

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нигматуллина Танзиля Алтафовна
Должность: Директор
Дата подписания: 10.03.2023 14:22:14
Уникальный программный ключ:
72a47d01-8c42366ed030bf219f69a



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФСОЮЗОВ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ТРУДА
И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»
БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
(филиал)
Финансово-экономический факультет**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.06. Физическая культура**

Направление подготовки/Специальность

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

**Квалификация выпускника
Бухгалтер**

Кафедра: Гуманитарных дисциплин и профсоюзного движения

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Цели и задачи дисциплины | 3 |
| 2. Требования к результатам освоения дисциплины..... | 3 |
| 3. Содержание дисциплины по модулям | 4 |
| 4. Контрольные вопросы и задания по модулям | 6 |
| 5. План семинарских или практических занятий, лабораторных работ..... | 33 |
| 6. Методические указания по изучению дисциплины | 34 |
| 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 35 |
| 8. Словарь терминов (глоссарий) | 36 |
| 9. Самостоятельная работа студентов..... | 39 |

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания является формирование у обучающихся физической культуры личности, основанной на знании социально-биологических и психофизических основ интеллектуальной деятельности человека.

Основные **задачи** изучения курса сводятся к следующим:

- 1) понимание социальной роли физической культуры личности и подготовка студентов к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре личности, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

В соответствии с **ФГОС СПО** процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»:

а) общих компетенций (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Содержание дисциплины по модулям

| Вид учебной работы | Объем часов по специальностям | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|
| | ПД | ДОУиА | ЭБУ | ЗИО | ПИ | | | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 | 236 | 236 | 236 | 236 | | | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 | 118 | 118 | 118 | 118 | | | |
| в том числе | | | | | | | | |
| лекции | | | | | | | | |
| практические занятия | 118 | 118 | 118 | 118 | 118 | | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 118 | 118 | 118 | 118 | 118 | | | |
| <i>Итоговая аттестация</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | | | |

| № | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
|----|---------------------------------|--|
| 1. | <i>Теоретический</i> | <p><i>Теоретический раздел</i> формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Его материал излагается в виде сопроводительных пояснений, кратких сообщений, бесед, лекций, и включает следующие темы:</p> <p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</p> <p>Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе</p> |

| | | |
|----|------------------------------|---|
| | | занятий. Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). |
| 2. | Практический | Учебный материал <i>практического раздела</i> направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. Он реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях. |
| 3. | Методико-практический | Методико-практический раздел обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для реализации учебных, профессиональных и жизненных целей личности. Основные методико-практические занятия включают в себя следующие вопросы: 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Основы методики организации судейства по видам спорта. 3. Методика составления индивидуальных программ оздоровительной направленности. 4. Основы методики самомассажа. 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз. 6. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. 7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 8. Методы самоконтроля за уровнем здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы). 9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. |
| 4. | Учебно-тренировочные | Учебно-тренировочные занятия, базирующиеся на широком использовании теоретических знаний и |

| | | |
|----|----------------------------|--|
| | | методических умений, направлены на разностороннее развитие организма, сохранение и укрепление здоровья студентов, повышение уровня общей физической подготовленности с использованием различных средств и методов развития физических качеств. |
| 5. | Контрольные занятия | Контрольные занятия служат для обеспечения оперативной, текущей и итоговой дифференцированной информации о степени освоения всех разделов программы, о состоянии и динамики физического развития. Итоговый контроль (семестровые зачеты и экзамен) позволяет выявить уровень методических и практических умений, сформированности физической культуры студенты, его психофизической подготовленности к профессиональной деятельности. |

4. Контрольные вопросы и задания по модулям

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Социология физической культуры и спорта в системе социологического знания
2. История развития социологии спорта на Западе и в России.
3. Социальные аспекты обновления системы физического воспитания.
4. Физическая культура личности как часть общей культуры человека.
5. Физическая культура и спорт в современном обществе.
6. Современные концепции формирования здорового образа жизни общества и здорового стиля жизни личности.
7. Социальная природа, исторические корни и социальный генезис физической культуры и спорта.
8. Движущие силы развития физической культуры и спорта в XXI веке.
9. Единство социального и биологического в формировании физической культуры личности.
10. Физиологическая характеристика мышечной силы. Основы методики воспитания силы.
11. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Основы методики воспитания быстроты движений.
12. Физиологическая характеристика выносливости. Ее виды. Основы методики воспитания выносливости.
13. Координация движений. Физиологическая характеристика двигательно-координационных качеств. Основы методики воспитания ловкости.

