7.1; УК-7.2) 11. Характеристика гипоксических состояний. (УК-7.1; УК-7.2) 12. Внешнее и внутреннее дыхание. (УК-7.1) 13. Система кровообращения. Ее основные составляющие. (УК-7.1) 14. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). (УК-7.1) 15. Представление о сердечно-сосудистой системе. (УК-7.1) 16. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. (УК-7.1; УК-7.2) 17. Представление о пищеварительной системе. (УК-7.1) 18. Представление о выделительной системе. (УК-7.1) 19. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге. (УК-7.1) 20. Понятие о рецепторах и анализаторах. (УК-7.1) 21. Двигательная активность и железы внутренней секреции. (УК-7.1) 22. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы. (УК-7.1) 23. Экологические факторы и их влияние на организм. (УК-7.1) 24. Гомеостаз. (УК-7.1) 25. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха. (УК-7.1;

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
		УК-7.2; УК-7.3) 26. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 27. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. (УК-7.1) 28. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. (УК-7.1; УК-7.3) 29. Представление о биологических ритмах человека. (УК-7.1) 30. Понятие о функциональной активности человека. (УК-7.1; УК-7.2) 31. Гипокинезия и гиподинамия. (УК-7.1; УК-7.2) 32. Физиологическая классификация физических упражнений. (УК-7.1; УК-7.2) 33. Показатели тренированности в покое. (УК-7.1; УК-7.3) 34. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 35. Показатели тренированности при предельно напряженной работе. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 36. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности. (УК-7.1) 37. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках. (УК-7.1) 38. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы. (УК-7.1) 39. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка. (УК-7.1) 40. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. (УК-7.1) 41. Регуляция обмена веществ. (УК-7.1)
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни»	1. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. (УК-7.1) 2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента. (УК-7.1) 3. Влияние окружающей среды на здоровье. (УК-7.1) 4. Самооценка собственного здоровья. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 5. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. (УК-7.1) 6. Характеристики составляющих здорового образа жизни. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 7.Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 8. Культура межличностных отношений. (УК-7.1; УК-7.3) 9. Психофизическая регуляция организма. (УК-7.1; УК-7.2) 10. Культура сексуального поведения. (УК-7.1) 11. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 12. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)
4.	Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. (УК-7.1; УК-7.3) 2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. (УК-7.1; УК-7.3) 3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. (УК-7.1; УК-7.3) 4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. (УК-7.1) 5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. (УК-7.1) 6. Типы изменений умственной работоспособности студентов. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. (УК-7.1; УК-7.2) 8. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 9. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
		повышения работоспособности студентов. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)
Раздел 2. «Основы физического воспитания»		
5.	Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	1. Методические принципы физического воспитания (УК-7.1; УК-7.3) 2. Методы физического воспитания(УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 3. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. (УК-7.1) 4. Структура подготовленности спортсмена. (УК-7.1; УК-7.2) 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 7. Общая и моторная плотность занятия. (УК-7.1; УК-7.2) 8. Значение мышечной релаксации. (УК-7.1; УК-7.3) 9. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 10. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. (УК-7.1; УК-7.2)
6.	Тема 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. (УК-7.1; УК-7.3) 2. Средства лечебной физической культуры. (УК-7.1; УК-7.3) 3. Классификация и характеристика физических упражнений. (УК-7.1) 4. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 5. Формы лечебной физической культуры. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 6. Характеристика медицинских групп. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 7. Основные требования к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе. (УК-7.1) 8. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях (УК-7.1; УК-7.2) 9. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры(УК-7.1; УК-7.2)
7.	Тема 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. (УК-7.1) 2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. (УК-7.1) 3. Возрастные особенности содержания занятий. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. (УК-7.1) 4. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. (УК-7.1) 5. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. (УК-7.1) 6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 7. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Признаки чрезмерной нагрузки. (УК-7.1; УК-7.2) 8. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. (УК-7.1; УК-7.2) 9. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты. (УК-7.1; УК-7.2)
8.	Тема 8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. (УК-7.1) 3. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 4. Педагогический контроль, его содержание и виды. (УК-7.1) 5. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. (УК-7.1) 6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. (УК-7.1) 7. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
		самоконтроля. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 8. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. (УК-7.1; УК-7.3) 9. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой). (УК-7.1; УК-7.3) 10. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 11. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. (УК-7.1; УК-7.2)
Раздел 3. «Спорт»		
9.	«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	1. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями. (УК-7.1) 3. Единая спортивная классификация. (УК-7.1; УК-7.2) 4. Национальные виды спорта. (УК-7.1) 5. Студенческий спорт, его организационные особенности. (УК-7.1) 6. Спорт в высшем учебном заведении. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 7. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. (УК-7.1) 8. Международные студенческие спортивные соревнования. (УК-7.1) 9. Нетрадиционные системы физических упражнений. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 10. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 11. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза. (УК-7.1) 12. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)
Раздел 4. «Основы профессионально-прикладной физической подготовки»		
10.	«Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»	1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека(УК-7.1). 3.Факторы, определяющие содержание ППФП студентов. (УК-7.1; УК-7.3) 4. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. (УК-7.1; УК-7.3) 5. Физическая культура и спорт в свободное время. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 7. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 8. Организация и формы ППФП в вузе. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)

5. Образовательные технологии

Таблица 6

Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия		Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий (форм обучения)
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах,	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций

№ п/п	Тема и форма занятия		Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий (форм обучения)
	плавание).		
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Л	Лекция - визуализация
3.	Тема 3 Основы здорового образа жизни	Л	Лекция с элементами дискуссии
4.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций

6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Перечень вопросов к контрольным мероприятиям (устному опросу) по темам
Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Понятие термина «физическая культура». Физической культуры как компонента культуры общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Фоновые виды физической культуры.
4. Профессиональная направленность физической культуры.
5. Функции физической культуры
6. Физическая подготовка. Виды физической подготовки
7. Структура физической культуры личности и уровни проявления физической культуры личности.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
10. Цель и задачи и формы организации физического воспитания в вузе. Основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура»

Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»

1. Определение понятиям «клетка», «организм», «функциональная система», «гомеостаз», «адаптация».
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Опорно-двигательный аппарат и влияние на него физических нагрузок
5. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм.
6. Восстановительные процессы при мышечной деятельности
7. Сердечно-сосудистая система и изменения ее работы при физических нагрузках.
8. Дыхательная система и изменения ее работы при физических нагрузках.
9. Нервная системы и изменения ее работы при физических нагрузках
10. Определение понятиям «работоспособность», «усталость», «утомление», «переутомление» «восстановление» с физиологической точки зрения и охарактеристика их.
11. Двигательная активность как биологическая потребность организма
12. Некоторые состояния, возникающие в процессе двигательной деятельности.

Тема 3. «Основы здорового образа жизни»

1. Определение понятиям здоровье человека (по определению Всемирной организации здравоохранения)

2. Виды здоровья и краткая характеристика их.
3. Определение понятиям «образ жизни», «стиль жизни», «уровень жизни», «здоровый образ жизни»
5. Факторы влияющие на здоровье и продолжительность жизни
6. Влияние окружающей среды на здоровье
7. Режим труда и отдыха и их организация.
8. Рациональное питание и его составляющие.
Калорийность, сбалансированность питания. Характеристика основных компонентов пищи
9. Витамины и их необходимость для сбалансированного питания.
10. Основные минералы и микроэлементы и их необходимость для организма
11. Влияние двигательная активность на здоровье человека
12. Принципы закаливания организма.
13. Вредные привычки их воздействие на организм
14. Определение понятию «стресс», способы регуляции психического состояния организма

Тема 4. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1. Основным понятиям: «работоспособность», «утомление», «переутомление», «усталость», «рекреация», «релаксация», «самочувствие».
2. Состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Влияние внешних и внутренних факторов на умственную работоспособность. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
4. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов
5. Физические упражнения как средство активного отдыха
6. "Малые формы" занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.

Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

1. Определение понятиям «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка», «спортивная подготовка» и охарактеризуйте их
2. Общепедагогические принципы, краткая их характеристика
3. Средства физического воспитания, краткая их характеристика
4. Методы физического воспитания, краткая характеристика их.
5. Классификация физических упражнений
6. Сравнительная характеристика двигательного умения и двигательного навыка
7. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
8. Физические качества и краткая их характеристика
9. Характеристика подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия.
10. Физическая подготовка в спортивной тренировке
11. Техническая подготовка в спортивной тренировке.
12. Тактическая подготовка в спортивной тренировке.
13. Психическая подготовка в спортивной тренировке.
14. Физическая нагрузка и ее составляющие.

Тема 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»

1. Дайте определение понятиям «лечебная физическая культура», «реабилитация», «адаптивная физическая культура» их цели и задачи
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Средства ЛФК
4. Классификация физических упражнения, применяемых с лечебной целью.
5. Формы ЛФК

6. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, показания и противопоказания к применению ЛФК
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
8. Роль и значение ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ
9. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. Роль и значение лечебной физкультуры при заболеваниях нервной системы.
12. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях мочевыделительной системы.
13. Основы методики лечебной физкультуры при беременности.

Тема 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Основные мотивы побуждающие студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом
2. Формы самостоятельных занятий их краткая характеристика.
3. Содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста.
4. Требования к организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Задачи утренняя гигиеническая гимнастика Какие задачи решаются при проведении утренней гигиенической гимнастики?
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин
7. Как определить границу интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий?
8. Гигиенические требования к одежде и обуви при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
9. Восстановительные мероприятия после самостоятельных занятий физическими упражнениями и соревнований
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях.

Тема 8. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Цель проведения диагностики организма. Виды диагностики.
2. Определение понятию «врачебный контроль», его цели и задачи
3. Основные формы организации врачебного контроля
4. Педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом его цели, задачи и содержание.
5. Методы оценки физического развития занимающихся физической культурой и спортом
6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом, его цели и задачи
7. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
8. Дневника самоконтроля, его задачи и содержание
9. Показателей оценки уровеня функционального состояния и тренированности
10. Антропометрические признаки физического развития.

Тема 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»

1. Определение понятию «спорт».
2. Отличительные черты соревновательной деятельности.
3. Массовый спорт, его цели и задачи.
4. Спорт высших достижений, его цели и задачи.
5. Профессиональный спорт, его цели и задачи.
6. Системы классификаций видов спорта.
7. Система студенческих спортивных соревнований
8. Неофициальные и необычные виды спорта
9. Оздоровительные системы физических упражнений их краткая характеристика
12. Традиционные оздоровительные системы физических упражнений

13. Современные оздоровительные системы физических упражнений
14. Авторские оздоровительные системы физическими упражнениями, их характеристика
15. Пути достижения физической, технической, тактической, психологической подготовленности в избранном виде спорта
16. Контроль эффективности тренировочных занятий
17. Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
18. Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
19. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Тема 10. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»

1. Определение «профессионально-прикладная физическая подготовка». Цели и задачи ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов
3. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП
4. Особенности методики подбора средств ППФП.
5. Особенности организации ППФП в ВУЗе.
6. Основные формы ППФП
7. Основные средства ППФП и особенности их применения
8. Основные факторы определяющие конкретное содержание ППФП студентов
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Требования, предъявляемые к уровню знаний и умений в профессиональной деятельности бакалавра
10. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специализации
11. Характер труда работников сельского хозяйства и его влияние на содержание ППФП
13. Факторы, влияющие на восстановление работоспособности
14. Специфические задачи производственной физической культуры
15. Правила, на основе которых составляются комплексы производственной гимнастики
16. Характеристика структуры производственной гимнастики. Формы производственной гимнастики

Темы рефератов

Перечень тем реферативных работ по лекционным занятиям

Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2.Физическая культура как вид культуры, ее связь с общей культурой.
3.Физическая культура личности, ее связь с общей культурой.
4.Ценности физической культуры.
5.Физическая культура как наука и учебная дисциплина.
6.Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
7.Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
8.Средства формирования физической культуры личности.
9.Общекультурные и социальные функции физической культуры и спорта.
10.Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
11Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха.
12. Видовые компоненты физической культуры.
13. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
15. Эстетика физической культуры и спорта.
16. Системы физического воспитания в Древней Греции и Риме.
17. Философские и педагогические идеи физического воспитания Древней Греции и Рима.
18.Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры в Древней Греции.
19.Создание и развитие физической культуры в странах Востока.
20.Физическая культура и спорт в феодальном обществе. Рыцарская система физического воспитания.
21. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.

22. Зарубежные системы физического воспитания и спорта с 18 века до настоящего времени.
23. Международное спортивное и олимпийское движение
24.Физическая культура в России с древнейших времен до настоящего времени
25. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»
26. Советские спортсмены на защите Родины в Великую Отечественную войну.
27. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР.

Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»

1.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
2.Краткая характеристика функциональных систем организма.
3.Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы
4.Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5.Адаптация, ее физиологические основы.
6.Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности
7.Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
8.Биоритмы человека и их влияние на работоспособность
9.Биоритмы человека как важнейший механизм регуляции функций организма
10Физиологические основы двигательной деятельности
11.Средства восстановления и повышение работоспособности.
12.Влияние осанки на функционирование внутренних органов
13.Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.
14.Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
15.Гиподинамия, гипокинезия и гипоксия **и** применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
16.Усталость, утомление и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Влияние двигательной активности на работоспособность
17. Возрастные особенности развития.