14. Физиологическая характеристика гибкости. Основы методики воспитания гибкости.
15. Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных условий среды обитания человека. Физиологическое значение утренних физических упражнений.
16. Физиологическая сущность тренировки. Перетренированность, физиологический механизм, меры предупреждения.
17. Утомление. Основные показатели и ведущие факторы. Физиологические механизмы переходы утомления в переутомление.
18. Оздоровительная физическая культура для людей с легкой и средней степенью близорукости.
19. Оздоровительная физическая культура для людей с нарушениями осанки.
20. Оздоровительная физическая культура для людей с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.
21. Оздоровительная физическая культура для людей с функциональными нарушениями нервной системы.
22. Оздоровительная физическая культура для людей с функциональными нарушениями органов дыхания.
23. Оздоровительная физическая культура для людей с функциональными нарушениями выделительной системы.
24. Оздоровительная физическая культура для людей с избыточной массой тела.
25. Лечебная физическая культура для студентов специального отделения (при данном заболевании (диагнозе)).
26. Методика физического воспитания студентов специального отделения.
27. Психофизическая характеристика избранного вида спорта или систем физических упражнений. Модельные характеристики спортсменов различной квалификации.
28. Методика специальной физической подготовки (СПФ) с преимущественной направленностью на развитие специфических физических компонентов (качеств) в избранном виде спорта.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов специальной физической подготовки. Специфика ППФП к будущей профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
30. Самодиагностика и самоконтроль при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями. Использование простейших функциональных проб и упражнений-тестов для оценки уровня функциональной и физической подготовленности.
31. Легкая атлетика: основы техники ходьбы и бега.

32. Легкая атлетика: основы техники прыжков.
33. Легкая атлетика: основы техники метаний.
34. Лыжный спорт: основы техники лыжных ходов классическим стилем.
35. Лыжный спорт: основы техники лыжных ходов свободным стилем.
36. Волейбол: основы техники, методики обучения и тактики.
37. Баскетбол: основы техники, методики обучения и тактики.
38. Футбол: основы техники, методики обучения и тактики.
39. Бадминтон: основы техники, методики обучения и тактики.
40. Основы техники, методики обучения и тактики в избранном виде единоборств.

ТЕСТЫ

Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (1 курс)

1. Первые Олимпийские игры Древнего мира были проведены в:

- а/ в 1034г. в США;
- б/ в 776г. до н.э. в Греции;
- в/ в 896г. до н.э. в Риме;
- г/ в 1428г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены в:

- а/ в 1896г. в Греции;
- б/ в 1734г. в Риме;
- в/ в 1928г. в Москве;
- г/ в 1900г. в Китае.

3. Московская Олимпиада была проведена в:

- а/ в 1956 г.;
- б/ в 1938 г.;
- в/ в 1972 г.;
- г/ в 1980 г.

4. Дайте определение физической культуры:

- а/ физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б/ физическая культура - средство отдыха,
- в/ физическая культура - специфический процесс и результат человеческой деятельности средство и способ физического совершенствования личности;
- г/ Физическая культура - средство физической подготовки.

5. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а/ гипертонией;
- б/ гипердинамией;
- в/ гиподинамией.

6. Недельной нормой двигательной активности и студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- а/. 4-6 часов;
- б/ 5-7 часов;

- в/ 16 часов;
- г/ 10 - 12 часов.

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а/ профессиональная подготовка;
- б/ профессионально-прикладная подготовка;
- в/ профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г/ спортивно-техническая подготовка.

8. Общий объем часов на физическую культуру составляет:

- а/ 400 часов;
- б/ 258 часов;
- в/ 422 часа;
- г/ 408 часов.

Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры (1 курс)

9. Костная система человека состоит:

- а/ из 150 костей;
- б/ из 80 костей;
- в/ из 200 костей

10. Кости соединяются с помощью:

- а/ мышц;
- б/ суставов;
- в/ сухожилий.

11. Мышечная система включает около:

- а/ 400 различных мышц;
- б/ 600;
- в/ 500.

12. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

- а/ жиры;
- б/ углеводы;
- в/ белки;
- г/ все вместе.

13. Сердечнососудистая система состоит из:

- а/ мышц;
- б/ сердца и кровеносных сосудов;
- в/ костей.

14. Общее количество крови у взрослого человека:

- а/ 3-4 литра;
- б/ 4-5 литров;
- в/ 2-3 литра.

15. Частота сердечных сокращений у взрослого человека в покое составляет:

- а/ 70 ударов в мин.;
- б/ 60 уд. в мин.;
- в/ 40 уд. в мин.

16. Артериальное давление измеряется в:

- а/ кг.;
- б/ см.;
- в/ мм рт. ст.

17. Жизненная емкость легких – это:

- а/ количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
- б/ количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
- в/ объем вдоха и выдоха.

Тема №3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (1 курс)

18. В зимнее время калорийность питания необходимо:

- а/ оставлять без изменений;
- б/ уменьшать;
- в/ увеличивать;
- г/ увеличивать употребление жидкости.

19. Глюкоза представляет собой результат расщепления:

- а/ белков;
- б/ жиров;
- в/ углеводов;
- г/ самостоятельное соединение.

20. Аминокислоты в организм поступают в составе:

- а/ белков;
- б/ жиров;
- в/ углеводов.

21. Энергетические потребности организма обеспечиваются:

- а/ белками;
- б/ углеводами;
- в/ жирами;
- г/ белки + углеводы;
- д/ жиры + белки.

22. При попадании в организм спиртосодержащие вещества вызывают:

- а/ повышение давления;
- б/ снижение давления;
- в/ активизирует деятельность Ц.Н.С.;
- г/ подавляет деятельность Ц.Н.С.