Тема 3. «Основы здорового образа жизни»

1.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2.Понятия «здоровье», «образ жизни», «уровень жизни», «качество жизни» и «стиль жизни» и теоретические основы науки о здоровье.
3.Физическая культура как компонент здорового образа жизни
4.Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
5.Физическая культура как фактор противодействия болезням.
6.Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.
7.Физическая культура как активное средство борьбы с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками
8.Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточным весом
9.Основные формы занятий, используемые в организации здорового образа жизни
10.Питание и здоровье
11.Психофизическая тренировка и здоровье
12.Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика
13.Диагностические методики определения состояния здоровья человека
14.Оценка состояния здоровья, развития и физической подготовленности
15.Двигательная активность и здоровье человека
16.Характеристика составляющих здорового образа жизни
17Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни
18. Закаливание организма.

Тема 4. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1.Психофизиологическая характеристика интеллектуальной и физической деятельности труда студента сельскохозяйственного ВУЗа.
2.Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие
3.Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления
4.Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, снятия стресса, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебных занятий
5.Методы определения работоспособности
6.Средства восстановления и повышение работоспособности.
7. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца) в период экзаменационной сессии.
8. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца) в период обучения.
9. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
10. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения.
11. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
12. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования.

Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

1.Методические принципы физического воспитания.
2.Методы физического воспитания
3.Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты
4.Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания
5.Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков
6.Контрольные упражнения (тесты) для определения физической подготовленности
7.Средства и методы для воспитания гибкости
8.Средства и методы для воспитания координационных способностей
9.Средства и методы для воспитания силовых способностей
10.Средства и методы для воспитания быстроты и скоростно-силовых способностей
11.Основы обучения движения.
12.Основы совершенствования физических качеств.
13.Физические качества, их характеристика
14.Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
15.Формы занятий физическими упражнениями.
16.Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
17.Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
18.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.).
19.Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
20.Структура подготовленности спортсмена.
21.Зоны и интенсивность физических нагрузок.
22.Значение мышечной релаксации.
23.Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
24.Двигательные умения и навыки.
25.Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена

Тема 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»

1. Беременность и ЛФК.
2.Физическая культура в ранний дородовой период. Гимнастика при беременности
3.Активный образ жизни кормящей матери
4.ЛФК и массаж ребенка первого года жизни.
5.ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях
6.ЛФК при заболеваниях органов дыхания
7.ЛФК при болезнях органов пищеварения
8.ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы
9.ЛФК и лечение нервных болезней
10.ЛФК при гинекологических заболеваниях
11.ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
12.ЛФК в послеоперационный период (по своему заболеванию)
13.Особенности применения лечебного массажа в стоматологии
14.Физические упражнения и массаж при нарушениях осанки
15.Физические упражнения и массаж при плоскостопии
16.Физические упражнения при заболеваниях глаз и расстройства зрения
17. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры.

Тема 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2.Формы и содержание самостоятельных занятий.
3.Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное каникулярное время.
4.Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5.Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6.Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7.Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8.Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9.Гигиена самостоятельных занятий.
10.Физкультурно-оздоровительные методики и системы
11.Программы оздоровительной направленности
12.Планирование и управление самостоятельными занятиями
13.Соревнование как форма самостоятельных занятий
14.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
15 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 8. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1.Диагноз, диагностика, критерии состояния здоровья.
2.Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3.Врачебный контроль, его содержание.
4.Педагогический контроль, его содержание.
5.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
6.Методы оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности (стандарты, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты)
7.Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
8.Телосложение, коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9.Ожирение. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.

10 Осанка. Физические упражнения для ее формирования и профилактики нарушения.

Тема 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»

1.Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2.Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация.
3.Студенческий спорт.
4.Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе.
5.Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6.Система студенческих спортивных соревнований.
7.Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений.
8.Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий.
9.Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений.
10.Социальные функции спорта
11.Спортивные достижения и определяющие их факторы
12.Классификация видов спорта
13. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации
14.Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса.
15.Характеристика особенностей воздействия вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16.Виды спортивной подготовки и их характеристика
17.Воспитание волевых качеств спортсмена
18.Основы периодизации тренировочного процесса, их характеристика
19. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Тема 10. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»

1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2.Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3.Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
4.Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
5.Методика подбора средств ППФП.
6.Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.
7.Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
8.Отраслевые особенности условий труда, быта, бюджета рабочего и свободного времени работников сельского хозяйства.
9.Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущих специалистов сельского хозяйства.
10.Общее (отраслевое) в содержание ППФП.
11.Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве.

Перечень тем рефератов по практическим занятиям

Тема 1. «Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)».

1. Ходьба и бег как средство укрепления здоровья и физического развития.

2. Разновидности ходьбы и их характеристика
3. Разновидности бега и их характеристика
4. Техника ходьбы и бега
5. Техника и тактика бега на короткие дистанции.
6. Техника и тактика бега на средние дистанции.
7. Техника и тактика бега на длинные дистанции
8. Техника и тактика бега на марафонских дистанциях.
9. Последовательность изучения и совершенствования техники бега.
10. Классификация способов передвижения на лыжах и их краткая характеристика
11.Инвентарь и снаряжение для занятий лыжной подготовкой.
12. Основные элементы техники передвижения на лыжах
13. Техника, основные ошибки и методика обучения попеременным классическим ходам
14. Техника, основные ошибки и методика обучения одновременным классическим ходам
15. Техника, основные ошибки и методика обучения коньковым ходам.
16. Способы преодоления подъемов на лыжах
17. Способы преодоления спусков на лыжах
18. Способы торможения на лыжах
19. Плавание как средство укрепления здоровья и физического развития.
20. Дайвинг как вид плавания
21. Способы плавания и их характеристика
22..Техника плавания способом кроль
23. Техника плавания способом брасс
24. Техника плавания способом баттерфляй
25. Правила поведения и меры безопасности на воде.

Тема 2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

1.Основные понятия «функциональное состояние организма», «функциональная подготовленность» «функциональная проба»
2. Адаптация, ее роль в организме
3.Показатели функциональной подготовленности
4. Методика измерения пульса и артериального давления
5. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
6. Оценка функционального состояния внешнего дыхания.
7.Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы
8..Оценка функционального состояния основных анализаторов.
9.Определение физической работоспособности
10. Определение биологического возраста.

Тема 3. Основы методики самомассажа.

1. Действие массажа на организм (кожу, суставы, связки, сухожилия, мышцы, на кровеносную и лимфатическую системы, на нервную систему, на дыхательную систему, на обмен веществ и выделительную системы)
2. Спортивный массаж и самомассаж
3. Лечебный массаж и самомассаж при различных заболеваниях
4. Гигиенический массаж
5. Косметический массаж и самомассаж
6. Точечный массаж
7. Гигиенические требования для проведения массажа
8. Средства применяемые для массажа
9. Показания и противопоказания к массажу
10. Приемы и техника классического массажа

Тема 4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

1. Основные понятия «здоровье», «физическое развитие», «физическая подготовленность»
2. Определение количества здоровья по Н.М. Амосову
3. Экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко
4. Оценка физических кондиций и расчет двигательного возраста человека по методике Ю.Н. Вавилова
5. Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности Б.Х. Ланда
6. Комплексная оценка уровня здоровья В.И. Белова и Ф.Ф. Михайловича
7. Оценка соматического здоровья Егорова
8. Основные понятия «соматоскопия», «антропометрия».
9. Антропометрические стандарты
10.Индексы, формулы определения должных величин длины тела и массы тела
11. Индексы, стандарты оценки функциональных систем организма.
12. Тесты и критерии оценки физических качеств

Тема 5. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. (ОК-8)

1. Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения
5. Недельный двигательный режим.
6.Методы определения физической работоспособности.
7. Методика определения физической работоспособности
8. Внешние и внутренние признаки усталости, утомления и переутомления
9. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
10. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Тема 6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия

1. Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации занятий физическими упражнениями в ВУЗе
2. Типы учебно-тренировочных занятий по признаку направленности и признаку решаемых задач
3. Структура учебно-тренировочного занятия
4. Требования к организации и проведению учебно-тренировочного занятия
5. Специальные физические упражнения
6. Подводящие физические упражнения

Тема 7. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

1. Значение индивидуальных программ в самосовершенствовании студента.
2.Цели и задачи оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности самовоспитания
3.Принципы оздоровительной тренировки
4.Приемы регулирования физической нагрузки
5. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
6. Программа занятий К. Купера
7. Программа занятий Р. Гиббса
8. Программа занятий Н.А. Амосова.
9. Авторская система оздоровления П. Брегга.
10. Программа занятий С. Розенвейга

Тема 8. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

1. Понятие «физические качества» основные формы их проявления
2. Средства и методы воспитания силы
3. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей
4. Средства и методы воспитания скоростных способностей
5. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей
6. Средства и методы воспитания выносливости
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости
8. Средства и методы воспитания гибкости
9. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости
10. Средства и методы воспитания координационных способностей
11. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей

Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

1. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
2. Методика определения осанки
3. Телосложение, конституция тела и пропорциональность
4. Типы телосложения и их характерные черты
5. Типы конституции тела и их характерные черты
6. Методики оценки телосложения
7. Идеальные пропорции мужского и женского тела
8. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.
9. Упражнения для развития мышц спины
10. Упражнения для развития мышц брюшного пресса
11. Упражнения для развития мышц ног
12. Упражнения для снижения веса.

Тема 10. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

1. Виды нарушения зрения.
2. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения.
3. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой и спортом
4. Методические рекомендации при работе за компьютером
7. Методика проведения профилактических мероприятий по снятию усталости глаз. Комплекс упражнений гимнастики для глаз

Тема 11. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
2. Физкультурно-рекреативные формы самостоятельных занятий.
3. Цели и задачи гигиенической и тренировочной направленности самостоятельных занятий
4 Методы организации при занятиях физическими упражнениями
5. Основные противопоказания и ограничения в физических упражнениях для студентов специальной медицинской группы
6. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Требования к организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
8. Планирование самостоятельных занятий
9. Приемы регулирования физической нагрузки
10. Структура самостоятельного занятия физическими упражнениями
11. Роль и значение разминки при занятиях физическими упражнениями
12. Методика составления комплекса ОРУ
13 Подбор физических упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности.

Тема 12. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

1. Основные термины «тренировка», «тренированность», «подготовленность» «спортивная форма
2. Цели и задачи спортивной тренировки
3. Методы спортивной тренировки
4. Принципы спортивной тренировки

Физическая подготовка

5. Тесты по общей физической подготовке
6. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне»
7. Специальная физическая подготовка
8. Тесты по специальной физической подготовке по видам спорта
9. Техническая подготовка
10. Психическая подготовка

Тема 13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта

1. Классификация видов спорта
2. Классификация соревнований
3. Олимпийская, круговая, смешанная, швецарская системы проведения соревнований
4. Правила соревнований
5. Документация о проведении соревнований (Календарный план соревнований, положение о проведении соревнований, заявка на соревнований, протоколы соревнований)
6. Подготовка мест проведения соревнований
7. Судейство соревнований
8. Организация и проведение соревнований (по видам спорта)

Тема 14. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

1. Основные понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», «профессиограмма трудовой деятельности»
2. Цели и задачи профессионально-прикладная физическая подготовки.
3. Факторы определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки
5. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки
6. Жизненно необходимые прикладные умения и навыки
7. Методика проведения производственной гимнастики

Тестовые задания

Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»

1. Установите соответствие между понятиями (организм, орган, клетка) и определениями

1. элементарная структурная, функциональная и генетическая единица живого вещества
2. обособленная совокупность различных типов клеток и тканей, выполняющая определенную функцию в пределах живого организма.
3. сложная целостная, саморегулирующаяся и само обновляющаяся система с определенной организацией ее структур.

Варианты ответа:

1. - 1, 2, 3; 2. – 2, 1, 3; 3. - 3, 1, 2; 4. - 2, 3, 1. 5. - 3, 2, 1 6 – 1, 3, 2.

2. Индивидуальное развитие организма в биологии называется …

1. геронтология;
2. онтогенез
3. ретардация;

4. гомеостаз.

3. Гомеостаз – это …

1. постоянство внутренней среды организма
2. приспособление организма к среде обитания;
3. функциональная единица организма;
4. обмен веществ в организме.

4. Костная система человека состоит:

1. из 80 костей;
2. из 150 костей
3. из 206 костей;
4. из 250 костей.

5. Кости соединяются с помощью:

1. мышц;
2. суставов и связок
3. сухожилий;
4. жгутиков.

6. Работа мышц благотворно действует, прежде всего …

1. в целом на весь организм
2. преимущественно на суставы;
3. на соединительно-тканные структуры опорно-двигательного аппарата;
4. преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

7. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это …

1. закрепощение мышц;
2. расслабление мышц
3. увеличение массы мышц;
4. сокращение мышечных волокон.

8. Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним ...

1. кислород и глюкозу
2. воду, кислород и углекислый газ;
3. воду, глюкозу, кислород и белки;
4. углекислый газ и воду.

9. Непосредственным источником энергии при мышечном сокращении является…

1. креатинфосфат (КрФ);
2. молочная кислота;
3. аденозинтрифосфорная кислота (АТФ)
4. аденозиндифосфорная кислота (АДФ).

10. Внутреннюю среду организма образуют…

1. кровь, лимфа, тканевая жидкость
2. полости тела;
3. внутренние органы;
4. цитоплазма клеток.