23. Максимальная концентрация алкоголя набирается в следующих органах:

- а/ легких;
- б/ печени;
- в/ желудке;
- г/ мышечных тканях.

24. Наиболее длительное время алкоголь сохраняется в:

- а/ легких;
- б/ печени;
- в/ желудке;
- г/ мышечных тканях;
- д/ головном мозге.

25. Алкогольное отравление вызывают:

- а/ ферменты, окисляющие алкоголь;
- б/ химическое воздействие алкоголя на организм;
- в/ продукты окисления алкоголя;
- г/ химическое воздействие продуктов окисления алкоголя на организм.

26. Никотин при попадании в организм вызывает:

- а/ снижение окислительной способности гемоглобина;
- б/ возбуждающее действие на Ц.Н.С.;

- в/ тормозящее действие на ц.н.с.;
- г/ повышает давление;
- д/ расширяет сосуды;
- е/ сужает сосуды.

27. Норма сна для восстановления работоспособности человека составляет:

- а/ 4 часа
- б/ 6 часов
- в/ 8 часов

28. Личная гигиена включает:

- а/ соблюдение распорядка дня;
- б/ уход за телом;
- в/ использование одежды и обуви, не оказывающих вредного воздействия на организм;
- г/ отказ от употребления алкоголя и никотина, наркотиков.

29. Снижение двигательной активности называется:

- а/ гиподинамия;
- б/ гипоксия;
- в/ гипердинамия.

Тема № 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (1 курс)

30. Приобретенный в жизни навык сохраниться в дальнейшем:

- а/ нет, навык разрушается;
- б/ да, навык может сохраниться на всю жизнь, в том виде, в каком приобретен;
- в/ навык может сохраниться при условии его постоянного повторения;
- г/ навык может сохраниться при условии его постоянного повторения и развития необходимых для его выполнения физических качеств;
- д/ сам навык может сохраниться на всю жизнь и без специальной тренировки, но качественная сторона его (имеется в виду спортивный результат) исчезнет быстро;
- е/ навсегда.

31. Единственным средством для борьбы с гиподинамией является:

- а/ малоподвижный образ жизни;
- б/ физическая культура и спорт;
- в/ тяжелая и утомительная работа.

32. Какие специальности можно отнести к разновидностям умственного труда:

- а/ экономист;
- б/ водитель машины;
- в/ токарь.

33. Как изменяется частота сердечных сокращений при умственной работе:

- а/ увеличивается;
- б/ уменьшается;
- в/ не изменяется.

34. Утомление – это:

- а/ спад эмоционального состояния;
- б/ временное ухудшение функционального состояния организма;
- в/ нарушение режима работы и отдыха

35. Наивысший период творческой активности приходится на возраст:

- а/ 35-45;
- б/ 50 лет;
- в/ 60 лет;

36. Высокая интенсивность нагрузки определяется пульсом:

- а/ 130 уд/мин;
- б/ 150 уд/мин;
- в/ 170 уд/мин и выше.

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

- а/ подвижных и спортивных игр
- б/ выпрыгиваний вверх с места;
- в/ скоростно-силовых упражнений;
- г/ прыжков в глубину.

38. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять:

- а/ круговую тренировку в интервальном режиме;
- б/ метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в/ метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г/ метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

39. Упражнения «на гибкость» выполняются:

- а/ до появления пота;
- б/ по 8-16 циклов движений в серии;
- в/ пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- г/ до появления болевых ощущений.

40. При воспитании гибкости следует стремиться к:

- а/ достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- б/ оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
- в/ гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- г/ увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

41. Выносливость человека не зависит от:

- а/ энергетических возможностей организма;
- б/ настойчивости, выдержки, мужества;
- в/ технической подготовленности;
- г/ максимальной частоты движений.

42. Выберите правильное распределение перечисляемых ниже упражнений и занятий по общей физической подготовке:

- а/ ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
- б/ упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
- в/ упражнений «на выносливость»;
- г/ упражнения «на быстроту и гибкость».

43. Основу непрерывности физического воспитания составляет:

- а/ взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями;
- б/ разнообразие форм занятий;
- в/ специфика урочных форм занятий;
- г/ сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности.

44. В какой последовательности целесообразно выполнять упражнения во время утренней гигиенической гимнастики:

- а/ упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;
- б/ упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
- в/ упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
- г/ упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

45. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а/ развернутые плечи, ровная спина;
- б/ приподнятая грудь;
- в/ запрокинутая или опущенная голова;
- г/ через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

46. Главной причиной нарушения осанки является:

- а/ слабость мышц
- б/ привычка к определенным позам;
- в/ отсутствие движений во время школьных уроков;
- г/ ношение сумки, портфеля в одной руке.

47. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а/ использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- б/ локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- в/ полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- г/ планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

48. Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие

- а/ увеличению мышечной массы
- б/ повышению скорости движений;
- в/ снижению веса тела;
- г/ перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения.

49. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами:

- а/ когда принимаются солнечные ванны, надо использовать головной убор;
- б/ не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- в/ после занятия надо принять холодный душ;
- г/ чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

Тема № 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 курс)

50. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а/ физическими упражнениями;
- б/ физическим трудом;
- в/ физической культурой;
- г/ физическим воспитанием.

51. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- а/ физической подготовленности человека к жизни;
- б/ развитие резервных возможностей организма человека;
- в/ сохранение и восстановление здоровья;
- г/ подготовку к профессиональной деятельности.

52. Какое из представленных определений сформулировано некорректно:

- а/ физическое совершенство — это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития соответствующая требованиям общества;
- б/ физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами;
- в/ физическое совершенство — это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- г/ физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

53. Физическая нагрузка организма человека обусловлена:

- а/ напряжением определенных мышечных групп;
- б/ временем и количеством повторений двигательных действий;

- в/ внешними параметрами его двигательной активности;
- г/ подготовленностью и состоянием здоровья человека.

54. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 30 сек., то это свидетельствует, что нагрузка:

- а/ переносится организмом относительно легко;
- б/ достаточно большая, но ее можно повторить;
- в/ мала и ее следует увеличить;
- г/ высокая и необходимо время отдыха увеличить.

55. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от:

- а/ предпочтения учителя;
- б/ количества элементов, составляющих двигательное действие;
- в/ возможности расчленения двигательного действия к сложности двигательного действия.

56. Подводящие упражнения применяются:

- а/ если обучающийся недостаточно физически развит;
- б/ если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в/ если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г/ если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

57. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в:

- а/ преодолевающем режиме;
- б/ удерживающем режиме;
- в/ уступающем режиме;
- г/ статическом режиме.

58. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:

- а/ все предложенные определения сформулированы корректно;
- б/ сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- в/ быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- г/ взрывная сила обуславливает способность достигать максимального уровня напряжения мышц в минимальное время.

59. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:

- а/ челночного бега;
- б/ прыжков в глубину;
- в/ подвижных игр;
- г/ приседаний со штангой.

60. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а/ увеличение объема мышц;
- б/ повышение уровня функциональных возможностей организма;
- в/ укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г/ быстрый рост абсолютной силы.

Тема №6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 курс)

61. Ненормальный весо-ростовой показатель у мужчин составляет:

- а/ 300-350 г/см;
- б/ 354-400 г/см;
- в/ 300-400 г/см

62. Ненормальный весо-ростовой показатель у женщин составляет:

- а/ 300-400 г/см;
- б/ 325-330 г/см;
- в/ 250-300 г/см.

63. Частота дыханий в минуту у взрослого человека составляет:

- а/ 15-17;
- б/ 18-20;
- в/ 19-21;
- г/ 13-19.

64. Весо-ростовой показатель определяется:

- а/ вес плюс рост;
- б/ рост минус вес;
- в/ рост плюс 100
- г/ рост минус 100, 110

65. Жизненная емкость легких у мужчин молодого возраста составляет:

- а/ 3000-3500 см/куб;
- б/ 35 00-4000 см/куб;
- в/ 3500-4200 см/куб

66. Жизненная емкость легких у женщин составляет:

- а/ 2000-2500см/куб
- б/ 2500-2700см/куб
- в/ 2500-3000 см/куб

67. Исследования физического развития производится следующими методами

- а/ соматоскопия;
- б/ антропометрия;
- в/ тонометрия;

68. Жизненная емкость легких с возрастом:

- а/ увеличивается
- б/ уменьшается
- в/ остается без изменения

69. Точный замер пульса будет за

- а/ 6 сек.;
- б/ 10 сек.;
- в/ 15 сек.

70. Первая помощь при растяжении мышц и связок:

- а/ приложить тепло;
- б/ погладить;
- в/ вызвать врача;
- г/ приложить холод и наложить тугую повязку

71. Показатель частоты сердечных сокращений при максимальной нагрузке составляет:

- а/ 220 минус возраст;
- б/ 220 плюс возраст;
- в/ ЧСС в покое плюс возраст.

**Тема № 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и
специалиста (2 курс)**

72. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит в

- а/ успешной подготовке к профессиональной деятельности;
- б/ подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
- в/ развитии умений, знаний и навыков.

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

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

74. Целью ППФП является:

- а/ повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б/ содействие формированию физической культуры личности;
- в/ достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности,

75. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а/ занятия легкой атлетикой;
- б/ занятия лыжной подготовкой;
- в/ общая физическая подготовка.

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

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

77. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

- а/ применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;

б/ применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
в/ адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией.

78. Прикладной вид спорта для бакалавра и специалиста:

а/ конный спорт;
б/ игра в шахматы;
в/ спортивные игры.

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

а/ упражнения со штангой;
б/ упражнения с резиной;
в/ общеразвивающие упражнения в парах;
г/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
д/ бег по глубокому снегу.

80. Выносливость – это:

а/ вызванное работой временное снижение работоспособности;
б/ способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности;
в/ способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени.

81. Спорт, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости:

а/ акробатика;
б/ тяжелая атлетика;
в/ гребля;
г/ легкая атлетика.

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

а/ борьба;
б/ бег на короткие дистанции;
в/ бадминтон;
г/ бег на средние дистанции.

83. Прикладная сторона физического воспитания отражена:

- а/ в принципе связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой,
- б/ в принципе всестороннего развития личности;
- в/ в принципе оздоровительной направленности.

84. Утренняя гимнастика, физкультпауза относятся к:

- а/ образовательно-развивающей гимнастике;
- б/ оздоровительной гимнастике;
- в/ спортивной гимнастике.

85. Быстрота – это:

- а/ комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
- б/ совокупность индивидуальных особенностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательных действий;
- в/ возможности человека, преимущественно определяющие скорость движений;
- г/ способность человека совершать движения, двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
- д/ все ответы верны.

86. Все средства физического воспитания, применяемые в практике – это:

- а/ спортивные игры, легкая атлетика, ходьба на лыжах;
- б/ спортивный инвентарь, спортивные упражнения, утренняя гимнастика, трудовые факторы;
- в/ физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- г/ оздоровительные силы природы, спортивный инвентарь, физические упражнения;
- д/ подвижные и спортивные игры, передвижение бегом и на лыжах, общеразвивающие упражнения со снарядами и без снарядов, солнце, воздух и вода.

87. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- а/ физическое воспитание;
- б/ физическое состояние;
- в/ физическая подготовка;
- г/ физическая подготовленность;
- д/ физическое образование.

**Тема № 8, 9. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта
(2 курс)**

Лыжные гонки

88. Лыжные ходы подразделяются на стили:

- а/ бесшажный, одношажный, двухшажный;
- б/ классический и свободный;
- в/ попеременный и одновременный.

89. В попеременных лыжных ходах различают:

- а/ двухшажный и четырехшажный;
- б/ одношажный и двухшажный;
- в/ классический и свободный.

90. В одновременных лыжных ходах различают:

- а/ одношажный, двухшажный, трехшажный;
- б/скользящий, ступающий;
- в/ бесшажный, одношажный, двухшажный.

91. Наиболее характерные действия лыжника при движении в попеременном ходе:

- а/ поочередный выпад ногой;
- б/ активные махи рукой и ногой;
- в/ поочередное скольжение то на одной, то другой лыже и попеременное отталкивание палками.

92. Основой при попеременном двухшажном ходе является:

- а/ отталкивание ногами;
- б/ отталкивание палками;
- в/ одноопорное скольжение (на одной лыже).

93. Последовательность выполнения перечисленных движений в одновременном одношажном ходе:

- а/ толчок палками, шаг ногой, приставление ноги, выпрямление туловища;
- б/ из свободного скольжения вынос палок вперед и постановка их на снег, с начала толчка палками - шаг вперед и переход в свободное скольжение;

в/ из свободного скольжения сделать шаг вперед, одновременно вынося вперед палки, произвести толчок одновременно обеими палками, приставляя при этом толчковую ногу и переходя в свободное скольжение;

г/ из подседа сделать выпад ногой вперед, затем вынести палки вперед и резко оттолкнуться и, делая при этом подседание, приготовиться к следующему толчку ногой;

д/ после толчка палками резко разогнуться, сделать шаг ногой вперед, приставляя ногу, вынести палки и произвести отталкивание.

94. Направляющий желобок на скользящей поверхности лыжи служит:

а/ для улучшения условий скольжения;

б/ для улучшения коэффициента трения;

в/ для сохранения устойчивости на поворотах;

г/ для обеспечения сохранения прямолинейности движения;

д/ для увеличения прочности лыжи;

д/ все ответы верны

Легкая атлетика

95. Назовите главную фазу в прыжках в длину с места:

а/ отталкивание;

б/ фаза полета;

в/ приземление.

96. Описать технику бега по дистанции (бег на короткие дистанции):

а/ туловище отклонено назад, поясница прогнута;

б/ туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;

в/ туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;

г/ энергичные повороты туловища.

97. Каково положение рук бегуна на старте (бег на короткие дистанции):

а/ руки расставлены уже плеч;

б/ руки согнуты в локтевых суставах;

в/ прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч или шире, вплотную к стартовой линии;

г/ руки расставлены в стороны.

98. При стартовом ускорении (бег на средние дистанции) шаги должны быть:

а/ длинные, с большой частотой;

б/ короткие и частые;

в/ очень длинные и мощные;

г/ уверенные и сильные.

99. При беге по повороту (бег на средние дистанции) туловище наклонено:

а/ назад;

б/ вперед;

в/ в сторону поворота;

г/ в противоположную сторону поворота.

100. Назовите фазы работы мышц при беге (бег на средние дистанции):

а/ быстрое сокращение;

б/ энергичное отталкивание;

в/ напряжение и расслабление;

г/ мягкая постановка стопы.

Волейбол

101. Размеры волейбольной площадки:

а/ 9х9 м;

б/ 9х18 м;

в/ 12х 18 м;

г/ 24х18 м.