11. Общее количество крови у взрослого человека …

1. 1-2 литра;
2. 2-3 литра;
3. 3-4 литра;
4. 4-5 литров

12. Артерии - это сосуды, несущие

1. только артериальную кровь;
2. только венозную кровь;
3. кровь к сердцу от органов и тканей;
4. кровь от сердца к органам и тканям

13. Кровь возвращается к сердцу по …

1. артериям;
2. капилярам;
3. венам

14. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются …

1. эритроциты

2. лейкоциты;
3. тромбоциты;
4. плазма.

15. Что такое «спортивное сердце»?

1. патологическое сердце, результат отрицательного влияния занятий спортом;
2. прогрессирующее увеличение его объёма, в связи с большими объёмами тренировочной нагрузки;
3. сердце, обладающее высокими адаптационными способностями к мышечной деятельности, увеличенное в размере

16. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:

1. 50 уд/мин;
2. 70 уд/мин
3. 90 уд/мин;
4. 120 уд/мин.

17. Ведущая роль в регулировании деятельности организма принадлежит:

1. пищеварительной системе;
2. нервной системе
3. костно-мышечной системе;
4. мочевыделительной системе.

18. Частота дыхательных движений в покое не должна превышать … циклов в минуту:

1. 6;
2. 8;
3. 10;
4. 12-18

19. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему

1. укрепляют мускулатуру грудной клетки;
2. улучшают функцию бронхиол;
3. укрепляют стенки бронхов;
4. все выше перечисленное

20. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

1. баскетболом и футболом;
2. греблей, бегом на длинные дистанции и лыжными гонками
3. акробатикой и спортивной гимнастикой;
4. атлетической гимнастикой и шейпингом.

21. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются

1.недостатком кислорода в мышцах организма;
2. избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
3. достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки
4. недостатком кислорода в тканях организма.

22. В какой зоне относительной мощности проводятся соревнования в беге на 60 м?

1. максимальной
2. субмаксимальной;
3. большой;
4. умеренной.

23. Бег на сверхдлинные дистанции относится к работе в физиологической зоне …

1. максимальной мощности;
2. субмаксимальной мощности;
3. большой мощности;
4. умеренной мощности

24. Утомление с физиологической точки зрения это

1. функциональное состояние организма, при котором наблюдается временное снижение работоспособности, изменение функций организма
2. функциональное состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
3. паталогическое состояние организма, которое проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

25. Состояние, вызванное каким-либо сильным воздействием, перенапряжением – это…

1. гипердинамия;
2. адаптация;
3. стресс
4. брадикардия.

26. Что не относится к внешним факторам, влияющим на человека:

1. природные факторы;
2. факторы социальной среды;
3. генетические факторы
4. биологические факторы.

27. Биологические ритмы – это …

1. смена дня и ночи;
2. смена времен года;
3. изменение климата на земле;
4. отражение цикличности явлений, происходящих в природе

28. Самый тренируемый орган человека

1. печень;
2. желудок;
3. сердце
4. почки.

29. Процесс усиления деятельности организма в первый период работы, способствующий наиболее эффективному выполнению самой работы называется:

1. разминкой;
2. врабатыванием
3. устойчивым состоянием;
4. предстартовым состоянием.

30. Установите соответствие между понятиями (боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия) и определениями

1. состояние, обеспечивающее оптимальную мобилизацию организма к предстоящей работе, при этом в ЦНС оживляются временные связи, формирующие двигательный динамический стереотип, нормализуются взаимоотношения процессов возбуждения и торможения
2. отражает преобладание в ЦНС возбудительных процессов
3. обусловлена преобладанием в ЦНС тормозных процессов

Варианты ответов:

1. - 1, 2, 3 2. – 2, 1, 3; 3. - 3, 1, 2; 4. - 2, 3, 1. 5. - 3, 2, 1 6 – 1, 3, 2.

Тема 3. «Основы здорового образа жизни»

1. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:

1. состояние полного физического, умственного и социального благополучия
2. состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
3. естественное состояние организма без болезней или недомоганий;
4. процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

2. В настоящее время принято выделять несколько видов здоровья:

1.конституционное, физическое, психологическое, нравственное;
2. соматическое, физическое, психическое, нравственное
3. соматическое, физическое, психологическое, нравственное;
4. соматическое, физиологическое, психическое, правовое.

3. Какие факторы обеспечивают здоровье человека?

1. образ жизни людей, состояние окружающей среды, материальные факторы, деятельность учреждений образования;
2. условия жизни людей, состояние флоры и фауны, деятельность учреждений образования и лесного хозяйства;
3. условия и образ жизни людей, состояние окружающей среды, генетические факторы, деятельность учреждений здравоохранения
4. условия и образ жизни людей, географические факторы, генетические факторы, деятельность учреждений МЧС.

4. На здоровье влияет в процентном соотношении: наследственность, экология, образ жизни, медицина:
1. 10, 10, 40, 40;
2. 20, 20, 50, 10
3. 30, 20, 30, 20;
4. 20, 20, 40, 20.

5. Какому понятию дается следующая трактовка: « … способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей».
1. уровень жизни;
2. условия жизни;
3. стиль жизни;
4. здоровый образ жизни

6. Установите соответствие между понятиями соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье и определениями
1. уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптивные реакции
2. текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса
3. комплекс характеристик мотивационной сферы жизнедеятельности, в основе которого находится система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе
4. в основе этого состояния лежит общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения

Варианты ответов:
1. 1, 2, 3, 4; 2. 3, 4, 2, 1; 3. 2, 1, 4, 3 4. 3, 1, 4, 2.

7. Биологические показатели нормы здоровья для человека:
1. заболеваемость, инвалидность;
2. ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление;
3. условия и образ жизни, питание;
4. генетика и наследственность.

8. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?
1. активный отдых, закаливание организма, раздельное питание, гигиена труда, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
2. двигательный режим, закаливание организма, рациональное питание, гигиена труда и отдыха, личная и общественная гигиена, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
3. двигательный режим, закаливание организма, вегетарианское питание, гигиена тела, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
4. двигательный режим, молочное питание, гигиена труда и отдыха, личная и общественная гигиена, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений.

9. Назовите не подходящий принцип рационального питания:
1. соблюдение оптимального режима питания;
2. соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим запросам организма;
3. соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков;
4. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.

10. Полноценного питания должно быть не менее …
1. одного раза в день;
2. 2-3 раз в день;
3. 3-4 раз в день;
4. 4-5 раз в день.

11. Суточная потребность человека в воде составляет
1. 2 литра;
2. 3 литра;
3. 4 литра;

4. 5 литров.

12. Энергия, необходимая для существования организма, измеряется:

1. ваттах;
2. калориях;
3. углеводах

13. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо определенное соотношение:

1. углеводов, витаминов и минеральных веществ;
2. белков, жиров и углеводов, а также определенное количество витаминов и минеральных веществ;
3. белков и углеводов, а также максимальное количество витаминов и минеральных веществ;
4. белков, жиров и углеводов, а также минимум витаминов и минеральных веществ.

14. Белки в организме выполняют следующие функции:

1.строительную и сократительную;
2. транспортную и каталитическую;
3. регуляторную и энергетическую;
4. все вышеперечисленные.

15. Функции углеводов:

1. энергетическая, защитная, структурная;
2. энергетическая, защитная, регуляторная;
3. энергетическая, транспортная, структурная;
4. энергетическая, ферментная, структурная.

16. Основными поставщиками энергии в организм являются белки, жиры и углеводы. Какое их соотношение является сбалансированным?

1. 2:1:5;
2. 1:3:5;
3. 1:1:4;
4. 2:2:2.

17. При нехватке в пище витаминов развивается:

1.гипервитаминоз;
2. гиповитаминоз;
3. анемия;
4. авитаминоз.

18. Какой из перечисленных витаминов не относится к жирорастворимым

1. витамин А (ретинол) ;
2. витамин С (аскорбиновая кислота);
3. витамин D (холекальциферол);
4. витамин Е (токоферол).

19. Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту»

1. витамин С;
2. витамин Е;
3. витамин А;
4. витамин D.

20. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?

1. минеральные вещества;
2. углеводы;
3. белки;
4. жиры;
5. витамины.

21. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

1. обеспечивает ритмичность работы организма;
2. позволяет правильно планировать дела в течение дня;
3. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
4. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

22. Сколько времени необходимо человеку для ночного сна?

1. 5 - 6 часов;
2. 6 - 7 часов;

3. 7 - 8 часов;
4. 8 - 9 часов.

23. Какое понятие не относится к двигательной активности человека?

1. гипоксия;
2. гиподинамия;
3. гипокинезия;
4. гипердинамия.

24. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее …

1. 1000 - 1300 ккал.;
2. 800 - 1100 ккал.;
3. 1300 - 1500 ккал.;
4. 1400 - 1600 ккал.

25. Какое наиболее отрицательное воздействие оказывают наркотики на организм человека?

1.Наркотики снимают уровень работоспособности человека, ухудшают зрение, снижают быстроту реакции, тем самым оказывают болезненное воздействие на организм;
2. Наркотики пагубно влияют на нервную систему и психику человека, разрушают его иммунную систему, снижают потенцию, при передозировки могут привести к внезапной смерти;
3. Человек попадает в наркозависимость и до конца жизни не может от нее избавиться.

26. Признаки наркотического отравления:

1. повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи
2. тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель;
3. горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи;

27. Закаливание – это …

1. способность организма противостоять различным заболеваниям;
2. способность организма противостоять различным метеофакторам;
3. повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
4. повышение функциональных резервов организма.

28. Укажите правильную последовательность водных процедур:

1. растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание, моржевание;
2. влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
3. влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание;

29. Личная гигиена включает:

1. уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику
2. организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта;
3. гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий;
4. водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

30. Систематическая деятельность человека, направленная на выработку и совершенствование физических, моральных, эстетических качеств, привычек поведения в соответствии с определенным социально обусловленным идеалом - это

1. тренировка;
2. самонаблюдение;
3. самовоспитание
4. развитие человека.

Тема 6. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

1. Физическая подготовка представляет собой:

1. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;

2. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
3. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
4. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

2. Спортивная подготовка – это:

1.собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;
2. упорядочная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;
3. педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта;
4. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей.

3. Физическая подготовка подразделяется:

1. общую и специальную;
2. специальную и подготовительную,
3. подготовительную и общую.

4. Какому понятию дается следующая трактовка: «… - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека»

1. физическое совершенство;
2. прикладная физическая подготовка;
3. общая физическая подготовка;
4. специальная физическая подготовка.

5. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это

1. общая физическая подготовка;
2. двигательное умение;
3. специальная физическая подготовка;
4. двигательный навык.

6. Физическое упражнение - это:

1. действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков;
2. двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека;
3. двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека.

7. Физические упражнения являются:

1. принципом физического воспитания;
2. методом физического воспитания;
3. средством физического воспитания;
4. функцией физического воспитания.

8. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они

1. не ориентированы на производство материальных ценностей;
2. создают развивающий эффект;
3. представляют собой игровую деятельность;
4.строго регламентированы.

9. Число движений в единицу времени характеризует …

1. темп движений;
2. ритм движений;
3. скоростную выносливость;
4. скоростную реакцию.

10. В практике движения подразделяются:

1.прямолинейные и криволинейные;
2. движения тела и на снарядах;
3. произвольные и непроизвольные;
4. контролируемые и неконтролируемые.

11. Упражнения, выполняемые мысленно называются:
1. рефлекторными;
2. идеомоторными;
3. пассивными.
12. Пассивными называют упражнения …
1. выполняемые с незначительным усилием;
2. с помощью напарника;
3. мысленно или усилием воли;
4. на велотренажере.
13. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствуют избранной спортивной дисциплине, называются:
1.специально подготовительные;
2. имитационные;
3. подводящие;
4. обще развивающие.
14. Техникой физических упражнений принято называть
1. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
2. способы выполнения двигательного действия, оставляющее эстетически благоприятное впечатление
3. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
4. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных,временных и динамических (силовых) параметров движения.
15. Двигательное умение – это уровень владения:
1. знаниями о движении;
2. двигательным действием;
3. тактической подготовкой
4. системой движений
16. Способность оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена …
1. экономичностью техники;
2. эффективностью техники;
3. стабильностью техники;
4. вариативностью техники.
17. Основными показателями способности к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является:
1. эффективность техники;
2. стабильность техники;
3. экономичность техники;
4. вариативность техники.
18. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:
1.два этапа;
2.три этапа;
3. четыре этапа;
4. от двух до четырех в зависимости от сложности действия.
19. В практике физического воспитания выделяют следующие этапы в формировании двигательного навыка:
1. этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания двигательного действия и этап его совершенствования;
2. этап знакомства с техникой и этап закрепления техники;
3. этап изучения основ техники, этап изучения деталей техники и этап изучения действия в целом.
20. Освоение двигательного действия следует начинать с …
1.устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
2. выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
3. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;

4. формирование связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

21. На каком этапе процесса обучения учащихся двигательным действиям используются подготовительно-подводящие упражнения?

1. этап начального разучивания;
2. этап становления двигательного навыка;
3. этап стабилизации двигательного навыка;
4. этап углубленного разучивания;
5. этап совершенствования двигательного навыка.

22. В какой части тренировочного занятия наиболее целесообразно проводить обучение технике нового действия?