102. Количество игроков команды:

а/ 6;

б/ 8;

в/ 10;

г/ 12.

103. Высота сетки в мужском волейболе:

а/ 220 см;

б/ 243 см;

в/ 250.

104. Высота сетки в женском волейболе:

а/ 218см;

б/ 224 см;
в/ 230.

105. Допустимый вес волейбольного мяча:

а/ 200 ± 10 гр.;
б/ 250 ± 10 гр.;
в/ 270 ± 10 гр.

106. Ширина волейбольной сетки:

а/ 90 см;
б/ 100 см;
в/ 110 см.;
г/ 120 см.

107. Длина волейбольной сетки:

а/ 8 м;
б/ 9,5 м;
в/ 10 м.;
г/ 12 м.

108. Длина окружности волейбольного мяча:

а/ 30 ± 1 см;
б/ 65 ± 1 см;
в/ 80 ± 1 см.

109. Размер ячейки волейбольной сетки:

а/ 10x10 см;
б/ 15x15 см;
в/ 20x 20 см;
г/ 30x30 см.

110. Как производится подача мяча:

а/ ударом рукой по мячу;
б/ ударом ногой по мячу;
в/ ударом любой частью тела;
г/ броском мяча через сетку.

111. Как производится розыгрыш очка:

- а/ с жеребьевки;
- б/ с броска мяча судьей;
- в/ с подачи мяча.

112. Какой частью тела разрешается принимать мяч:

- а/ только руками;
- б/ руками и головой;
- в/ любой частью тела.

113. Максимальное число касаний мяча для передачи его на сторону противника:

- а/ 2 удара;
- б/ 3 удара;
- в/ 4 удара;
- г/ 5 ударов.

114. Количество партий в игре:

- а/ 3 или 5;
- б/ 2 или 4;
- в/ 3 или 6.

115. До какого счета играется партия при разнице очков 2 и больше:

- а/ до 15 очков;
- б/ до 20 очков;
- в/ до 25 очков;
- г/ до 30 очков.

Баскетбол

116. Размеры баскетбольной площадки:

- а/ 9х18 м;
- б/ 10х20 м;
- в/ 12х 24 м;
- г/ 15х28 м.

117. Размеры баскетбольного щита:

- а/ 100 х 100 см;
- б/ 105 х 150 см;

в/ 105 x 180 см;
г/ 120 x 180 см.

118. Диаметр баскетбольного кольца:

а/ 40 см;
б/ 45 см;
в/ 50 см;
г/ 55 см.

119. Высота баскетбольного кольца:

а/ 280 см;
б/ 295 см;
в/ 305 см;
г/ 310 см.

120. Вес баскетбольного мяча:

а/ 500 гр.;
б/ 600 гр.;
в/ 700 гр.;
г/ 800 гр.

121. Продолжительность игры:

а/ 28 мин. чистого времени;
б/ 36 мин. чистого времени;
в/ 40 мин. чистого времени;
г/ 48 мин. чистого времени.

122. Кто дает сигнал к выходу команд на поле:

а/ тренер;
б/ капитан команды;
в/ судья в поле;
г/ судья-хронометрист.

123. При попадании мяча в корзину с игры команде засчитывается:

а/ 1 или 2 очка;
б/ 2 или 3 очка;
в/ 1 или 4 очка;
г/ 3 или 4 очка.

124. Допустимое количество шагов с мячом в руках после ведения:

- а/ 1 шаг;
- б/ 2 шага;
- в/ 3 шага;
- г/ 4 шага.

125. При попадании мяча в корзину со штрафного команде засчитывается?

- а/ 1 очко;
- б/ 2 очка;
- в/ 3 очка;
- г/ 4 очка.

126. Количество штрафных бросков, назначаемых за фол, при атаке кольца из трехсекундной зоны:

- а/ 1 бросок;
- б/ 2 броска;
- в/ 3 броска.

127. Допустимое количество персональных фолов, набранных игроком за игру:

- а/ 2 фола;
- б/ 3 фола;
- в/ 4 фола;
- г/ 5 фолов.

128. Какое время отводится команде на атаку:

- а/ 20 сек.;
- б/ 24 сек.;
- в/ 30 сек.

129. После какого количества командных фолов назначаются штрафные броски:

- а/ после 3 фолов;
- б/ после 4 фолов;
- в/ после 5 фолов.

130. Что является сигналом окончания игры:

- а/ сигнал полевого судьи;
- б/ сигнал судьи-хронометриста;
- в/ сигнал тренера;
- г/ сигнал капитана.

Бадминтон

131. Как выполняется подача в бадминтоне:

- а/ снизу;
- б/ сверху;
- в/ сбоку.

132. Высота бадминтонной сетки:

- а/140 см.;
- б/ 145см.;
- в/ 150см.;
- г/ 155 см.

133. Ширина линии разметки площадки составляет:

- а/ 2 см;
- б/ 3 см;
- в/ 4 см;
- г/ 6 см.

134. Длина бадминтонной площадки:

- а/ 10м;
- б/ 12м;
- в/ 13м;
- г/ 13,40 см.

135. Вес волана для игры:

- а/ 2 гр.;
- б/ 3 гр.;
- в/ 5 гр.;
- г/ 10 гр.

136. Парные игры играютя до:

- а/ до 11 очков;
- б/ до 13 очков;
- в/ до 15 очков;
- г/ до 18 очков.

137. Спорный волан назначается:

а/ если волан повис на сетке;

б/ игрок выронил ракетку;

в/ если судья не смог определить точное место падения волана;

г/ если волан попал в игрока.

138. Перерыв между 2-м и 3-м геймами длится:

а/ 1 мин.;

б/ 3 мин.;

в/ 5 мин.;

г/ 7 мин.

139. В одном матче играется:

а/ 1 гейм;

б/ 2 гейма;

в/ 3 гейма;

г/ 5 геймов.

140. Женские одиночные игры играют до:

а/ 9 очков;

б/ 11 очков;

в/ 13 очков;

г/ 15 очков.

141. Мужские одиночные игры играют до:

а/ 9 очкоп;

б/ И очков;

в/ 15 очков;

г/ 18 очков.

142. Выбор продолжения игры в одиночной женской категории при счете:

а/ 8:8;

б/ 9:9;

п/ 10:10;

г/ 11:11.

143. Выбор продолжения игры в одиночной мужской категории при счете:

а/ 11:11;

б/ 13:13;

в/ 14:14;

г/ 15:15.

144. Игрок после одиночной встречи отдыхает:

а/ 10 мин.;

б/ 15 мин.;

в/ 20 мин.;

г/ 30 мин.

145. Игрок после парной встречи отдыхает:

а/ 5 мин.;

б/ 10 мин.;

в/ 15 мин.;

г/ 20 мин.

146. В один соревновательный день играет:

а/ 1 матч;

б/ 2 матча;

в/ 4 матча;

г/ 5 матчей.

147. В начале игры игрок выбирает:

а/ волан;

б/ подача;

в/ ракетка.

5. План практических занятий.

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
Физическое развитие человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Методические принципы физического воспитания. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

6. Методические указания по изучению дисциплины

Задача преподавателя обеспечить каждому студенту одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства, способствующие развитию студентов с разным уровнем двигательных и психических способностей.

В качестве базовых игр рекомендуется футбол, баскетбол, волейбол.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами при развитии тех или иных двигательных способностей.

Среди способов организации на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей и совершенствование основных приемов.

Важным условием успешной работы преподавателя является грамотное планирование программного материала, придание данному виду учебной деятельности нестандартных, нетрадиционных, оригинальных приемов, активизирующих всех студентов и создающих благотворную среду взаимодействия.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. - 3-е изд. - Ростов н/Д. : Феникс, 2012. - 249 с. : ил. - (Высшее образование).
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: электронный учебник / ред. В. Я. Кикоть. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - (Учебная литература для высшего и средне-профессионального образования).

б) дополнительная литература

1. . Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 2006.- 208 с.
2. Бутин И.М. Физическая культура и интерес. – М., 2005.
3. Визитей, Н.Н. Курс лекций по социологии спорта: учеб. пособие / Н.Н. Визитей. – М.: Физическая культура, 2006. – 328с.

в) программное обеспечение

г) базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

1. Информационное спортивное агентство - <http://sportcom.ru>
2. Информационное спортивное агентство «Стадион» - <http://www.stadium.ru>
3. Каталог спортивных ресурсов - <http://www.sportfiles.ru/>
4. Международная олимпийская академия - <http://www.ioa.org.gr>

5. Международный центр изучения олимпизма - <http://www.uwo.ca/olympic>
6. Олимпийский комитет России - <http://www.olympic.ru>
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (библиотека) - <http://lib.sportedu.ru>
8. Сайт центра любителей бега - <http://centrbega.narod.ru/>
9. Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры, спорт и туризма - <http://lesgaft.spb.ru>
10. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма - <http://www.akademsport.smolensk.ru>
11. Справочно-информационные источники - <http://www.school.edu.ru>
12. «Спорт для всех» (архив журнала) - <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
13. «Теория и практика физической культуры» (архив журнала) - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
14. «Теория и практика физической культуры» (информационный портал) - <http://www.teoriya.ru>
15. Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.goskomспорт.ru>
16. «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» (архив журнала) - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
17. Фонд «Общественное мнение» - <http://www.fom.ru>
18. Центр физического здоровья человека <http://fitnestest.nm.ru/>

8. Словарь терминов (глоссарий)

Гимнастика. Это слово появилось почти три тысячи лет назад в Древней Греции. Происходит оно от греческого слова «гимнос», что значит «обнаженный». Это потому, что атлеты в те времена выступали в состязаниях обнаженными.

Двигательный опыт. Под двигательным опытом понимают объем освоенных человеком двигательных действий и способов их использования. Чем большим количеством этих действий и способов владеет человек, тем разностороннее его двигательный опыт.

Динамика физических упражнений. Один из основных разделов биомеханики физических упражнений, в котором изучаются закономерности движений отдельных частей тела и всего тела человека в пространстве и во времени.