1. подготовительной части;
2. в начале основной части;
3. в середине основной части после скоростно-силовых упражнений;
4. в заключительной части;
5. в любой части.

23. Укажите основную задачу этапа углубленного изучения техники?

1.формирование необходимого основного фона двигательного умения;
2. овладение основами техники выполнения физических упражнений
3. совершенствование и вариативное владение техникой
4. подготовка к соревнованиям и участие в них.

24. Метод в физической культуре – это

1.основное положение, определяющее содержание учебного процесса по физической культуре
2. руководящее положение, раскрывающее принципы физической культуры
3. конкретная причина, заставляющая человека выполнять физические упражнения
4. способ применения физических упражнений

25. Что не относится к методам физического воспитания

1. игровой
2. регламентированного упражнения
3. словесный
4. самостоятельный
5. соревновательный
6. наглядный

26. Укажите, что относится к общепедагогическим методам:

1.практический и метод самостоятельной работы
2. словесный и наглядный;
3. игровой и соревновательный;
4. специфические и практические

27. Практические методы спортивной тренировки – это:

1.методы общей и специальной физической подготовки;
2. методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.
3. методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

28. Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью на протяжении всего занятия называется:

1. соревновательным методом;
2. равномерным методом;
3. попеременным методом;
4. интервальным методом;
5. игровым методом.

29. Метод, который характеризуется чередование интенсивности усилий, называется:

1. соревновательным методом;
2. равномерным методом;
3. попеременным методом;
4. интервальным методом;
5. игровым методом.

30. Что не относится к средствам физического воспитания

1. физические упражнения
2. оздоровительные силы природы

3. соревнования
4. гигиенические факторы

31. Укажите, что является основными средствами специальной физической подготовки:
1. общеподготовительные и специальные упражнения;
2. игровые упражнения;
3. соревновательные и специально подготовительные упражнения;
4. упражнения из других видов спорта

32. Принципы физического воспитания представляют собой:
1.путь достижения (реализации) цели и задач;
2. наиболее важные педагогические правила рационального построения воспитательного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт;
3. способы применения основных средств и совокупность приемов и правил деятельности учащегося и преподавателя.

33. Какие принципы реализуются в спортивной тренировке
1.спортивно-педагогические;
2. дидактические принципы воспитания;
3. общепедагогические и специальные;
4. общие принципы физического воспитания.

34. Физические качества – это …
1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
2. врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
3. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
4. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

35. К основным физическим качествам относятся:
1. рост, вес, окружность грудной клетки, становая сила;
2. бег, прыжки, метания, лазание;
3. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
4. координация, сила, выносливость, гибкость, скорость, прыгучесть, меткость.

36. Сила – это …
1. способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое; сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
2. способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
3. способность поднять большой груз.

37. Различают силу:
1. динамическую и статическую;
2. общую и специальную;
3. активную и пассивную;
4. естественную и приобретенную.

38. Абсолютная сила – это:
1.максимальная сила, проявляемая человеком в каком либо движении, независимо от массы его тела;
2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
3. проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы;
4. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

39. Какому понятию дается следующая трактовка: «… это степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способность выполнять движения с большей амплитудой»
1. координация
2. быстрота
3. гибкость
4. ловкость

40. Какой фактор не влияет на гибкость
1. время суток
2. температура воздуха
3. утомление
4. разминка

5. эмоциональное состояние
6. режим питания

41. Различают гибкость:
1. абсолютную и относительную
2. общую и специальную
3. активную и пассивную
4. простую и сложную

42. Выносливость – это способность:
1. человека выполнять упражнения с максимальным усилием
2. организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды
3. организма быстро восстанавливаться после физических упражнений
4. организма противостоять утомлению
5. быстро приспосабливаться к различным видам деятельности

43. Мерилом выносливости является …
1. время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
2. коэффициент выносливости;
3. порог анаэробного обмена (ПАНО);
4. максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

44. Способность длительное время выполнять работу с высокой эффективностью умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:
1.тренированностью;
2. функциональной устойчивостью;
3. общей выносливостью;
4. физической подготовленностью

45. Выносливость человека не зависит от …
1. энергетических возможностей организма;
2. настойчивости, выдержки, мужества;
3. технической подготовленности;
4. максимальной частоты движений.

46. Ловкость – это способность человека
1. овладевать новыми движениями в минимальный промежуток времени
2. постепенно овладевать новыми движениями с высокой координационной сложностью
3. быстро овладевать техникой циклических движений
4. быстро овладевать новыми движениями с высокой координационной сложностью

47. От чего зависит проявление ловкости
1. от функции продолговатого мозга
2. от координации движений
3. от длины конечностей
4. от состояния связочно-суставного аппарата

48. Быстрота – это способность человека выполнять:
1. движения с минимальным усилием
2. движения в минимальный промежуток времени
3. движения с максимальной амплитудой
4. движения в максимальный промежуток времени

49. Что не является разновидностью быстроты
1. скорость реакции
2. характеристика темпа движения
3. предельная быстрота отдельных движений
4. предельное усилие отдельных мышечных групп.

50. Лучшим условием для развития быстроты реакции создаются во время:
1. подвижных и спортивных игр;
2. челночного бега;
3. прыжков в высоту;
4. метаний.

51. Нагрузка физических упражнений характеризуется …
1. величиной их воздействия на организм;

2. напряжением определенных мышечных групп;
3. временем и количеством повторений двигательных действий;
4. подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

52. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

*1.*сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
2. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
3. утомлением, возникающим в результате их выполнения;
4. частотой сердечных сокращений.

53. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

1. до 130 уд./мин;
2. 130 -150 уд./мин;
3. 150 – 180 уд./мин;
4. свыше 180 уд./мин.

54. Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?

1. не выше 120 уд./мин;
2. не ниже 130 уд./мин;
3. 70 – 80 уд./мин.

Практическое занятие №3 Основы методики самомассажа.

1. К факторам физиологического влияния массажа на организм относят

1. гуморальный, механический
2. механический, гуморальный, нервно-рефлекторный
3. гидродинамический

2. В коже и подкожной клетчатке под влиянием массажа:

1. замедляется кровоток
2. снижается эластичность и упругость кожи
3. улучшается секреторная функция потовых и сальных желез
4. снижается кожно-мышечный тонус

3.Самым крупным нервом человеческого тела является:

1. блуждающий нерв
2. седалищный нерв
3. срединный нерв
4. большеберцовый нерв

4.Действие массажа на нервную систему исключает эффект:

1. уменьшения болевых ощущений
2. оптимизации биоэлектрической активности коры головного мозга
3. замедления созревания рубцовой ткани в нервных волокнах
4. улучшения проводимости нервных импульсов

5.Под влиянием массажа в сердечно-сосудистой системе:

1. замедляется движение лимфы по лимфатическим сосудам
2. снижается число функционирующих капилляров
3. раскрываются резервные капилляры
4. уменьшается газообмен между кровью и тканями

6.Результатом действия массажа на мышечную систему является:

1. повышение эластичности мышечных волокон
2. уменьшение работоспособности утомленных мышц
3. уменьшение мышечной силы
4. замедление окислительно-восстановительных процессов

7. Влияние массажа на обмен веществ в организме заключается в:

1. снижении скорости окисления молочной кислоты
2. снижении мочевыделительной функции
3. снижении количества лейкоцитов в крови
4. нормализации кислотно-основного состояния крови

8. Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:

1. 18 °С
2. 20 °С
3. 22 °С
4. 25 °С

9. Противопоказанием к массажу является:

1. ушибы, растяжения связок
2. дискинезия желчевыводящих протоков
3. хронический остеомиелит
4. детский церебральный паралич

10. Временное противопоказание к проведению массажа:

1. Повышенная температура тела
2. Злокачественное новообразование
3. Гипертоническая болезнь
4. Заболевания крови

11. Абсолютное противопоказание к проведению массажа:

1. Головная боль
2. Инфаркт миокарда
3. Гипертонический криз
4. Гемофилия
5. Острые воспалительные явления

12. В зависимости от целей различают следующие виды массажа

1. лечебный, гигиенический, спортивный
2. лечебный, спортивный, косметический
3. лечебный, гигиенический, спортивный, косметический

13. Общие правила массажа

а) движение идет по ходу лимфатических путей, к ближайшим лимфатическим узлам
б) лимфатические узлы не массируются
в) не должно быть болевых ощущений
г) мышцы максимально расслаблены
д) удобное положение больного
е) все верно

14. Признаком правильного выполнения массажа является:

1. побледнение кожных покровов
2. усиление болей
3. гиперемия кожи
4. появления головокружения

15. Массаж дозируется следующими параметрами:

1. сила, исходное положение, интенсивность
2. интенсивность, продолжительность, использование смазывающих веществ
3. сила, темп, продолжительность
4. время суток, продолжительность, пол пациента

16. Общий гигиенический массаж проводится в следующей последовательности:

1) массаж головы – шеи
2) рук – груди
3) спины – живота
4) ног – области таза

а) правильна последовательность 1, 4, 2, 3
б) правильна последовательность 4, 1, 3, 2
в) правильна последовательность 1, 2, 3, 4.
г) правильна последовательность 2, 3, 1, 4

17. Плоскостное поверхностное поглаживание:

1. возбуждающе действует на нервную систему
2. облегчает отток лимфы
3. угнетает секреторную функцию кожи
4. повышает сниженный тонус мышц

18. Приемы растирания:
1. вызывают местную гиперемию
2. уменьшают подвижность массируемых тканей
3. уменьшают объем синовиальной жидкости в суставах
4. повышают возбудимость нервных волокон

19. Особенностью выполнения приема растирания является:
1. движение по коже, со смещением ее
2. воздействие на отдаленные органы
3. скольжение по коже, без смещения ее

20. Прием растирания выполняется:
1. во всех направлениях
2. продолжительно на одном месте
3. сверху вниз
4. снизу вверх

21. Прием, относящийся к растиранию:
1. пересекание
2. надавливание
3. пунктирование
4. валяние

22. Прием разминания:
1. пиление
2. штрихование
3. надавливание
4. пунктирование
5. стегание

23. Приемы разминания способствуют:
1. снижению тонуса мышц
2. повышению мышечной силы
3. снижению электрического сопротивления кожи
4. снижению лимфо- и кровообращения

24. Прерывистая вибрация вызывает:
1. расслабление мышц
2. уменьшение кровообращения в массируемой конечности
3. торможение активности нервной системы
4. повышение мышечного тонуса

25. Массаж верхней конечности по классической методике начинают:
1. С надплечья
2. С лопатки
3. С плечевого сустав
4. С лучезапястного сустава
5. С пальцев рук

26. Медленнные масссажные движения:
1. расслабляют напряженные мышцы
2. усиливают гипертонус мышц
3. улучшают функцию кишечной мукулатуры
4. усиливают крово- и лимфообращение

27. Массаж обычно принято начинать и заканчивать приемом:
1. поглаживание

2. разминание
3. встряхивание
4. рубление

28. При массаже суставов используют в основном приемы:

1. поглаживания
2. разминания
3. непрерывистой вибрации
4. растирания

29. Какая часть тела не входит в общий самомассаж

1. спины, включая предплечья
2. грудь
3. верхние конечности
4. головы

30. Все приемы массажа чередуются

1. с поглаживанием
2. с разминанием
3. с растиранием

Практические задания

Практическое занятие №1.
«Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)».

1. Запишите определения следующим понятиям.

- Локомоции человека
- Основные движения
- Двигательное действие
- Физическое упражнение
- Техника физического упражнения
- Двигательное умение
- Двигательный навык

2.Перечислите показателями качества техники

3. Заполните таблицу

Этап обучения	Цель этапа обучения	Задачи этапа обучения

4. Заполните таблицу «Классификация ходьбы»

Признак классификации	Разновидности ходьбы

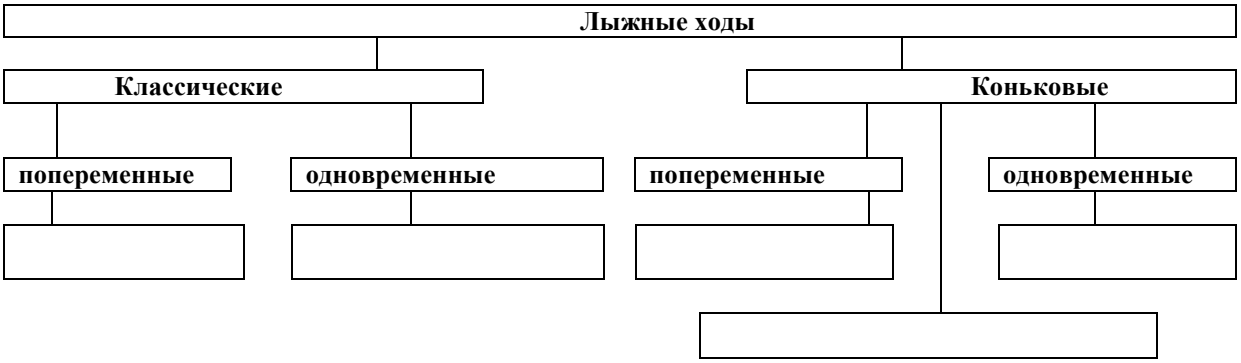
5. Заполните таблицу «Классификация бега»

Признак классификации	Разновидности бега

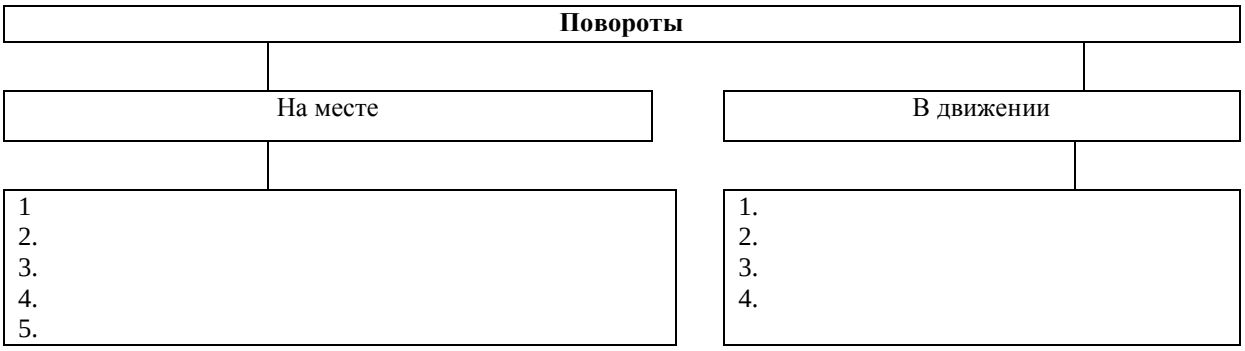
6. Назовите отличительные особенность ходьбы ибега

7. Перечислите ошибки при низком старте

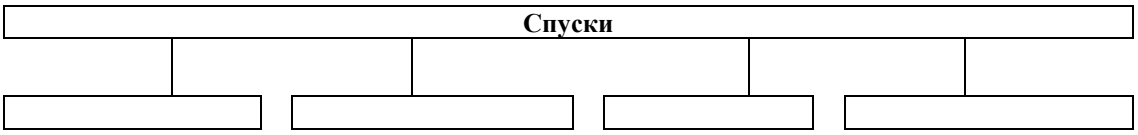
8.Завершите таблицы «Классификация лыжных ходов»



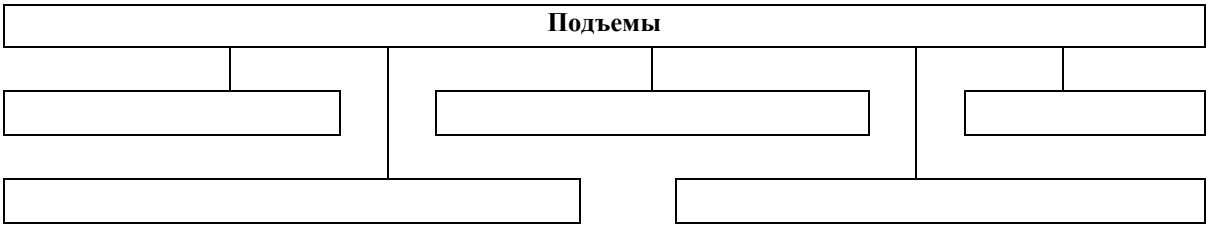
9. Перечислите ошибки при передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом
10. Завершите схему «Классификация способов поворотов на лыжах»



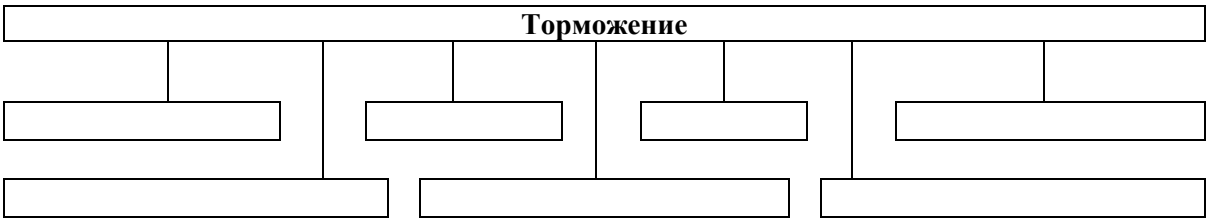
11. Завершите схему «Классификация способов преодоления спусков на лыжах».



12. Перечислите ошибки при спусках на лыжах
13. Завершите схему «Классификация способов преодоления подъемов на лыжах»



13. Завершите схему «Классификация способов торможения на лыжах»



Практическое занятие №2.
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Цель: Оценить функциональное состояние своего организма

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Тест №1.

1. Измерить ЧСС в покое стоя, руки на поясе. Выполнить 60 подскоков на месте за 30 сек, затем несколько шагов на месте и снова измерить ЧСС
2.Записать показатели.
3. Оценка результатов

оценка	Превышение ЧСС от исходного (%)
Отлично	Менее 25
Хорошо	Менее 50
Удовлетворительно	Менее 75

1. Вывод:

Тест№2

1.Произвести измерения артериального давления при помощи
2. Записать показатели.
3. Расчеты величин артериального давления. Цифры максимального, или систолического, артериального давления вычисляются умножением возраста на 0,6 и прибавлением 102. Цифры минимального или диастолического артериального давления определяются умножением возраста на 0,4 и прибавлением 63.

Расчет артериального давления АД (СД и ДД) в зависимости от возраста (W - возраст)

для возраста 7 – 20 лет: СД = 1.7W + 83
ДД = 1.6 W +42
для возраста 20 – 80 лет: СД = 0.4 W + 109
ДД = 0.3W +63

Расчет артериального давления СД и ДД в зависимости от пола, роста и возраста (W – возраст, Р – рост)

Мужчины СД = 0,5W + 109 + 0,1P
ДД = 0,1W + 74 + 0,15P
Женщины СД = 0,7W + 102 + 0,15P
ДД = 0,17W + 78 + 0,1P

4.Сравнить показатели и сделать вывод

Тест№3 Индекс Кверга

1.Выполнить:
– 30 приседаний за 30 сек.;
– бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 сек.;
– 3минутный бег на месте с частотой 150 шагов в мин.;
– прыжки со скакалкой 1 мин.
2. Измерить пульс в положении сидя сразу после нагрузки за 30 сек., затем ЧСС2 – через 2 мин., ЧСС3 – через 4 мин
3. Расчет индекса Кверга: Iк =15 000 / (ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3)

ЧСС1 – пульс в положении сидя сразу после нагрузки, затем ЧСС2 – через 2 мин., ЧСС3 – через 4 мин.

Оценка индекса Кверга

Результат	Оценка
105 и более	Отлично
99 – 104	Хорошо
93 – 98	Удовлетворительно
92 и менее	Неудовлетворительно

Тест №4 Гарвардский степ-тест

Гарвардский степ-тест характеризует уровень физической работоспособности и выносливости, а также служит для изучения восстановительных процессов после прекращения дозированной нагрузки.

Высота ступеньки 43-50 см., время выполнения – 5 мин. Частота восхождения 30 подъёмов в 1 минуту под метроном (темп – 120 уд./мин). Подъём на ступеньки и опускание на пол производится с одной и той же ноги. На ступеньке положение вертикальное с выпрямленными ногами.

После нагрузки подсчитывается пульс сидя у стола за первые 30 сек. на 2, 3, 4-ой минуте восстановления. ИГСТ рассчитывается по формуле:

ИГСТ= 100/(1+2+3)*2 ,

где 1, 2, 3 – ЧСС, за первые 30 сек. на 2, 3, 4 мин. восстановления – время восхождения в сек., *если ИГСТ меньше 55 – физическая работоспособность слабая, 55-64 – ниже средней, 65-79 – средняя, 80-89 – хорошая, 90 и более – отличная.*

Оценка функционального состояния дыхательной системы

Тест№5 Проба Штанге

1. В положении сидя производится глубокий, но не максимальный вдох. После этого зажимается нос пальцами и по секундомеру отмечается время задержки дыхания.
2. Записать показатели.
3. Оценка пробы Штанге

Оценка	Юноши	Девушки
Отлично	90 сек.	80 сек.
Хорошо	80-89 сек	70-79 сек.
Удовлетворительно	50-79 сек.	40-69 сек.
Неудовлетворительно	Менее 50 сек.	Менее 40 сек.

2. Сделать вывод

Тест №6 Проба Генчи

1. На выдохе (проба Генчи). То же самое производится после обычного выдоха.
2. Записать показатели.
3. Оценка пробы Генчи

Оценка	Юноши	Девушки
Отлично	45 сек.	35 сек.
Хорошо	40-44 сек	30-34 сек.
Удовлетворительно	30-39 сек.	20-29 сек.
Неудовлетворительно	Менее 30 сек.	Менее 20 сек.

1. Сделать вывод

Тест № 7. Теппинг-тест Теппингтест позволяет дать экспресс-оценку силе или слабости нервной системы на основе определения ее функциональной выносливости, а также выявить особенности психомоторной работоспособности.

1. Методика выполнения теппинг-теста проста: На листе бумаги начертить 4 квадрата размером 10 х 10 см. По команде преподавателя шариковой ручкой с максимальной частотой ставят точки в квадрате в течение 10 сек. По команде «стоп» отдыхают 20 сек., а затем повторяют все со вторым, третьим и четвертым квадратами. Ручка должна быть расположена строго перпендикулярно к столу, а кисть и локоть работающей руки – находиться на весу.

2. Подсчет точек в каждом квадрате осуществляют их соединением.

3. Оценка теппинг теста: 70 и более точек в квадрате - хорошее состояние двигательных центров, центральной нервной системы. Снижение количества точек от квадрата к квадрату - недостаточная функциональная устойчивость нервно-мышечного аппарата (утомление)

Показатели быстроты движений в разном возрасте x + m (по материалам В.К. Бальсевича, В.А. Запорожанова)

Возраст (лет)	Теппингтест за 10 сек.
17–19	72,8+10
20–29	64,6+13

4. Вывод

Практическое занятие №4
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

Цель: Оценить состояние здоровья и физического развития

Задание № 1

Произвести расчеты по формулам результаты внести в таблицу

1. *Индекс Брока – Бругша*

Для получения должной величины веса вычитается
рост — 100, при росте 155—165 см,
рост — 105, при росте 166—175 см,
рост — 110, при росте 175 и выше.

Оценка. Полученная разность и считается должным весом.

2. Индекс массы тела по формуле Брока – Брукшта

мужчины: М = Р – 100 – (Р – 100) :20 женщины: М = Р – 100 – (Р – 100) :10

М - идеальная масса тела, кг Р - рост, см

3.Формула идеального веса в зависимости от телосложения

мужчины: Ив = 0.8 х (Р – М)

женщины: Ив = 0.65 х (Р – Ж)

где М = нормостеническое телосложение – 70; астеническое – 76; гиперстеническое телосложение – 64.

Ж = нормостеническое телосложение – 48; астеническое – 54; гиперстеническое телосложение – 42.

Оценка. Если реальный вес отличается от идеального менее 5% - отлично; 5 -10% - хорошо; 10 -15% - удовлетворительно; более 15% - плохо.

4. Индекс массы тела, кг/м² (ИМТ по Кетле)

ИМТ = масса тела : рост (м)²

Классификация массы тела и оценка индекса массы тела по Кетле

Классификация	**ИМТ по Кетле**	**Риск сопутствующих заболеваний**
Дефицит массы тела	менее 18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0-29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0-34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0-39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	40,0 и более	Чрезвычайно высокий

3. Окружность и экскурсия грудной клетки

Измерение окружности грудной клетки проводят следующим образом: в положении стоя, руки опущены, при максимальном вдохе, полном выдохе и спокойном дыхании. Сантиметровую ленту накладывают горизонтально, сзади под углами лопаток, спереди по около сосковым кружкам, а у девушек под молочными железами.

Разница величин окружностей грудной клетки на высоте вдоха и выдоха отражает подвижность грудной клетки, которую правильнее называть экскурсией грудной клетки во время дыхания. Формула расчета этого показателя приведена ниже.

Э ГК = О ГК на вдохе - О ГК на выдохе

Оценка. Если полученный результат равен 4 см и менее, его расценивают как низкий. Если он равен 5 - 9 см - средним, а если 10 см и более -высоким.

ЭГК можно оценить еще одним способом:

$$\frac{\text{ОКГ в спокойном при максимальном вдохе ОКГ при максимальном вдохе}}{\text{ОКГ в спокойном состоянии}} \times 100$$

Оценка. "5" – (15% и более), "4" – (14–12)% , "3" – (11–9)% , "2" – (8–6)% и "1" – (5% и менее).

6. ***Пропорциональность развития грудной клетки*** можно определить по индексу Эрисмана. Он рассчитывается путем вычитания из показателя окружности груди (полученного при измерении в спокойном состоянии) величины, равной половине роста.

Индекс Эрисмана = обхват грудной клетки в паузе (см) —1/2 роста (см).

Оценка. В норме данный показатель у мужчин равен + 5,8 см, у женщин равен + 3,3 см. Если полученная разница равна или вышеназванных цифр, то это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Разница нижеуказанных цифр или имеет отрицательный показатель свидетельствует о узкогрудии или слабом развитии грудной клетки.

7. Показатель крепости телосложения по Пинье выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе.

крепости сложения = рост – (вес + окружности грудной клетки при выдохе)

Оценка. У взрослых разность меньше 10 можно оценить как крепкое телосложение, от 10 до 20 – как хорошее, от 21 до 25 – как среднее, от 26 до 35 – как слабое и более 36 – как очень слабое телосложение.

Индекс, равный +10,0 и менее, а также все его отрицательные значения соответствует гиперстеническому типу конституции; от +10,1 до +30,0 - нормостеническому; +30,1 и более - астеническому.

8. Гармоничность телосложения можно вычислить по формуле:

окружность груди (см) х 100 / рост (см)

Оценка

Обычный результат — 50—55, больше — отличное развитие, меньше — недостаточное.

Таблица результатов

№ теста	Расчет показателей	Вывод

Задание №2

На основании оценки функциональных систем организма на предыдущем занятии сделать вывод

Задание №3

Выполнить предлагаемые тесты и записать их в таблицу

Оценка показателей физической подготовленности

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1

Девушки						
1	Бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3	Бег 2000м (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Юноши						
1	Бег 100м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Бег 3000м (сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

№	Упражнения, тесты.	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
4	Прыжки в длину с места	190	180	168	160	150
5	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке	12	10	8	6	4
6	Наклон туловища вперед из положения сидя	13	9	7	5	4 и менее
Юноши						
4	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
5	Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса	10	7	5	3	2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	7	5
7	Наклон туловища вперед из положения сидя	13	9	7	5	4 и менее

Таблица результатов

№ теста	Результат	Вывод

Задание №4

Определение биологического возраста по методу Войтенко

1. С помощью специального оборудования измеряем:

а) массу обследуемого (МТ, в кг);

б) пульсовое давление (АДП) – разницу систолического артериального давления (АДС) и диастолического (АДД) (в мм. рт. ст.).

в) продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха (ЗДВ, в сек).

2. Проводим исследование статической балансировки (СБ, в с).

СБ определяется при стоянии испытуемого на левой ноге, без обуви, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища, без предварительной подготовки. Учитывается лучший вариант из трех попыток, с интервалом 1–2 минуты.

2. Проводим тестирование испытуемого – определение Индекса самооценки здоровья по анкете (СОЗ, в баллах).

Анкета «Самооценка здоровья» (СОЗ):

1. беспокоит ли Вас головная боль?
2. можно ли сказать, что Вы просыпаетесь от любого шума?
3. беспокоит ли Вас боль в области сердца?
4. считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?
5. ухудшился ли у Вас слух?
6. стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?
7. беспокоит ли Вас боль в области суставов?
8. влияет ли на Ваше самочувствие погода?

9. бывают ли у Вас периоды, когда Вы теряете сон?
10. страдаете ли Вы нарушением в работе желудочно-кишечного тракта?
11. беспокоит ли Вас боль в области печени?
12. бывает ли у Вас головокружение?
13. стало ли Вам сосредоточиться труднее, чем раньше?
14. беспокоит ли Вас ослабленность памяти, забывчивость?
15. ощущаете ли Вы в различных областях тела жжение, покалывание, ползание мурашек?
16. беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
17. держите ли Вы в аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
18. бывают ли у Вас отеки на ногах?
19. пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд?
20. бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?
21. беспокоит ли Вас боль в области поясницы?
22. приходится ли Вам в лечебных целях применять минеральную воду?
23. можно ли сказать, что вы стали легко плакать?
24. работоспособны ли Вы, как прежде?

Результат анкетирования – число неблагоприятных ответов: при идеальном здоровье – 0, при плохом – 24.

4 Проводим расчет биологического возраста и должного биологического возраста.

Формулы для расчета БВ:

Мужчины БВ = 27,0 + 0,22*АДС – 0,15*ЗДВ – 0, 72*СОЗ – 0,15*СБ

Женщины БВ = – 1, 46 + 0,42*АДП + 0,25*МТ + 0,70*СОЗ – 0,14*СБ

Расчет должного биологического возраста:

Мужчины – ДБВ = 0, 629*КВ + 18,6

Женщины – ДБВ = 0, 581*КВ + 17,3,

где КВ – календарный возраст в годах.

Если БВ – ДБВ = 0, то степень постарения соответствует статистическим нормативам, если БВ – ДБВ больше 0, то степень постарения большая и следует обратить внимание на образ жизни и пройти дополнительные обследования, если БВ – ДБВ меньше 0 , то степень постарения малая.

Полученные в ходе работы результаты заносятся в итоговую таблицу (табл. 10), формулируется вывод о соответствии биологического возраста должному, о степени постарения – общем уровне здоровья обследуемого.

5. Заполнить таблицу

№	параметры	Результат измерения
	Масса тела	
	Артериальное давление	
	Продолжительность задержки на вдохе	
	Время статической балансировки на одной ноге	
	Индекс самооценки здоровья	
	Календарный возрас	
	Биологический возраст	
	Должный биологический возраст	

Вывод

Практическое занятие №5
«Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции»

Цель: Освоение методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и составление УУГ для направленной коррекции.

1. Запишите определения следующим понятиям.

- Общая работоспособность
- Специальная работоспособность
- Усталость

- Утомление
- Переутомление

2. Заполните таблицу «Внешние признаки усталости, утомления и переутомления при физической нагрузке»

Признаки	Усталость	Утомление
Окраска кожи		
Потливость		
Дыхание		
Движение		
Общий вид, ощущения		
Мимика		
Внимание		
Пульс		

Задание №1.Оценка умственной работоспособности

Складывайте пары однозначных цифр, напечатанных одна под другой, и под ними записывайте результат сложения. Работайте быстро, старайтесь не допускать ошибок. Производить сложения в каждой строчке до тех пор, пока экспериментатор не скажет: «Стоп! Затем сразу же перейти к следующей строчке. Экспериментатор дает такой сигнал через каждые 20 с.

3 4 3 4 4 8 6 6 2 4 4 7 3 4 8 9 6 7 2 9 8 7 4
2 5 9 7 8 4 3 2 4 7 6 5 3 4 4 7 9 7 3 8 9 2 4

3 8 5 9 3 6 8 4 2 6 7 9 3 7 4 7 4 3 9 7 2 9 7
9 5 4 7 5 2 4 8 9 8 4 8 4 7 2 9 3 6 8 9 4 9 4

9 5 4 5 2 9 6 7 3 7 6 3 2 9 6 5 9 4 7 4 7 9 3
2 9 8 7 2 9 4 8 4 4 5 4 4 8 7 2 5 9 2 2 6 7 4

9 2 3 6 3 5 4 7 8 9 3 9 4 8 9 2 4 2 7 5 7 8 4
7 4 7 5 4 4 8 6 9 7 9 2 3 4 9 7 6 4 8 3 4 9 6

8 6 3 7 6 6 9 2 9 4 8 2 6 9 4 4 7 6 9 3 7 6 2
9 8 9 3 4 8 4 5 6 7 5 4 3 4 8 9 4 7 7 9 6 3 4

5 8 5 7 4 9 7 2 6 9 3 4 7 4 2 9 8 4 3 7 5 8 3
3 4 6 5 7 8 4 3 5 5 4 2 9 6 2 4 2 9 2 7 2 5 8

5 2 3 9 3 4 5 3 2 8 2 9 8 9 4 2 8 7 8 5 4 3 5
3 4 9 2 4 7 8 5 2 9 6 4 4 7 6 7 5 6 9 8 6 4 7

4 9 6 3 4 9 9 4 8 6 5 7 4 9 3 2 4 7 4 9 8 3 8
8 4 7 8 9 4 3 9 3 7 6 5 2 4 4 3 4 8 7 3 9 2 4

Обработка и анализ данных. Отметить сколько правильных сложений выполнил студент и сколько допустил ошибок за каждые 20 с, можно построить график работоспособности.

По формуле $K_{раб}= S_2/S_1$. определить коэффициент работоспособности ($K_{раб}$), где S_1 - сумма правильно выполненных сложений первых четырех строк, S_2 - сумма правильно выполненных сложении последних четырех строк

Если отношение приближается к единице, то это означает, что утомления практически не происходит.

Задание №2. Оценка острого физического утомления

Ниже приводится список утверждений, характеризующих те или иные симптомы, которые могут появляться у вас в процессе работы. В зависимости от того, что вы чувствуете в данный момент времени, выберите нужный ответ. Зачеркните «Да», если у вас присутствует данное переживание, или «Нет» - если оно отсутствует. При колебаниях *в* выборе ответа подчеркните оба ответа «Да-Нет». Старайтесь не оставлять пропусков при заполнении опросника и не задумывайтесь долго над выбором ответа.

1 Ощущение усталости	Да - Нет
2 Боль в мышцах	Да – Нет
3 Учащенное дыхание	Да – Нет
4 Слабость в ногах	Да – Нет
5 Отдышка	Да – Нет
6 Учащенное сердцебиение	Да – Нет
7 Сухость во рту	Да – Нет
8 Дрожь в руках	Да – Нет
9 Затрудненность дыхания	Да – Нет
10 Истощение сил	Да – Нет
11 Повышенное напряжение	Да – Нет
12 Желание изменить характер работы	Да – Нет
13 Взбудораженность	Да – Нет
14 Общее ощущение дискомфорта	Да – Нет
15 Точность и целенаправленность в действиях	Да – Нет
16 Заинтересованность	Да – Нет
17 Ощущение свежести	Да – Нет
18 Энергичность	Да - Нет

Обработка и анализ данных.

Прямые утверждения (п. 1-14)	«Да» = 2 балла	«Да - Нет» = 1 балл	«Нет» = 0 баллов
Обратные утверждения (п. 15-18)	«Да» = 0 баллов	«Да - Нет» = 1 балл	«Нет» = 2 балла

Основным показателем данной методики является *индекс физического утомления* (ИФУ), который подсчитывается как общая сумма баллов по 18 утверждениям. Оценки ИФУ могут принимать значения в диапазоне от 0 до 36 баллов. Для интерпритации получаемых оценок используется следующие градации ИФУ:

ИФУ < 11 баллов	Отсутствие признаков физического утомления
11 ≤ ИФУ < 18 баллов	Легкая степень физического утомления
18 ≤ ИФУ < 25 баллов	Умеренная степень физического утомления
ИФУ ≥ 25 баллам	Сильная степень физического утомления

Задание №3 Оценка физической работоспособности

1. Ортостатическая проба

Студент должен спокойно пролежать на спине не менее 5 минут. Затем в этом положении подсчитывается ЧСС (пульс) за 1 минуту. После этого следует спокойно встать, простоять 1 минуту и опять подсчитать пульс в течение следующей минуты.

По разнице между ЧСС в положении стоя и лежа определяется уровень нервной регуляции сердечно-сосудистой системы.

оценка	Динамика пульса (уд/мин)
Отлично	от 0 до +10
Хорошо	от 11 до +16
удовлетворительно	от 17 до +22
Неудовлетворительно	более +22 или от -2 до -5

2. Клиностатическая проба применяется для оценки возбудимости парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

Методика проведения: у испытуемого производят подсчет пульса в положении стоя за 15 секунд (после 5 –ти минутной адаптации в положении стоя). Затем испытуемый ложится и у него опять определяют пульс в течение 15 секунд после смены положения тела.

Оценка результатов: при нормальной активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы при переходе из вертикального в горизонтальное положение пульс замедляется на 4–12 ударов в минуту. Урежение более чем на 12 ударов указывает на повышенную возбудимость парасимпатической иннервации.

3. Проба с приседаниями

Методика проведения: в состоянии покоя определяют частоту сердечных сокращений (по 10-ти сек отрезкам). Показатель пульса за 10 сек х 6, т. е. перевести значение ЧСС за 1 мин. Цифру занести в протокол занятия. Затем студент выполняет 20 глубоких приседаний за 30 сек (и. п. - ноги на ширине плеч, приседая - руки вперед, вставая - вниз). После выполнения нагрузки спокойно сесть и сразу подсчитать нагрузочный пульс за 10 сек, умножить на 6 и полученный показатель занести в протокол. Во время отдыха не делать резких движений, громко не разговаривать, ровно и спокойно дышать, способствуя быстрому восстановлению.

Продолжать подсчет пульса каждые 10 сек 2-й, 3-й и 4-й минут восстановления. Рекомендуется подсчитывать пульс вплоть до возвращения его к первоначальной цифре. Показатели пульса на 2-й, 3-й и 4-й мин восстановления умножить на 6 и полученные результаты занести в протокол.

Обработка и анализ данных.

Подсчитать процент прироста нагрузочного пульса относительно исходного по формуле:

$$П = \frac{ЧСС\ нагр.}{ЧСС\ исх.} \times 100 - 100$$

Показатель прироста пульса занести в протокол.

Оценка результатов:

Оценка физической работоспособности	Время восстановления, сек	Прирост пульса, %
Отлично	до 60	до 50
Хорошо	60-90	50-75
Удовлетворительно	90-120	75-100
Плохо	120-180	100-125
Очень плохо	Более 180	Более 125

Результаты тестирования занести в протокол, сравнить со средними показателями, при необходимости - обсудить с преподавателем.

Функциональная проба	ЧСС, уд/мин					При-рост ЧСС	Оценка физической работоспособности	
	Исход-ная	Нагру-зочная	Восстановления					
			2-я мин	3-я мин	4-я мин		По восста-новлению	По прирост у
20 приседаний за 30 сек								
Ортостатическая проба								
Клиностатическая проба								

Задание №4 Составление комплекса УГГ

№	Упражнение	Дозировка
1	И.П. 1- 2- 3- 4-	
2		

Практическое занятие №6
«Методика проведения учебно-тренировочного занятия»

Цель: Овладеть методикой составления и проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений

1. Дайте краткую характеристику учебно-тренировочному занятию по следующим пунктам:
1. Цель:
2. Задачи
а) оздоровительные
б) образовательные
в) воспитательные
3. Продолжительность
4. Основные средства
5. Принципы
6. Методы
2. Назовите основные части учебно-тренировочного занятия.
3. Заполните таблицу «Задачи каждой части учебно-тренировочного занятия».

Части учебно-тренировочного занятия	Цели и задачи каждой части учебно-тренировочного занятия

4. В какой части учебно-тренировочного занятия идет врабатывание организма.
5. Для чего нужен организационный момент в начале учебно-тренировочного занятия и что в него входит.
6. Перечислите основные требования к составлению комплекса ОРУ.
7. Какие требования предъявляются к записи ОРУ.
8. Составьте комплекс из 8-10 общеразвивающих упражнений и запишите в таблицу (в логической последовательности).

Упражнение	Дозировка	Методико-организационные указания

9. Запишите подготовительные и подводящие упражнения к одному какому либо двигательному действию.
10. Запишите последовательность обучения (одному какому либо двигательному действию) с указанием упражнений.

Содержание	Дозировка	Методико-организационные указания

11. Заполните таблицу

Подвижная игра	Физические качества					
	Мышечная сила	Выносливость	Гибкость	Координация	Ловкость	Быстрота

12. Какие требования предъявляются к организации и проведению подвижных игр?
13. Какие восстановительные упражнения вы знаете?
14. Что такое общая плотность учебно-тренировочного занятия и как она вычисляется?
15. Что такое моторная плотность учебно-тренировочного занятия и как она вычисляется?

Практическое занятие №7
«Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)»

Цель; самовоспитание и самосовершенствование студентов через составления индивидуальной оздоровительной программы

1. Запишите определения следующим понятиям.
- Самовоспитание
- Оздоровление
- Рекреация
- Восстановление

2. Перечислите основные физкультурно-оздоровительные методики и системы и дайте им характеристику.

Физкультурно-оздоровительные методика и система	Характеристика

3. Перечислите и запишите в таблицу методические правила, которые необходимо соблюдать во время физкультурных занятий с оздоровительной направленностью для оказания положительного влияния на организм и дайте им характеристику.

Методические правила	Характеристика

4. Составьте индивидуальную программу физического самовоспитания на учебный год по следующей форме.

I. Краткая характеристика студента.
Возраст _____
Уровень состояния здоровья и физического развития _____
Уровень спортивных достижений в предыдущем году _____
Уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности _____
Основные недостатки в подготовленности студента_____

II. Цель и конкретные задачи программы.
Цель: _____
Задачи: _____

III. Содержание физического самовоспитания.
Основные разделы программы:
1.Организация двигательной деятельности в процессе обучения

Виды деятельности	Количество часов или дней

	Во время учебы	Во время экзамена-ционной сессии	Каникулярное время
Обязательные учебно-тренировочные занятия			
Самостоятельные занятия			
Физкультурные занятия в секциях по интересам			
Физкультурные занятия в режиме дня а) УГГ б) физкультпаузы			
Соревнования			

2.Двигательная активность студента в режиме учебного дня и недели.

Виды деятельности	Дни недели							Общее время
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс..	
Обязательные учебно-тренировочные занятия								
Самостоятельные занятия								
Физкультурные занятия в секциях по интересам								
Физкультурные занятия в режиме дня а) УГГ б) физкультпаузы								
Соревнования								

3. Виды подготовки

Виды подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8

4. Примерное распределение нагрузок по объему и интенсивности.

Месяц	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
9		
10		
11		
12		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

IV. Контрольные тесты.

тесты	Исходный уровень	Конечный уровень

Выводы

Практическое занятие №8
«Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств»

Цель: Ознакомить с методикой подбора средств и методов для направленного развития физических качеств

1. Запишите определения следующим понятиям.
Индивидуальность
Индивидуализация
Индивидуальный подход
2. Раскройте сущность понятий
Способности
Одаренность
Талант
3. Какой методический принцип реализуется в индивидуальном подходе к занимающимся и какова его сущность?
5. Какие особенности личности необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями и спортом?
6. Как подвижность нервных процессов сказывается на физических способностях?
7. Как подвижность нервных процессов сказывается на эмоциональном состоянии?
8. Как подвижность нервных процессов сказывается на волевых качествах личности?
9. Как характер влияет на индивидуальные особенности личности?
10. Как особенности телосложения влияют на проявление физических способностей?
11. Заполните таблицу

Методы	Содержание	Продолжи-тельность	Темп	Количество повторений	Количество серий	Интервалы отдыха

12. Заполните таблицу

№	Физические качества	Методы	Методика

Практическое занятие №9
«Методы оценки и коррекции осанки и телосложения»

Цель: Оценить антропометрические данные своего организма

Задание №1
Запишите определения следующим понятиям
- Телосложение
- Соматотип
- Гипертрофия мышц
- Ожирение
- Осанка

Задание№2
а) ***Определение осанки***
1. Встаньте вплотную спиной к стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться стены). Руки опущены вдоль туловища. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и

стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).
2. Оценить осанку.
б) *Определение Индекса осанки*
1. *Измерить ширину плеч и плечевой дуга* – измеряется расстояние спереди и сзади между крайними костными точками (акромиальными отростками), выступающими над правым и левым плечевыми суставами. Измерение спереди характеризует ширину плеч, а сзади – величину дуги спины.
2. *Обработка и анализ данных*
Показатель осанки равен соотношению ширины плеч (см), к величине дуги спины (см) – умноженному на 100 %.

$$Ио = \frac{\text{ширина плеч x 100\%}}{\text{величина дуги спины}}$$

В норме показатель осанки колеблется в пределах (96-100 %). Отклонение в ту или иную стороны свидетельствует о большем или меньшем нарушении осанки.
3. Произвести расчет и записать данные. Сделать вывод.

Задание №3

1. Измерение окружности грудной клетки

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой, которая накладывается горизонтально спереди под сосками у женщин, по соскам у мужчин, а сзади под углом лопатки.
2. Записать показатели.

Задание №4

1. *Определение формы грудной клетки*

Для этого необходимо расположить свои пальцы вдоль реберных дуг так, чтобы первые пальцы соединялись в области мечевидного отростка. Если первые пальцы образуют угол, равный 90°, то грудная клетка имеет цилиндрическую форму, если угол более 90° – коническая форма грудной клетки, угол реберных дуг менее 90° – плоская форма.
2. Оценить форму грудной клетки.

Задание №5

1. ***Определение формы ног***

Оценивается в положении стоя (выпрямившись), пятки вместе, носки несколько врозь, без напряжения мышц. Ноги считаются прямыми, если бедра и голени находятся в одной плоскости и на одной продольной оси, при этом соприкасаются медиальными лодыжками и медиальными мыщелками бедер. О-образная форма ног характеризуется контактом ног в области лодыжек и отсутствием контакта в области мыщелков бедер. Х-образные ноги, наоборот, имеют контакт в области мыщелков бедер и отсутствие контакта в области лодыжек. В обоих случаях отсутствие контакта измеряется в см. Неполное разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах присуще людям с сутулой спиной.
1. Оценить форму ног

Задание №6

3. ***Определение формы стопы***

Для определения формы стопы необходимо сделать отпечаток стопы с помощью листка не слишком плотной (и не атласной) бумаги и любого жирного крема или растительного масла. Намажьте подошвы кремом (маслом) и наступите на бумагу, положенную на твердую поверхность. Не стоит переносить на одну ногу весь вес тела - стоять надо на двух ногах одновременно, иначе результат может быть ошибочным.

4. ***Обработка и анализ данных по методу плантографии (по Чижину и Штриттеру)***

Для оценки плантограммы на отпечатке проводятся специальные линии (рис.11):
- касательная линия к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы (ГВ).
- разделите эту касательную пополам (ГВ:2) и отметьте точкой (Ж).
- из точки (Ж) восстановите перпендикуляр до пересечения с наружным краем стопы (ДЖ). Отметьте точку (Е), как точку пересечения линии ДЖ с внутренним краем стопы. Измерьте отрезки ДЕ, ЕЖ, ДЖ и вычислите индекс стопы (ИС).

Оценка формы стопы
1) по Чижину ИС=ДЕ:ЕЖ (у.е.)
2) по Штриттеру ИС=ДЕ:ДЖ 100%

Оценка формы стопы по Чижину и Штиттеру

Оценка формы стопы	по Чижину	по Штиттеру
норма	от 0 до 1	до 50%
уплощение	от 1 до 2	50-60%
плоскостопие	>2	>60%

3.Запишите данные

Задание№7

Оценка конституции тела

Показатели	Характеристика
Рост	
Масса тела	
Конечности	
Мускулатура	
Жировая масса	
Грудная клетка	

Вывод

Задание№8

Оценка пропорциональности тела

Существует несколько формул, помогающих определить пропорциональность тела. Для этого необходимо измерить свои параметры в сантиметрах и вставить их в приведенные ниже формулы:

1. Формула для измерения идеальных пропорций: П = Б : (Н + Р + Ш), где П – пропорции, Б – обхват бедра под ягодичной складкой, Н – окружность голени, Р – окружность плеча, Ш – окружность шеи. Идеальным считается показатель 0,54-0,62%. Вставляем свои измерения в формулу.
2. Формула оптимального соотношения роста и размера талии:
П = (окружность талии : рост) х 100%.
Нормальным для женщины считается показатель 40-50%.
3. Дополнительный расчет для проверки вашей стройности: (Г – Т) : (2Н – Б)
где Г – обхват груди, Т – обхват талии, Н – окружность голени, Б – обхват бедра под ягодичной складкой. Он должен быть примерно таким: И = 1-4.
4. Формула, которая позволяет быстро вычислить, все ли в порядке с вашей талией: талия должна соответствовать 2/3 от объема вашей груди или бедер.
5. Пропорциональность телосложения можно определить и таким способом:
П = (длина ног : длина туловища) х 100%, или
П = ((рост стоя – рост сидя) : рост сидя) х 100%.

№	Расчет по формулам	Оценка показателей
1		
2		

Задание №9

Напишите 8 - 10 корригирующих упражнений для нормализации осанки.

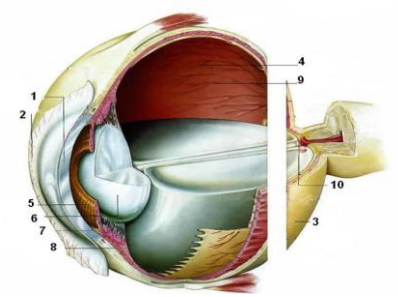
№ упражнения	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.П. – 1- 2- 3- 4-		

Практическое занятие №10

Методика корригирующей гимнастики для глаз.

1. В чем заключается суть русской народной пословицы «Свой глаз алмаз, а чужой стекло»?

2. Укажите анатомические структуры глазного яблока



1._____ 2._____ 3._____
4._____ 5._____ 6._____
7._____ 8._____ 9._____
10._____

3. Заполните таблицу

Оболочки глаза	Составные части оболочки глаза	Характеристика и функции частей оболочки глаза

4. Наиболее высокая функциональная способность сетчатки:
а) область желтого пятна;
б) макулярная область;
в) центральная ямка сетчатки;
г) область диска зрительного нерва.

5. Каким аппаратом сетчатки осуществляется центральное зрение
а) зрительным нервом;
б) палочковым аппаратом;
в) колбочковым аппаратом;
г) биполярными клетками.

6. Периферическое зрение служит для:
а) ориентации в пространстве;
б) обеспечивает дневное, ночное и сумеречное зрение;
в) обеспечивает дневное зрение;
г) определения цветовых тонов.

7. Каким аппаратом осуществляется периферическое зрение:
а) палочковым аппаратом;
б) зрительным нервом;
в) колбочковым аппаратом;
г) периферической частью сетчатки.

8. Впервые этот факт был описал чешским физиологом Пуркинье в 1823 г. Вспомните красный мак и голубой василек. Днем красный мак и голубой василек ярко окрашены, а в сумерках мак почти черный, а василек – белесо-синий. Почему?
9. Возьмите небольшой предмет, например карандаш, окрашенный в красный цвет, и, глядя прямо перед собой, попробуйте увидеть его боковым зрением. Предмет надо непрерывно двигать, тогда удастся найти положение, при котором красный цвет будет восприниматься как черный. Почему?
10. Сколько мышц обеспечивает остроту зрения во всех диапазонах?
11. Аккомодация глаза – это
12. Акт аккомодации осуществляется с помощью:
а) роговицы;
б) хрусталика, цилиарного тела;
в) хрусталика, цилиарных мышц;
г) роговицы, сетчатки.
13. Рефракция глаза – это
14. Что происходит с хрусталиком глаза при нарушении зрения?
а) при дальнозоркости
б) при близорукости
15. Острота зрения определяется по
16. Какие мышцы необходимо укреплять
а) при дальнозоркости
б) при близорукости
17. Верны ли высказывания. Обоснуйте ответ.
1. Зрение – производное образа жизни.
2. Близорукость возникает чаще всего у детей и подростков с недостаточным физическим развитием. Одна из частных причин ее – ослабление цилиарной мышцы глаза.
18. Заполните таблицу

	Рекомендуемые упражнения	Упражнения, имеющие ограничение	Противопоказаны упражнения
Миопия			
Дальнозоркость			

19. Какие упражнения способствуют снятию перенапряжения и утомления с глаз?
20. Какие упражнения способствуют укреплению глазодвигательных мышц?
21. В каких видах спорта большое значение играет зрение?
22.Какие виды спорта способствуют развитию поле зрения?
23. Какими видами спорта не рекомендуется заниматься при нарушении зрения?
24. Заполнить таблицу

Направленность комплексов	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
Специальные упражнения			
ОРУ в сочетании с движением глаз			
Общеукрепляющие упражнения			

25. Какие упражнения применяются для профилактики зрения во время работы за компьютером?

Практическое занятие №12
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Цель: Овладеть методикой определения уровня развития физических качеств у студентов

Задание №1
Заполните таблицу «Ведущие физические качества в видах спорта».
В таблице приведены физические качества, которые являются значимыми при подготовке спортсменов. Укажите степень их значимости по трехбалльной системе (1 – незначительное влияние; среднее влияние; значительное влияние) исходя из требований избранного вида спорта.

Вид спорта	Физические качества					
	Мышечная сила	Выносливость	Гибкость	Координация	Ловкость	Быстрота
Легкая атлетика						
Лыжные гонки						
Баскетбол						
Художественная гимнастика						
Гиревой спорт						
Полиатлон						
Футбол						
Мотоспорт						
Шахматы						

Задание №2
Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для оценки общей физической подготовленности».

Контрольные упражнения (тесты)	Назначение

Задание №3
Запишите в таблицу, вписав контрольные упражнения (тесты) которые целесообразно применять для оценки общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

Избранный вид спорта	Контрольные упражнения (тесты)

Задание №4
На примере одного вида спорта впишите вид упражнения, основные элементы техники и критерии оценки (не менее 5 упражнений

Вид упражнения	Техника выполнения	Критерии оценки

Творческие задания

Практическое занятие №6
Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Составить конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений по образцу:

Тема учебно- тренировочного занятия
Задачи:
Место проведения
Время проведения
Оборудование и инвентарь

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания

Практическое занятие №7

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

1. Составление индивидуальной программы по виду спорта
2. Составление индивидуальной оздоровительной программы на примере силовой гимнастики.
3. Составление индивидуальной оздоровительной программы на примере бега

Практическое занятие №11

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

1. Составление комплекса УУГ
2. Составление комплекса физкультминутки для снятия напряжения с глаз
3. Составление комплекса ОРУ тренировочного занятия.

Практическое занятие №14

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий

1. Составить профессиограмму будущей трудовой деятельности
2. Разработать программу самостоятельных занятий с направленностью на приобретение необходимых для профессии качеств (физических, психических, личных), а также двигательных умений и навыков.

Вопросы к итоговому зачету

1. Предмет, цели, задачи и содержание дисциплины «Физическая культура».
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Компоненты физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту
6. Физическая культура личности.
7. Цель, задачи и формы организации физического воспитания студентов
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
9. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
11. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
12. Опорно-двигательный аппарат, его функции. Влияние на него физических нагрузок.

13. Сердечно-сосудистая система, ее функции. Кровообращение при физических нагрузках.
14. Дыхательная система и ее функции. Дыхание при физических нагрузках. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
15. Реакция организма на физические нагрузки. Утомление и восстановление.
16. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
17. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма. Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
18. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов
19. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
20. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
21. Средств физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и психофизического состояния студентов
22. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов
23. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности
24. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
25. Компоненты здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.
27. Механизмы лечебного применения физических упражнений.
28. Средства ЛФК
29. Классификация и характеристика физических упражнений применяемых с лечебной целью.
30. Формы ЛФК
31. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
32. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
33. ЛФК при заболеваниях нервной системы. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях нервной системы.
34. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
35. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях органов зрения.
36. Основы методики лечебной физкультуры при беременности.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Средства физического воспитания
39. Общая характеристика методов физического воспитания.
40. Техника движения. Основы обучения движению. Этапы обучения движениям
41. Сила и основы методики ее воспитания
42. Выносливость и основы методики ее воспитания
43. Скоростные способности и основы методики их воспитания
44. Гибкость основы методики ее воспитания
45. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания
46. Формы занятий физическими упражнениями
47. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия
48. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
49. Специальная физическая подготовка.
50. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности физических нагрузок.
51. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
52. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

53. Формы и содержание самостоятельных занятий.
54. Организация самостоятельных занятий.
55. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
56. Классификация видов спорта
57. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
58. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры.
59. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
60. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
61. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
62. Гигиена самостоятельных занятий.
63. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Дневник самоконтроля
64. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
65. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.
66. Отраслевые особенности условий труда, быта, бюджета рабочего и свободного времени работников сельского хозяйства.
67. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущих специалистов сельского хозяйства.
68. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве.

6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Критерии оценки ответов на устном опросе:

Оценка «зачтено» ставится, если студент демонстрирует знание теоретического материала по поставленному вопросу и способен им оперировать и использовать для решения практических задач;

Оценка «не зачтено» ставится, если студент обнаруживает незнание основных понятий по поставленному вопросу либо допускает ошибки в формулировке определений и понятий, искажающие их смысл, излагает материал, не структурируя его. Практическими навыками использования материала не владеет.

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «не зачтено» – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Критерии оценки творческих заданий

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он оформил работу согласно требованиям содержания отчета соответствующего практического задания. Необходимые методические требования соблюдены согласно индивидуальному заданию.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он оформил работу не по требованиям содержания отчета соответствующего практического задания. Необходимые методические требования не соблюдены, согласно индивидуальному заданию.

Критерии оценки практической работы

Оценка «зачтено»: выполнены поставленные цели работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

Оценка «не зачтено»: студент не выполнил или выполнил неправильно задания расчетно-графической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Критерии оценки тестовых заданий

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он правильно ответил на 60% и более тестовых вопросов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он ответил на 59% и меньше тестовых вопросов.

Таблица 7

Критерии оценивания результатов обучения

Оценка	Критерии оценивания
зачет	теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Умения и навыки применяются студентом для решения практических задач без затруднений или с незначительными ошибками, исправляемыми студентом самостоятельно.
незачет	теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, из предусмотренных программой обучения учебных заданий либо выполнено менее 60%, либо содержит грубые ошибки, приводящие к неверному решению. Студент не способен применить умения и навыки для решения практических задач.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература

1. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: методическое пособие для студентов высш.учеб. заведений/Р.В. Чернышов – М.: Советский спорт, 2005 - 58 с.
2. Комплексная оценка физического развития и здоровья студентов: методическое пособие/сост.: О.В. Жирная, Н.В. Матчинова, К.А. Ковалевский. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2012. -81с.
3. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: методическое пособие /сост.: О.А. Никишин, Н.В. Матчинова, О.В. Жирная. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2009. – 32 с.
4. Словарь спортивной терминологии видов спорта: методическое пособие / сост.: О.В. Жирная, А.В. Астахов, Н.Н. Баранов, И.А. Чистякова. - Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева: Мин. образования, культуры и спорта, 2009. – 35 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
6. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учрждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 480 с.

7.2 Дополнительная литература

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье/ Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1986. -191 с.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

8. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.А. Булкин - СПб.: СПбГПФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 47 с.
9 Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
10. Гелецкая Л.Н., Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие /Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.
Код доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1
11. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
12. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
13. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.;ВЛАДОС, 2005. -528 с.
14. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. - Спб.: СПбГУ, 1996. - 32 с.
15. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.
16. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. – Режим доступа: http://www.medical-enc.ru/lfk/
17. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
18. Материалы к теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» (часть 1):Учебное пособие/Под, общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб., 1997. - 158 с.
19. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
20. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения/ В.А. Гриднев, С.В Шпагин. - Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО "ТГТУ", 2015 - 80 с. - ISBN 978-5-8265-1375-0
21. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 107 с.
22. Половников П.В. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие/ П.В. Половников - СПб.: СПбГТУ, 1996. - 50 с.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.
24. Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград: КГТУ, 2016. – 183 с.
25. Словарь-справочник. Основные термины и понятия, используемые в физическом воспитании студентов / Сост. С.С. Крючек, П.В. Половников. - СПб.: Изд. центр СПбГМТУ, 1996. -175 с.
26. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца. - М., ФиС, 1996.
27. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4
28. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Тест]: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений/ Сост. А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. -58с.
29. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000 - 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)
30. Физическая культура / Е.Л. Чеснова - М.: Директ-Медиа, 2013, 160 с. .ISBN:978-5-4458-3076-4

31. Физическое самосовершенствование (теоретические и прикладные аспекты): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлениям подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 79 с.
32. Физическое воспитание: Учебник под ред. В.А. Толовина, В.А. Маслякова и др. - М., Высшая школа, 2003.

7.3 Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12 2007 г. № 29-ФЗ (ред. от 03.11.2015)
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015)
3. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015 г. с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).
5. Федеральный образовательный стандарт высшего образования по специальности 36.03.02 «Зоотехния» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2017г. № 972

7.4 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

1. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Ковалевский К.А. Методические пособие по написанию реферативных работ для студентов 1-4 курсов очного отделения. Калуга 2016. – 42с.
2. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика массажа и самомассажа». Калуга 2018. – 72с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

http://lib.sportedu.ru/
http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport
http://window.edu.ru/resource/029/72029
http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: http://www.studsport.ru

9. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. СПС Консультант Плюс (http://www.consultant.ru/);
2. СПС Гарант (https://www.garant.ru/);

Таблица 8

Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Наименование программы	Тип программы	Автор	Год разработки
1.	Все разделы	Microsoft	Программа	Microsoft	2006

		PowerPoint	подготовки презентаций		(версия Microsoft PowerPoint 2007)
2.	Все разделы	Microsoft Word	Текстовый редактор	Microsoft	2006 (версия Microsoft PowerPoint 2007)

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Таблица 9

Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**
1	2
Аудитория для проведения занятий лекционного типа, методико-практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (каб. № 211).	Учебные столы (12 шт.); стулья (24 шт.); рабочее место преподавателя; доска учебная; мультимедийное оборудование (проектор Acer X1226H, ноутбук: lenovo B5030) с доступом в Интернет.
Спортивный зал, тренажерный зал инвентарь и оборудование	Оборудование: многофункциональный тренажер (1 шт.); теннисные столы (10 шт.); велотренажер (2 шт); степ тренажер (2 шт); скамья для пресса (2шт); брусья (1шт); перекладина навесная (1шт); баскетбольные мячи (10шт); волейбольные мячи (10шт); гимнастические маты (4 шт); гантели (4шт); обруч гимнастический (2 шт); скакалки гимнастические (10шт); информационные стенды

11. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студентов
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Методико-практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладевать запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Быть активным участником практических занятий.
Реферат	Тема реферата выбирается преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферата не менее 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал

	названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям.
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставиться на основании посещаемости занятий, написания реферата и выполнения письменных работ по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, взять список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Студент, пропустивший занятия обязан в течение первых двух недель с начало учебы их отработать. Ликвидация задолжностей по пропущенным занятиям осуществляется студентами на отработках согласно графику консультации преподавателя.

Ликвидация задолжностей по дисциплине	Предоставить конспекты лекций, защита реферата, тестирование не менее 60% правильных ответов, выполнение письменных контрольных заданий

12. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине

Для лучшего усвоения материала студентами преподавателю рекомендуется в первую очередь ознакомить их с программой курса и кратким изложением материала курса, представленного в образовательной программе дисциплины. Далее, необходимо ознакомить студентов с основными терминами и понятиями, применяемые в дисциплине. Далее согласно учебному плану на лекционных занятиях преподаватель должен довести до студентов теоретический материал согласно тематике и содержанию лекционных занятий, представленных в рабочей программе.

В лекциях следует приводить разнообразные примеры практических задач, решение которых подкрепляется изучаемым разделом курса.

На занятиях необходимо не только сообщать учащимся те или иные знания по курсу, но и развивать у студентов логическое мышление, расширять их кругозор.

Преподавателю следует ознакомить студентов с графиком проведения консультаций.

Для обеспечения оценки уровня подготовленности студентов следует использовать разнообразные формы контроля усвоения учебного материала. Устные опросы / собеседование позволяют выявить уровень усвоения теоретического материала, владения терминологией курса.

Ведение подробных конспектов лекций способствует успешному овладению материалом. Проверка конспектов применяется для формирования у студентов ответственного отношения к учебному процессу, а также с целью обеспечения дальнейшей самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью учебной работы и предназначена для достижения следующих целей:

- закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков;
- подготовка к предстоящим занятиям и зачету;
- формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний.

Преподавателям следует объяснить студентам необходимость самостоятельной работы для успешного освоения курса. Средствами обеспечения самостоятельной

работы студентов являются учебники, сборники задач и учебные пособия, приведенные в списке основной и дополнительной литературы. Кроме того, студент может использовать Интернет-ресурсы в том числе ЭБС филиала.

Использование новых информационных технологий в цикле лекций и практических занятий по дисциплине позволяют максимально эффективно задействовать и использовать информационный, интеллектуальный и временной потенциал, как студентов, так и преподавателей для реализации поставленных учебных задач. Основной целью практических занятий является: интегрировать знания, полученные по другим дисциплинам данного направления и активизировать их использование, как в случае решения поставленных задач, так и в дальнейшей практической деятельности.

Программу разработали:

Матчинова Н.В., доцент _____ (подпись)

Жирная О.В., доцент _____