Индивидуальный режим дня. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно

в течение каждого дня. Основное назначение режима – обеспечивать оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Координация движений – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и соединений.

Локомоции (от лат. – место + движение) – совокупность движений, обеспечивающих животным и человеку возможность активно перемещаться в пространстве.

Общая и специальная выносливость. Выносливость подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость характеризует возможность человека осуществлять работу безотносительно к ее специфике и условиям выполнения. Специальная выносливость, наоборот, характеризует возможности длительно выполнять конкретную специфическую работу, причем в относительно определенных условиях.

Общая физическая подготовка. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека.

Разминка – выполнение комплекса физических упражнений незадолго перед тренировкой или соревнованиями с целью заблаговременной мобилизации функций организма спортсмена, подготовки к выполнению предстоящих упражнений на высоком уровне.

Спортивная форма – это состояние оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.

Техника физических упражнений. Под техникой понимают такой способ выполнения движения, который позволяет наиболее эффективно решить поставленную задачу. В технике любого двигательного действия выделяют основу, ведущее звено и детали техники. Под основой техники подразумевают состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие. Под ведущим звеном техники понимают такой элемент двигательного действия, без которого данное действие невозможно выполнить. Детали техники – это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые зависят от индивидуальных особенностей.

Урок физической культуры подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. Назначение подготовительной части – подготовить организм к физической работе. В основной части урока решают основные его задачи, которые могут быть связаны либо с обучением двигательным действиям и совершенствованием в них, либо с развитием физических качеств. Заключительная часть урока имеет задачей обеспечить восстановление организма после физических нагрузок основной части.

Утренняя гимнастика способствует переходу организма от пассивного состояния после сна к активному, необходимому для предстоящей деятельности.

Физическое воспитание – органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека. Это обучение различным двигательным умениям и навыкам, передача знаний о физической культуре (образовательная сторона); направленное улучшение физического здоровья учащихся.

Физическое качество быстрота. Под быстротой понимают свойства человека, позволяющие ему возможность совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев в пространстве.

Физическое качество выносливость. Под выносливостью понимают свойства человека, обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения ее мощности. Выносливость человека зависит от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. Главным критерием при подборе упражнений является не величина нагрузки, а время выполнения.

Физическое качество гибкость. Под гибкостью понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Основное требование при развитии гибкости – предварительное «разогревание» мышц, достигаемое интенсивной разминкой.

Физическое качество сила. Под силой понимают свойства человека, позволяющие ему воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений. Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления.

Под физической культурой личности понимается достигнутый уровень в физическом совершенстве человека и степень использования приобретенных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическая нагрузка. Под физической нагрузкой понимают меру воздействия физических упражнений на организм человека, которая складывается из чередования физической работы и отдыха. Во время занятий физической культурой величина нагрузки на организм обеспечивается скоростью выполнения упражнения; величиной отягощения на работающие мышцы: продолжительностью

выполнения упражнения, количеством его повторений, интервалом отдыха между повторениями упражнения.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, т. е. целенаправленно организованного педагогического процесса. Физическая подготовленность оценивается с помощью специальных нормативов (стандартов, требований, тестового контроля).

Физическая работоспособность человека. Это способность человека выполнять большой объем физической работы за отведенный промежуток времени. Человек, обладающий высокой работоспособностью, медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.

Физическое развитие – процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств, обусловленных внутренними факторами и условиями жизни.

Физическое совершенство характеризуется полноценным здоровьем, высокоразвитыми качествами, владением многими прикладными и спортивными навыками, гармоничным развитием форм тела и другими показателями.

Физические способности – свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества.

Физические упражнения используются в целях совершенствования форм и функций организма, укрепления здоровья, развития физических способностей, формирования и совершенствования необходимых в жизни двигательных умений и навыков.

Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями. У спортсменов увеличивается объем грудной клетки, становятся более глубокими вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему снабжению нервной системы, и особенно головного мозга, кислородом. При систематических занятиях физическими упражнениями возрастает сила межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивается подвижность грудной клетки и повышается двигательный объем легких. Важным показателем эффективности дыхания считается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), которая измеряется максимальным количеством выдыхаемого воздуха после полного вдоха.

9. Самостоятельная работа студентов

В процессе освоения курса предполагается самостоятельная работа студентов, включающая в себя:

- подготовку сообщений по различным разделам дисциплины (Методика обучения передвижению по пересеченной местности. Питание, калорийность

продуктов и контроль за организмом при различной двигательной активности. Основные положения методики закаливания. Использование методов самоконтроля в спорте);

- проработку проблемных ситуаций, их анализ;
- составление словаря специальных терминов;
- усвоение методов самосовершенствования;
- популяризацию здорового образа жизни через участие в соревнованиях и акциях, публикации в институтской газете и на сайте;
- разработку индивидуальных программ развития и обогащения собственной личности.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

| №п/п | Подразделение | Фамилия | Подпись | Дата |
|------|---------------|---------|---------|------|
| 1 | Кафедра | | | |
| 2 | Библиотека | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |