

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ИМЕНИ В.И.СУРИКОВА ПРИ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ»

Кафедра физического воспитания, спорта и гражданской обороны

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры
физического воспитания,
спорта и гражданской обороны
протокол № 12
от « 30 » июня 2026 г.
заведующий кафедрой
Иванова И.В. /Иванова И.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«Физическая культура»

Специальность:
54.05.02 Живопись
54.05.03 Графика
54.05.04 Скульптура

Специализация:

Художник - реставратор (темперная живопись, станковая масляная живопись)
Художник-живописец (станковая живопись, монументальная живопись,
театрально-декорационная живопись)
Художник-график (станковая графика, искусство книги,
искусство графики и плаката)
Художник - скульптор

Квалификация:

Художник - реставратор (темперная живопись, станковая масляная живопись)
Художник-живописец (станковая живопись, монументальная живопись,
театрально-декорационная живопись)
Художник-график (станковая графика, искусство книги,
искусство графики и плаката)
Художник - скульптор

Уровень образования: специалитет
Форма обучения: очная

Составитель:
заведующий кафедрой

Иванова И.В.

Москва 2026 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – **специалитет по специальности 54.05.02 Живопись**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1014. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28 августа 2020 г. Рег. № 59574. (Редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020г.), **54.05.03 Графика**, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1013. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28 августа 2020 г. Рег. № 59562. (Редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020 г.), **54.05.04 Скульптура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1018, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 28 августа 2020 г. рег. № 59578. (Редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020 г.), в соответствии с приказом Минобрнауки России от 06. 04.2021 г. № 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2021 г. № 64644).

Содержание:

1. Аннотация дисциплины
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
4. Объём дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание и структура дисциплины
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся
7. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
13. Словарь основных терминов, определений, обозначений, сокращений.

1.Аннотация дисциплины

Целью физического образования студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Форма контроля знаний и компетенций-зачет.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данной направлению подготовки специальности:

Компетенции ОПОП, формируемые в рамках изучения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Период формирования компетенции	Формы оценочных средств и виды контроля этапов освоения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знать - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности. УК-7.2 Уметь: – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; УК-7.3 Владеть: - простейшими приемами самомассажа и релаксации; - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;	1-2 семестры	Текущий - обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы Промежуточный контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы (тесты, контрольные упражнения, реферат) Итоговый контроль-зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

В высших учебных заведениях “Физическая культура” представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, раздел “Физическая культура” входит в число обязательных дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции “Физическая культура” наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине "Физическая культура", которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Распределение академических часов происходит в рамках 2 учебных семестров.

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами в процессе освоения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего з.ед. (ак. ч.)	1 курс з.е(ак.ч.)	
		Семестр	
		1	2
Общая трудоёмкость дисциплины	2 (72)	1 (36)	1 (36)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:			
- практические занятия (ПЗ)		30	30
- самостоятельная работа (теоретический курс)		6	6
Итоговый контроль		-	3

***- включая подготовку и сдачу экзамена**

Р – реферат; **КР** – курсовая работа; **З** – зачет; **ЗО** – зачет с оценкой; **Э** – экзамен, **ЭП** – экзаменационный просмотр.

5. Содержание и структура дисциплины

В практических дисциплинах творческих профессий уровни «иметь представления», «знать», «уметь», и «иметь опыт (навык)» достигаются в основном проведением интенсивных практических занятий, которые у творчески работающего педагога перерастают в сложные комплексы активных инновационных приёмов обучения, включающий в себя все формы и виды учебной работы.

Учебная дисциплина "Физическая культура" включает в качестве обязательного минимума дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Физическая культура в художественных вузах имеет свои особенности.

1. Выполнение учебных программ по специальности характеризуется большими нагрузками:

- на двигательный аппарат (значительное напряжение статического и динамического характера мышц плечевого пояса, спины, верхних и нижних конечностей);
- на органы кровообращения;
- на сенсорные системы;
- на центральную нервную систему (большое нервное и эмоциональное напряжение).

2. Учеба характеризуется выполнением однообразных действий при маленьких физических нагрузках, большой концентрацией внимания, большой точностью движения (рабочие движения выполняются преимущественно за счет функций сгибателей и разгибателей мышц верхних конечностей).

3. Профессиональная деятельность осуществляется на значительной высоте, на ограниченной и не всегда устойчивой опоре, при недостаточном освещении, при загрязненном воздухе.

В связи с условиями учебы (многочасовое пребывание в положении постоянной позы, фиксация туловища, нервные и эмоциональные нагрузки, 9-ти часовая трудовая день) у студентов часто возникают следующие заболевания – искривление позвоночника, различные формы плоскостопия, нарушение функций сердечно-сосудистой системы, перенапряжение зрительной системы (близорукость).

Учитывая все это «**физическое воспитание**» в художественных вузах должно быть направлено на развитие основных физических качеств, совершенствование координации движений, повышение уровня работоспособности, повышение профессиональной подготовленности что возможно на основе:

- разработки системы комплексов специальных физических упражнений, учитывающих значительное напряжение мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей;
- использование циклических видов (бег, ходьба, скакалка и т.д.);
- спортивные игры (повышение функционального состояния, органов зрения);
- упражнения на тренажерах;
- плавание.

Учебные занятия проводятся в форме: практических, индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций); самостоятельных занятий и занятий под контролем преподавателя, контрольных занятий.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

Теоретический раздел (самостоятельное изучение) - формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Содержание теоретического раздела предполагает усвоение студентами упорядоченной системы социальных, естественнонаучных, психолого-педагогических и специальных знаний по физической культуре и спорту.

Практический раздел состоит из двух подразделов;

***учебно-тренировочный**-ОФП с элементами легкой атлетики.

***методико-практический**, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Контрольный раздел, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Практический учебный материал для студентов, отнесенных по состоянию здоровья для занятий физической культурой в **специальной медицинской группе**, разрабатывается с учетом диагноза и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от учебно-тренировочных занятий, получают зачет по дисциплине «Физическая культура» по итогам написания и защиты реферата.

Учитывая все это учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» на 1 курсе строится согласно следующему распределению обязательных учебных часов на освоение разделов программы:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	Теоретический раздел	
	1 семестр	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

2	Социально-биологические основы физической культуры.	Воздействие социально-экологических и природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость. И адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
---	---	---

3	Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек. Режим питания. Двигательная активность. Закаливание. Наследственность. Здоровье и окружающая среда. Психологическая саморегуляция. Физическое самовоспитание. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки и тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями
2 семестр		
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентирование развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам контроля.
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи,

	специалистов	средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средств ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание. ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста... Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
	Практический, методико-практический раздел	
	1, 2 семестр	
	<i>Общefизическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики.</i>	Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д.; упражнения со скакалкой; жонглирование мячом, стретчинг. Техника "низкого" старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. 1.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание и др.) 2. Методы самоконтроля состояния здоровья и
	Темы	методико-

	практических занятий	физического развития. 3. Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления 5. Основные физические качества и методика их развития. 6. Методы самоконтроля функциональной, физической и психологической подготовленности. 7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения 8. Методика применения корригирующих упражнений для мышц глаз. Методика применения дыхательных и специальных дыхательных упражнений. 9. Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста. 10. Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития. 11. Методика составления и самостоятельного проведения учебного занятия по комплексу упражнений утренней гигиенической гимнастики с элементами ППФП»
--	-----------------------------	--

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

1. Изучение общетеоретического курса (Теоретический материал формирует у обучающихся систему научно-практических знаний и ценностное отношение к физической культуре. Эти знания необходимы для понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности в современных условиях жизнедеятельности и приобретение обучающимися современных научных знаний, научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни).

2. Работа с литературными источниками. (Основная функция учебников – ориентировать обучающегося в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены будущими бакалаврами и специалистами по данной дисциплине)

3. Проработка учебного материала по учебной и научной литературе.

а) Составление комплекса физических упражнений для утренней зарядки и подготовительной части занятия физическими упражнениями (разминки). Самостоятельное освоение двигательных действий, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы по развитию физических (двигательных) способностей

б) Самостоятельное освоение учебного материала, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы по двигательному тестированию (для определения уровня физической подготовленности).

в) Изучение и практическое освоение материала методико-практических занятий

4. Самостоятельные практические занятия, состоящие из общеразвивающих упражнений, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств,

7. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации
7.1. Показатели, критерии и шкала оценивания уровня результатов обучения поддисциплине

Формируемые компетенции	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания	Показатели и критерии оценивания уровня освоения компетенций после изучения дисциплины
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знать - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности.	«зачтено»	Обучающийся усвоил весь программный материал на высоком или среднем профессиональном уровне (для своего курса). Последовательно, грамотно его излагает, увязывает с практикой в соответствующей предметной области. Студент понимает учебные задачи и умеет их решать. Не затрудняется с ответом при видоизменении задания, справляется с задачами и практическими заданиями (при их наличии), правильно обосновывает принятые решения.
	УК-7.2 Уметь: – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; УК-7.3 Владеть: - простейшими приемами самомассажа и релаксации; - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;	«не зачтено»	Способен к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Демонстрирует высокий или средний уровень знаний, умений и результатов владения основными навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Студент демонстрирует наличие аналитического мышления при этом допустимо наличие незначительных недостатков в освоении отдельных тем курса. Студент слабо владеет практическими навыками применения изученных методов, приемов и техник, затрудняется в выборе теоретической концепции для решения поставленных задач. Слабо ориентируется в предложенном решении. Студент не явился на зачет.

Описание шкалы и критериев оценивания освоения дисциплинарных частей компетенций

ЗНАНИЯ	Балл	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня освоения знаний и умений после изучения учебного материала
	5	Высокий уровень	Студент свободно ориентируется в категориально-понятийном аппарате дисциплины в целом и отдельных ее разделов; знает совокупность теоретических концепций по дисциплине; методы, приемы и техники решения основных дисциплинарных задач и задач отдельных разделов дисциплины.
	4	Средний уровень	Студент достаточно хорошо ориентируется в категориально-понятийном аппарате дисциплины в целом и отдельных ее разделов; знаком с теоретическими концепциями по дисциплине; испытывает небольшие затруднения в методах, приемах и техниках решения основных дисциплинарных задач и задач отдельных разделов дисциплины.
	3	Низкий уровень	Студент слабо ориентируется в категориально-понятийном аппарате дисциплины в целом и отдельных ее разделов; не знаком с некоторыми теоретическими концепциями по дисциплине; испытывает затруднения в методах, приемах и техниках решения основных дисциплинарных задач и задач отдельных разделов дисциплины.
	2	Минимальный уровень не достигнут	Студент не ориентируется в категориально-понятийном аппарате дисциплины в целом и отдельных ее разделов; не знаком с теоретическими концепциями по дисциплине; испытывает большие затруднения в методах, приемах и техниках решения основных дисциплинарных задач и задач отдельных разделов дисциплины.
УМЕНИЯ	5	Высокий уровень	Студент свободно пользуется понятиями, категориями, терминами дисциплины и их определениями; фиксирует свойства, признаки и закономерности в обобщенной форме отражающие явления данной научной сферы и связи между ними; использует различные методы, приемы и техники для решения дисциплинарных задач.
	4	Средний уровень	Студент хорошо пользуется понятиями, категориями, терминами дисциплины и их определениями; фиксирует свойства, признаки и закономерности в обобщенной форме отражающие явления данной научной сферы и связи между ними; с небольшими затруднениями использует различные методы, приемы и техники для решения дисциплинарных задач.
	3	Низкий уровень	Студент испытывает затруднения в использовании понятий, категорий, терминов дисциплины и их определений; слабо фиксирует свойства, признаки и закономерности в обобщенной форме отражающие явления данной научной сферы и связи между ними; испытывает трудности в использовании различных методов, приемов и техник для решения дисциплинарных задач.
	2	Минимальный уровень не достигнут	Студент не умеет использовать понятия, категории, термины дисциплины и их определения; не умеет фиксировать свойства, признаки и закономерности в обобщенной форме отражающие явления данной научной сферы и связи между ними; не умеет использовать различные методы, приемы и техники для решения дисциплинарных задач.

НАВЫКИ	Балл	Уровень приобретения	Критерии оценивания уровня приобретенных владений после изучения учебного материала
	5	Высокий уровень	Студент отлично владеет практическими навыками применения изученных методов, приемов и техник в рамках выбранной теоретической концепции для решения поставленных задач. Свободно ориентируется в предложенном решении задачи, может его модифицировать при изменении условий задачи.
	4	Средний уровень	Студент уверенно владеет практическими навыками применения изученных методов, приемов и техник в рамках выбранной теоретической концепции для решения поставленных задач. Хорошо ориентируется в предложенном решении.
	3	Низкий уровень	Студент слабо владеет практическими навыками применения изученных методов, приемов и техник, затрудняется в выборе теоретической концепции для решения поставленных задач. Слабо ориентируется в предложенном решении.
	2	Минимальный уровень не достигнут	Студент не владеет практическими навыками применения изученных методов, приемов и техник, затрудняется в выборе теоретической концепции для решения поставленных задач. Не может предложить решения задач.

7.2. Содержание текстовых материалов

(типовые контрольные задания, материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

Темы рефератов.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены в обществе.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
3. Сила как физическое качество.
4. Физическая культура и ее связь с культурой общества.
5. История возрождения Олимпийских игр. Основные положения Олимпийской хартии.
6. Физическая культура и ее влияние на здоровье человека.
7. Критерии здорового образа жизни и их характеристика.
8. Физическая культура личности.
9. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорте.
10. Оздоровительная направленность закаливания.
11. Современные системы знаний и комплексы физических упражнений.
12. Выносливость как физическое качество.
13. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.
14. Организация режима дня и его значение для здоровья человека.
15. Физическое развитие человека и от чего оно зависит.
16. Организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке.
17. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.
18. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
19. Влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек.
20. Физические упражнения как основные средства физической культуры..
21. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий и их характеристика.
22. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений.
23. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
24. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
25. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
26. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
27. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
28. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма.
29. Значение физической культуры для будущего специалиста.
30. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
31. Авторская система оздоровления П.К. Иванова.
32. Авторская система оздоровления П. Брегга.
33. Авторская система оздоровления К. Купера.
34. Авторская система оздоровления Н.А. Амосова.
35. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
36. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
37. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
38. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
39. Профилактика остеохондроза.
40. Методы оценки и коррекции осанки.
41. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).

42. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
44. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений
45. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
46. Понятие Профессионально-Прикладной Физической Подготовки, ее цели, задачи и содержание.
47. Олимпийские игры Древней Греции.
48. Становление и развитие современных Олимпийских игр.
49. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
50. Развитие Олимпийского движения в России.
51. Олимпийские игры Древней Греции.
52. Становление и развитие современных Олимпийских игр.
53. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
54. Развитие Олимпийского движения в России.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобождённых от практических занятий по физической культуре

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Формы проведения занятий лечебной физической культурой при различных заболеваниях.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.
4. Особенности методики лечебной гимнастики при инфаркте миокарда у лиц среднего и пожилого возраста.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме в различных возрастных категориях населения.
7. Особенности методики лечебной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
8. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
9. Оздоровительная физическая культура для различных возрастных категорий.
10. Лечебная физическая культура для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
11. Формирование правильной осанки средствами лечебной физической культуры.
12. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
13. Особенности проведения занятий лечебной гимнастики у студентов, страдающих сколиотической болезнью.
14. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
15. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Контрольные вопросы по темам (теоретический курс)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебноготруда.

Контрольные вопросы

1. Что можно считать основными признаками физической культуры?
2. Какую двигательную деятельность можно считать занятиями пофизической культуре и почему?
3. В каких формах осуществляются занятия по физическойкультуре в вузе?
4. Сформулируйте основные свойства и критерии определяющиефизическую культуру, как средство в профессионально-прикладной подготовке.
5. Назовите основные компоненты физической культуры.
6. Цель физического воспитания студентов в вузе?
7. Сформулируйте основные мотивации для занятия физическойкультурой у студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Контрольные вопросы

1. Что такое организм человека и из чего он состоит?
2. Какие возрастные группы (стадии развития) проходит человек в процессе жизни?
3. В чем состоит основная функция гомеостаза и его значение при мышечной работе?
4. Расскажите классификацию костей?
5. Какие соединения костей бывают и их строение и особенности?
6. Какие суставы бывают по строению и как это можно учитывать при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
7. Какое влияние оказывают физические упражнения на костную систему?
8. Какие типы мышечных волокон бывают и их особенности?
9. Объясните строение и принцип работы поперечнополосатых мышц.
10. Какие основные мышечные группы вы знаете?
11. Какие существуют типы поперечно полосатых мышц?
12. В чем состоит особенность энергетики мышечных сокращений?
13. Что такое кислородный запрос и кислородный долг?
14. Какой состав крови?
15. Какие функции в организме человека выполняет кровь?
16. Какие изменения происходят в крови под воздействием систематических физических упражнений?
17. Какое строение имеет сердце?
18. Какие бывают кровеносные сосуды, чем они отличаются по функциями по строению?
19. В чем особенность кругов кровообращения?
20. Какие нормы существуют для ЧСС?
21. Как правильно измерять ЧСС и артериальное давление?
22. Как влияют физические нагрузки на сердечно-сосудистую систему?
23. Какое строение имеет дыхательная система?
24. Что можете рассказать про легочные объемы?
25. На какие отделы делится нервная система по строению и по функциям?
26. Как сочетаются физические упражнения с работой нервной системы?
27. Перечислите функции выполняемые отделами пищеварительной системы.
28. Какую функцию выполняет эндокринная система?

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.

Контрольные вопросы

1. Как определяется понятие «здоровье»?
2. От каких факторов зависит здоровье?
3. Какое значение имеет здоровье для студентов?
4. Какое значение имеет здоровый образ жизни?

5. Какое отрицательное влияние на состояние здоровья студентов оказывают вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики)?
6. Как влияет курение на умственную и физическую работоспособность?
7. Укажите основные гигиенические требования к пище.
8. Какова физиологическая роль белков и их гигиеническое значение?
9. Какова физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение?
10. Какова физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение?
11. Какова физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение?
12. Какое значение имеет закаливание для сохранения и укрепления здоровья студентов?
13. Назовите основные гигиенические принципы закаливания?
14. Каковы особенности закаливания спортсменов?

Тема 4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности

Контрольные вопросы:

1. Психические процессы обеспечения умственной деятельности.
2. Физиологические процессы обеспечения умственной деятельности.
3. Влияние длительной умственной работы на организм студентов.
4. Динамика работоспособности при умственной деятельности в течение учебного дня, недели, семестра.
5. Эмоциональный стресс, как отрицательное явление, вредное для организма, и как положительное, необходимое для его жизнедеятельности и совершенствования.
6. Критерии оценки стрессовых реакций.
7. Влияние нервно-эмоционального напряжения на организм человека.
8. Компоненты психофизического утомления.
9. Роль физических упражнений в повышении эффективности учебного труда студентов.
10. Формы физических упражнений в режиме учебного дня студентов, их задачи и особенности проведения.

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

Контрольные вопросы

1. Средства физического воспитания и их классификация?
2. Специфические и общепедагогические методы и принципы физического воспитания?
3. Физические качества и закономерности их развития?
4. Силовые способности и методы их развития?
5. Скоростные способности и методы их развития?
6. Гибкость и методы их развития?
7. Координационные способности и методы их развития?
8. Выносливость и методы ее развития?
9. ОФП и СФП, объем физической нагрузки?
10. Организационные основы занятий физическими упражнениями?

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма

Контрольные вопросы

1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Основы гигиены самостоятельных занятий физической культурой.
3. Виды контроля при занятиях физической культурой.
4. Виды самоконтроля при проведении самостоятельных занятий
5. Основные нагрузочные тесты при самоконтроле.
6. Основные пробы исследования состояния вегетативной нервной системы.
7. Самоконтроль за уровнем развития двигательных (физических) качеств.

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Контрольные вопросы

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
 2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
 3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
 4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
 5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
 6. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
 7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
 8. Дневник самоконтроля.
 9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
 10. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
 11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическим упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
 12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.
 13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
- Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Контрольные вопросы

1. Понятие ППФП, ее место в системе физического воспитания;
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость социальной подготовки к труду;
3. Цели и задачи ППФП;
4. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда
5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов;
6. Методика подбора средств ППФП;
7. Формы ППФП студентов;
8. Перечислите профессионально важные качества своей специальности.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЕТУ

1. Физическая культура это:
 - 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
 - 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
 - 3) наука о природе двигательной деятельности человека.
2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:
 - 1) 30 уд/мин.; 2) 70 уд/мин.; 3) 100 уд/мин.
3. 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.
4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
 - 1) интенсивностью; 2) задачами; 3) местом проведения.
5. К объективным показателям самоконтроля относится:
 - 1) частота сердечных сокращений; 2) самочувствие; 3) аппетит.
6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке:

1) 7; 2) 6; 3) 5.

7. Переутомление это:

- 1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- 3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

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

- 1) баскетболом; 2) греблей; 3) футболом.

9. Циклический вид спорта:

- 1) спринтерский бег; 2) прыжки в воду; 3) синхронное плавание.

10. При ортостатической пробе:

- 1) измеряют максимально возможный выдох;
- 2) изменяют положение тела в пространстве;
- 3) применяют статическое натуживание.

11. Физическое воспитание это:

- 1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
- 2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- 3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

12. Меры профилактики переутомления:

- 1) посидеть 3-4 минуты;
- 2) сменить вид деятельности;
- 3) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:

- 1) да; 2) нет.

14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:

- 1) расходы; 2) учебный; 3) участники.

15. К активному отдыху относится:

- 1) физкультурно-спортивное занятие; 2) сон; 3) отдых сидя.

16. Гибкость это:

- 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- 2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
- 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:

- 1) через 2 года; 2) через 1 год; 3) через 4 года.

18. Утомление это:

- 1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- 3) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.

19. Девиз Олимпийских игр:

- 1) сильные, смелые, ловкие;
- 2) быстрее, выше, сильнее;
- 3) быстрота, ловкость, сила.

20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях:

- 1) фехтованием; 2) велоспортом; 3) стрельбой.

21. Гипокинезия это:

- 1) увеличение двигательной активности человека;
- 2) снижение двигательной активности человека;
- 3) достаточная двигательная активность человека.

22. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?

- 1) 1 мин.; 2) 4 мин.; 3) 10 мин.
23. Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день:
- 1) 50 тыс.; 2) 40 тыс.; 3) 15 тыс.
24. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы:
- 1) 120 уд/мин.; 2) 160 уд/мин.; 3) 200 уд/мин.
25. Закаливание детей необходимо начинать:
- 1) с парной бани;
- 2) с обливания холодной водой;
- 3) с воздушных процедур.
26. Ловкость это:
- 1) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
- 2) способность быстро освоить новое двигательное действие;
- 3) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики
27. Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
- 1) больше; 2) меньше.
28. К циклическим видам спорта не относится:
- 1) волейбол; 2) стайерский бег; 3) плавание.
29. Гибкость в большей степени развивается при занятиях:
- 1) прыжками в длину; 2) художественной гимнастикой; 3) плаванием.
30. Преимущественно сила необходима в виде спорта:
- 1) борьба классическая; 2) стайерский бег; 3) плавание.
31. Средствами физической культуры являются:
- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
- 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- 3) физические упражнения.
32. 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 недомогания.
33. К физическим качествам не относится: 1) ловкость; 2) прыгучесть; 3) быстрота.
34. Дневник самоконтроля нужен для:
- 1) контроля родителей;
- 2) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- 3) лично спортсмену.
35. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке:
- 1) 5; 2) 6; 3) 7.
36. Выносливость это:
- 1) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;
- 2) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
- 3) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.
37. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
- 1) больше; 2) меньше.
38. Спортивные игры отличаются от подвижных:
- 1) ведением счёта; 2) строгими правилами; 3) спортивной формой.
39. Ациклический вид спорта:
- 1) академическая гребля; 2) плавание; 3) водное поло.
40. Контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут называется:
- 1) тест Купера; 2) проба Летунова; 3) тест Мюллера.
41. Структура урока физической культуры состоит из частей:
- 1) подготовительной, основной и заключительной;

- 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
- 3) первой, второй и третьей.
42. Спорт. Определение:
 - 1) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
 - 2) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
 - 3) спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.
43. Первые Олимпийские игры прошли:
 - 1) в 776г. до нашей эры; 2) в 776г.; 3) в 1876г.
44. Быстрота это:
 - 1) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
 - 2) способность быстро развивать скорость движений;
 - 3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.
45. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой мышечной тренировки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
 - 1) меньше; 2) больше.
46. В настольном теннисе партия продолжается до:
 - 1) 11 очков; 2) 15 очков; 3) 21 очка.
47. К циклическим видам спорта не относится:
 - 1) баскетбол; 2) спортивная ходьба; 3) плавание.
48. Ловкость развивает занятия:
 - 1) волейболом; 2) тяжёлой атлетикой; 3) бегом.
49. Гарвардский Степ-тест необходим для выявления функционального состояния дыхательной системы:
 - 1) да; 2) нет.
50. На здоровье влияет в процентах:
 наследственность экология образ жизни медицина
 - 1) 20 20 50 10
 - 2) 40 10 10 40
 - 3) 30 20 20 30

Темы методико-практических занятий

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание и др.)

Задачи занятия:

1. Ознакомить с жизненно необходимыми умениями и навыками. Дать определение основным понятиям.
2. Изучить методики овладения основными движениями.
3. Охарактеризовать нетрадиционные системы физических упражнений.
4. Выявить индивидуальные особенности учащихся для обоснования индивидуального выбора физических упражнений.

Вопросы для самоконтроля

1. Раскройте содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык», «физические упражнения», «техника физического упражнения».
2. Охарактеризуйте основные виды движений и методику овладения: а) ходьбой; б) бегом; в) плаванием;
3. Дайте характеристику нетрадиционных систем физических упражнений

2. «Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития»

Вопросы

1. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
2. Методика определения пульса. Его нормы для мужчин и женщин в состоянии покоя.

3. Дайте определение понятиям «ритм» и «аритмия».
4. Когда во время занятий целесообразней проводить контроль за частотой сердечных сокращений?
5. Что такое брадикардия и тахикардия? Их пульсовые характеристики.
6. По какому важному показателю можно определить состояние своего здоровья?
7. Что такое метод индексов и какие индексы вы знаете?
8. Что такое физическое развитие и что относится к этому понятию?
9. Расскажите о ростовесовом и весоростовом индексах.
10. Дайте характеристику силовому индексу.
- II. Дайте характеристику жизненному индексу.
12. Дайте характеристику индексу Эрисмана.
13. Как определить экскурсию грудной клетки?

3. Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления

Задачи занятия:

1. Определить понятия работоспособности, утомления, переутомления.
2. Выявить симптомы усталости, утомления при умственной и физической нагрузке.
3. Освоить методики самооценки работоспособности, усталости, утомления
4. Использовать наиболее приемлемые средства физической культуры для их направленной коррекции.

Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризуйте состояние физического и умственного утомления
2. Какие существуют методики для оценки острого и хронического умственного и физического утомления

4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления

Цель: ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение работоспособности, утомления, усталости, переутомления
2. Каковы признаки утомления при умственном труде.
3. Охарактеризуйте степени утомления при умственном труде
4. Каковы признаки утомления при занятиях физическими упражнениями
5. Как можно определить изменение работоспособности
6. Как можно выявить степень умственного и физического утомления.
7. Влияние средств физической культуры на повышение работоспособности и профилактику утомляемости

5. Основные физические качества и методика их развития

Цель: Ознакомиться с методиками развития физических качеств

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение физическим качествам?
 2. Какими физическими упражнениями можно развивать то или иное физическое качество?
 3. Охарактеризуйте методы развития физических качеств.
- Быстрота, Сила, Гибкость, Выносливость, Ловкость

6. Методы самоконтроля функциональной, физической и психологической подготовленности.

Вопросы

1. Перечислить тесты по функциональной подготовленности.
2. Методика проведения пробы Руфье, ее варианты, формула и оценки.
3. Методика проведения динамометрии.
4. Методика проведения спирометрии (ЖЕЛ), ее нормы для мужчин и женщин.
5. Методика проведения пробы Яроцкого, ее нормы для мужчин и женщин.

6. Методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге), ее нормы для мужчин и женщин.
7. Методика проведения пробы Ромберга, ее нормы для мужчин и женщин.
8. Методика проведения ортостатической пробы, ее нормы для мужчин и женщин.
9. Перечислите контрольные нормативы по физической подготовленности.
10. Перечислите контрольные нормативы по ППФП.
11. Методика проведения теста Купера, нормы для мужчин и женщин.

7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Вопросы

1. Что такое коррекция? Назовите ее виды.
2. По каким признакам определяется нарушение осанки?
3. Назовите типы телосложения.
4. Что такое сколиоз?
5. Сколько степеней сколиоза вы знаете?
6. Какие виды сколиозов вы знаете?
7. Что необходимо применять для профилактики нарушения осанки?
8. Причины появления сколиоза и нарушения осанки.

8. Методика применения корригирующих упражнений для мышц глаз. Методика применения дыхательных и специальных дыхательных упражнений.

Вопросы

1. Рассказать об устройстве глазодвигательного аппарата.
2. Что такое аккомодация глаза?
3. Что такое пресбиопия?
4. Рассказать о специальных упражнениях для мышц глаз.
5. Рассказать об аутотренинге для мышц глаз.
6. Что положено в основу релаксации (расслабления) механизмов зрения?
7. Причины возникновения миопии.
8. Рассказать об устройстве механизма дыхания.
9. Как осуществляется процесс дыхания?
10. Как происходит дыхательный акт (вдох, выдох)?
11. Как правильно надо дышать и каковы основные правила дыхания при выполнении упражнений?
12. Что лежит в основе дыхательных упражнений?
13. Рассказать о специальных дыхательных упражнениях.

9. Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.

Цель: Ознакомиться с методиками подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью в целях профилактики профессиональных заболеваний.

Вопросы для самоконтроля

1. Приведите классификацию видов труда?
2. Охарактеризуйте специфические особенности различных видов трудовой деятельности
3. Какие формы восстановительно-реабилитационных занятий используются в после рабочее время?
4. Какие упражнения применяются для профилактики заболеваний специалистов

Исследование физического развития

Задачи занятия:

1. Освоить методику исследования показателей физического развития.
2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.

Материальное обеспечение: ростомер, весы, сантиметровая лента, таблицы.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое «Физическое развитие»?
2. Какие факторы влияют на физическое развитие?

3. Какие показатели физического развития Вы знаете? Как их определить?

10. Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития

Задачи занятия:

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
2. Научиться строить профиль физического развития.
3. Сделать заключение о физическом развитии.
4. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое метод стандартов? На чем основан данный метод?
2. Как получают «стандарты»?
3. Что такое метод индексов?

11. Методика составления и самостоятельного проведения учебного занятия по комплексу упражнений утренней гигиенической гимнастики с элементами ППФП.

Вопросы

1. Задачи утренней гимнастики.
2. Последовательность выполнения упражнений.
3. Основное правило при составлении комплекса упражнений.
4. Содержание комплекса упражнений.
5. Что следует делать после окончания утренней гимнастики?
6. Какими элементами ППФП вы дополняете комплекс упражнений?
7. Составить комплекс утренней гимнастики из 6–8 упражнений.

Тестирование исходного уровня подготовленности обучаемых студентов

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студенток 1-го курса (октябрь–ноябрь)

Уровни физической подготовленности: **низкий - средний - высокий**

Тест на скоростно-силовую подготовленность (динамическую силу)

- Прыжок в длину с места (см) : менее 160 см. - 161-179 - 180 и более
- Прыжок вверх с места по Абалакову (см) менее 20 - 21–29 - 30 и более

Тест на силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса (кол-во раз)

- Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (руки на опоре 30 см)

менее 7 8–11 12 и более

Тест на гибкость позвоночника (кол-во раз)

- Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

менее 10 11–15 16 и более

Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса (кол-во раз)

- Поднимание и опускание туловища, лежа на спине (ноги закреплены, руки за головой)

менее 25 26–34 35 и более

Тест на координационно-скоростные способности

- Челночный бег 3x10 м (сек.) более 9,6 8,5–9,5 менее 8,6

- Прыжки через скакалку 1 мин, вращая скакалку вперед (кол-во прыжков)

120 130 150

- Приседание на одной ноге (Пистолет) на каждую ногу (кол-во раз)

менее 8 9-11 более 12

Обязательные тесты определения физической подготовленности

№ п /	Физические способности	Контрольные тесты	пол	Оценки в баллах				
				5	4	3	2	1
1	Скоростные	Бег 30 м, с	Ю	4,3 и выше	5,0-4,7	5,2 и ниже	-	-
			Д	4,8	5,9-5,3	6,1 и ниже	-	-
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м (сек.)	Ю	7,2	7,9-7,5	8,1	-	-
			Д	8,4	9,3-8,7	9,6	-	-
2	Выносливость	6-минутный бег, м	Ю	1500 и выше	1400-1499	1300-1399	1200-1299	1199 и ниже
			Д	1300 и выше	1200-1299	1050-1199	901-1049	900 и ниже
3	Общая выносливость	Прыжки	Ю	85 и выше	75-84	65-74	55-64	54 и ниже
		соскакалкой кол-во раз за 30 сек	Д	85 и выше	80-84	75-79	70-74	69 и ниже
4	Силовая	Разгибание руки из упора лежа, кол-во раз.	Ю	30 и выше	28-29	20-27	15-19	14 и ниже
			Д	7 и выше	4-6	2-3	1	0
5	Силовая	Поднимание туловища	Ю	50 и выше	40-49	30-39	20-29	19 и ниже
		из положения лежа на спине, кол-	Д	45 и выше	35-44	25-34	15-24	14 и ниже
6	Силовые	Подтягивание на выш. перекладине из виса, к.р.	Ю	15 и выше	12-14	9-11	7-8	6 и ниже
7	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см).	Ю	241 и выше	231-240	221-230	211-220	210 и ниже
			Д	190 и выше	180-189	168-179	160-167	159 и ниже
8	Общая выносливость	- приседание на двух ногах (кол-во раз):	Ю	80	60	50	30	-
			Д	60	50	40	20	-

9. Тест на гибкость:

А) наклоны вперед не сгибая ног (10 раз)

- дотронуться пола ладонями — 10 баллов;
- дотронуться до пальцев ног — 8 баллов;
- дотронуться до голени — 4 баллов.

Б) сидя на полу, ноги прямые наклониться вперед

- обхватить стопы ног руками — 10 баллов;
- достать пальцами рук до пальцев ног — 8 баллов;
- достать до голени — 4 баллов.

В) сомкнуть руки за спиной

- коснуться ладонями двух рук - 10 баллов
- сцепить пальцы двух рук - 8 баллов
- коснуться пальцами - 6 баллов

Г) наклоны в стороны, ноги на ширине плеч

- ладонь ниже колена - 10 баллов
- ладонь на колене - 8 баллов
- пальцы касаются колена - 6 баллов

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

ТЕСТЫ		О ц е н к а				
		5	4	3	2	1
1. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое после 3 минут отдыха в положении «сидя», уд./мин.	Дев. Юн.	<71 <66	71-78 66-53	79-87 74-82	88-94 83-89	>94 >89
2. 20 приседаний за 30 секунд *, %	Дев. Юн.	<36	36-55	56-75	76-95	>95
3. Восстановление пульса после нагрузки ** уд./мин.	Дев. Юн.	<2	2-4	5-7	8-10	>10
4. Проба на задержку дыхания (проба Штанге), *** сек.	Дев. Юн.	>74	74-60	59-50	49-40	<40
5. ЧСС х АД макс./100	Дев. Юн.	<70	70-84	85-94	95-110	>110

Характеристика показателей тестирования и правила измерения.

Показатели физического развития и функциональной подготовленности.

Рост – измеряется ростом, от пола до верхушечной точки. При измерении роста испытуемый становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой. Результаты исследований записывают в метрах.

Масса тела суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Определяется взвешиванием на медицинских весах, без верхней одежды и обуви. До употребления весы должны показывать нулевой вес. Результаты исследований записывают в килограммах.

Окружность грудной клетки в различных фазах измеряют сантиметровой лентой.

Сантиметровую ленту накладывают сзади под прямым углом к лопаткам, а спереди – у юношей по нижнему краю околососковых кружков, у девушек – над молочными железами на уровне прикрепления четвертого ребра к груди (среднегрудная точка). При наложении ленты обследуемый приподнимает руки, затем опускает их и становится в спокойную стойку. Рекомендуется сначала измерить окружности грудной клетки в положении максимально глубокого вдоха, затем – максимально глубокого выдоха. Исследователю необходимо

внимательно контролировать натяжение сантиметровой ленты. Результаты исследований записывают в сантиметрах. Высчитывают и записывают разницу между показателями окружности грудной клетки в положении максимального вдоха и выдоха. Данный результат характеризует важную функциональную величину – экскурсию грудной клетки.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – это та часть общей емкости легких, о которой судят по максимальному объему воздуха (который можно выдохнуть после максимального вдоха). ЖЕЛ является одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания. Ее величины зависят как от размеров легких, так и от силы дыхательной мускулатуры. Для определения ЖЕЛ используется спирометр. Обследуемый предварительно 2-3 раза делает глубокий вдох и выдох, а затем, сделав максимальный вдох, плотно берет в рот мундштук спирометра и, зажав свободной рукой нос, равномерно выдыхает воздух до отказа. Измерение проводится три раза, учитывается наибольший показатель. Результаты исследований записывают в миллилитрах.

Средними величинами ЖЕЛ являются: у мужчин – 3800-4200 см³;
у женщин – 3000- 3500 см.

Сила кисти характеризует степень развития мускулатуры и определяется по максимальному проявлению усилия, которое может развить группа мышц в определенных условиях.

Сокращение мышцы, при котором она развивает напряжение, но не изменяет своей длины, называется изометрическим. Такое сокращение проявляется в виде статической силы. Для определения силы кисти используется динамометр Колена, который берется в руку стрелкой к ладони и сжимается с максимальной силой, при этом рука отводится в сторону. Из трех измерений учитывается лучший результат, в килограммах.

Средние показатели силы правой кисти для взрослого мужчины 40-45 кг, для женщин 25-35 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше.

Артериальное давление, мм рт.ст. (АД) – важный показатель функционирования сердечно-сосудистой системы. Измеряется АД сфигмоманометром в миллиметрах ртутного столба (ммрт.Ст.). Процедура измерения АД состоит в следующем. На плечо выше локтевого сгиба на 3-4 см накладывается резиновая манжетка и закрепляется. Затем с помощью резиновой груши в нее накачивается воздух. При этом на лучевой артерии (в области запястья) контролируется пульс, после его исчезновения давление в манжетке надо повысить еще на 20-30 мм рт. Ст. Затем на локтевую артерию (в области локтевого сгиба, ближе к его внутреннему краю) устанавливается фонендоскоп, чтобы слышать толчки пульса. При выпуске воздуха из манжетки в ней медленно снижается давление, и в тот момент, когда кровь раскроет все еще сжимаемую манжеткой плечевую артерию, услышите первый пульсовой тон. При этом необходимо заметить уровень давления по шкале сфигмоманометра, это будет величина максимального, систолического АД. Продолжить постепенно снижать давление в манжетке до тех пор, пока не исчезнут пульсовые тоны. И снова необходимо заметить уровень давления, это будет минимальное, диастолическое АД. Исследование необходимо повторить: при правильном измерении результаты не должны отличаться более чем на 5 мм рт.ст. При первичном исследовании АД необходимо измерять на обеих руках, так как оно может быть разным из-за аномалий распределения артериальных сосудов. Если АД на одной руке отличается от АД на другой более чем на 10 мм рт.ст., это необходимо учитывать при последующих исследованиях, измеряя АД на той руке, где оно выше.

Для определения должного давления можно использовать следующие формулы:

7-20 лет

Систолическое АД = 1,7 х возраст + 83

Диастолическое АД = 1,6 х возраст + 42

21-80 лет

Систолическое АД = 0,4 х возраст + 109

Диастолическое АД = 0,3 х возраст + 67

В данных формулах возраст выражается в годах, АД – в мм рт. ст.

Если фактическая величина систолического АД окажется выше должной, рассчитанной по предложенным формулам, на 15 мм рт.ст. и более, а диастолическое давление – на 10 мм рт.ст. и более, то это будет свидетельствовать о гипертензии (повышенном АД).

Если фактическая величина систолического АД окажется ниже должной на 20 мм рт.ст. и

более, а диастолического – на 15 мм рт.ст. и более, такое состояние следует рассматривать как гипотензию (пониженное АД).

Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС или пульс), уд/мин. Пульсом называются толчкообразные колебания стенок сосудов, вызванные движением крови, выбрасываемой сердцем. Подсчитать пульс можно на сонной, височной и лучевой артерии (у основания большого пальца). Для определения пульса в состоянии покоя необходимо отдохнуть сидя 3- 5 мин. И сосчитать пульс за 1 мин. Можно посчитать ЧСС за 10 сек (умножив показатель на 6, получим ЧСС за 1 мин). Величина ЧСС меньше 60 уд/мин оценивается как отличная; 60-74 – хорошая; 75-89 – удовлетворительная; более 90 - неудовлетворительная.

Пульс менее 60 уд/мин (обозначается как **брадикардия**) часто регистрируется у спортсменов, тренирующихся на выносливость (лыжников, марафонцев, бегунов на длинные дистанции). И свидетельствует об экономной сердечной деятельности. ЧСС менее 40 уд/мин может быть следствием патологических изменений в сердце. В данном случае необходимо кардиологическое обследование. Выявленная в условиях покоя **тахикардия** (пульс выше 90 уд/мин) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

Функциональная проба (20 приседаний за 30 сек). Определяется реакция сердца на нагрузку, время восстановления ЧСС после нагрузки. Необходимо измерить ЧСС в состоянии покоя, затем выполнить функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой: 20 глубоких приседаний (туловище прямое, руки вперед) в течение 30 секунд.

После выполнения пробы фиксируется ЧСС (уд/мин), а также время восстановления ЧСС до состояния покоя (сек).

Превышение пульса после приседаний на 25% и менее от исходного считается отличным; от 25 до 50% - хорошим; от 50 до 75% - удовлетворительным; свыше 75% - плохим. Повышение ЧСС свыше указанных величин свидетельствует о неадекватной реакции сердца на нагрузку, что может быть следствием недостаточной тренированности или неполного восстановления после предшествующей нагрузки. Чем функционально полноценнее сердце, чем совершеннее деятельность его регуляторных механизмов, тем меньше изменяется пульс в ответ на дозированную физическую нагрузку. В некоторых случаях требуется тщательный врачебный контроль.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе - Определяет способность организма противостоять недостатку кислорода (гипоксии).

После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки). Результат пробы оценивается как удовлетворительный при задержке дыхания на 40-50 сек., неудовлетворительный – менее 40 сек. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении снижается.

Проба Генче (задержка дыхания на выдохе). После полного выдоха и вдоха снова выдыхают (примерно 80-90 % от максимального) и задерживают дыхание. Результат пробы оценивается как удовлетворительный при задержке дыхания на 25-30 сек., неудовлетворительный – менее 25 сек. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается.

Тест по профессионально-прикладной физической подготовке.

Проба Яроцкого. Измеряется чувствительность вестибулярного анализатора. Порог уровня чувствительности вестибулярного анализатора в основном зависит от наследственности, но под влиянием тренировки его можно повысить. Выполнение специальных упражнений способствует совершенствованию устойчивости вестибулярного анализатора против прямолинейных или угловых ускорений и укачиваний.

Тест проводится стоя, из исходного положения – основной стойки:

ноги вместе, ступни согнуты, руки прижаты к туловищу. Глаза закрыты.

По команде начинать вращать голову в любую сторону в темпе два вращения в секунду.

Секундомером фиксируется продолжительность сохранения равновесия.

Оценки: 20-30 сек – удовлетворительно

31-40 сек – хорошо

41-50 сек – отлично

Динамометрия

Метод, при помощи которого определяют мышечную силу кисти и силу мышц разгибателей спины. Динамометр берут в кисть циферблатом внутрь (пуговка обращена к пальцам). Руку вытягивают в сторону и максимально сжимают динамометр. Ручную силу отмечают для каждой кисти отдельно. Средние показатели силы правой кисти для взрослого мужчины 40-45 кг, для женщин 25-35 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше.

Антропометрические индексы

Вес тела (г) *Нормативы*

Весо-ростовой индекс = ----- для женщин – 300-350 г/см

Рост стоя (см) для мужчин – 350–400 г/см

ЖЕЛ (куб. см) *Нормативы*

Жизненный индекс = ----- для женщин – 55-60 см. куб.

Вес (кг) для мужчин – 65 см. куб.

Динамометрия кисти x 100 *Нормативы*

Силовой индекс = ----- для женщин – 48-50 %

Вес для мужчин – 65 %

Индекс пропорциональности между

Окружность груди (пауза) x 100

окружностью груди и ростом стоя = -----

Рост стоя (см)

Нормативы

для женщин – 50-52 %

для мужчин – 52-54 %

Показатель менее 50 % - узкогрудые, а свыше 55 % - широкогрудые.

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности

По антропометрическим данным можно сделать оценку уровня физического развития с помощью антропометрических индексов. Рассмотрим некоторые из них.

Ростовой индекс определяет соотношение роста в сантиметрах и массы в килограммах. Чтобы определить нормальную массу взрослого человека нужно из цифры, обозначающей рост в сантиметрах, вычесть 100 – при росте 165-175 см и 110 при более высоком росте.

Весо-ростовой показатель вычисляется делением массы тела (в граммах) на его длину (в сантиметрах). Хорошая оценка для женщин – 360-405 г/см, для мужчин – 380-415 г/см.

Жизненный индекс определяется делением цифры, обозначающей жизненную емкость легких, на массу тела (в граммах). Показатель ниже 65-70 мл/кг у мужчин и 55-60 у женщин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких либо об избыточной массе.

Силовой индекс – это отношение силы кисти более сильной руки (в килограммах) к массе тела. В среднем силовой индекс равен у мужчин – 0,70-0,75, а у женщин – 0,50-0,60.

Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки. Вычисляется так: окружность грудной клетки (в сантиметрах) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста в сантиметрах. В норме этот индекс, равен 50-55%.

Пропорциональность между ростом и шириной плеч определяется отношением ширины плеч к росту (в сантиметрах) и выражается в процентах: для мужчин – 22%, для женщин – 21%.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки – это разность между окружностью грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Если разница равна 5-8 см для мужчин и 3-4 см для женщин или превышает названные цифры, это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных значений или имеет отрицательное значение, то грудная клетка развита слабо.

Показатель крепости телосложения отражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. Например, при росте 181 см, массе 80 кг, окружности грудной клетки 90 см этот показатель будет: $181 - (80+90) = 11$. У взрослых разность меньше 10 можно оценивать как крепкое телосложение, от 10 до 20 – как хорошее, от 21 до 25 – как среднее, от 26 до 35 – как слабое и более 46 – как очень слабое. Однако показатель крепости телосложения, который зависит от окружности грудной клетки и массы тела, может ввести в заблуждение, если большие значения массы тела и окружности грудной клетки отражают не развитие мускулатуры, а являются результатом ожирения.

Коэффициент пропорциональности (КП), в процентах, определяется по формуле:

где L_1 – длина тела в положении стоя;

L_2 – длина тела в положении сидя.

Нормальным считается, если КП = 87-92%.

Состояние здоровья можно правильно оценить с помощью комплекта характеристик. К ним относятся самочувствие, настроение, степень жизнерадостности. Не следует забывать и о внешнем виде – цвете лица, состоянии кожи, правильности осанки. Хорошее самочувствие и внешний вид, однако, не всегда свидетельствуют о безукоризненном состоянии здоровья. Важное значение имеют объективные, и прежде всего медико-биологические показатели. Каждый из них имеет среднюю величину – норму. Обычно допустимо отклонение от нормы в ту или другую сторону до 5-10%. Вот некоторые из наиболее несложных объективных показателей, с помощью которых можно оценить и контролировать состояние своего здоровья. Особенно это существенно, если вы начали заниматься физическими упражнениями.

О состоянии здоровья свидетельствуют также **показатели функционирования дыхательной системы**. К наиболее доступным из них относятся частота дыхания и жизненная емкость легких. В норме в состоянии покоя в положении сидя у взрослого человека число дыханий составляет 16-20 в минуту, у регулярно занимающегося физическими упражнениями этот показатель снижается до 8-12. При определении частоты дыхания подсчитываются только вдохи или только выдохи.

Жизненную емкость легких (спирометрию) можно измерить в кабинетах врачебного контроля и лечебной физкультуры в поликлиниках или в физкультурных диспансерах. Полученную величину сравните с должной. Для ее расчета также существует немало формул. Предлагаем одну из них, наиболее простую: $Q = (L - 100)/15$ для мужчин и $Q = (L - 100)/20$ для женщин, где Q – должная жизненная емкость легких в литрах. L – длина роста в сантиметрах. Величина жизненной емкости легких зависит не только от пола, роста и веса, но и от возраста и физической тренированности.

Весьма информативным **показателем состояния сердечно-сосудистой системы** является частота сердечных сокращений. Она определяется с помощью подсчета частоты пульса на любой из артерий, которые легко прощупываются. Обычно в покое частоту пульса удобнее всего считать на лучевой артерии. При этом кистью правой руки следует взяться снизу за тыльную сторону запястья левой руки, на которой определяется частота пульса. Подушечками второго, третьего и четвертого пальцев правой руки найти лучевую артерию, слегка нажимая на нее. Подсчет проводится за 10 или 15 сек с последующим умножением на 6 или 4. Таким образом выявляется частота пульса за 1 мин.

У здоровых нетренированных взрослых людей этот показатель равен 65-80 ударам в 1 мин. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями частота пульса несколько снижается, что свидетельствует о более экономной деятельности организма.

При физической нагрузке или нервно-эмоциональном напряжении сердечно-сосудистая система отвечает мгновенной реакцией; что и выявляется по частоте пульса. Оптимально допустимая величина пульса сразу же после физической нагрузки – 200 минус количество прожитых лет. Начав регулярно заниматься физическими упражнениями, следует приучить себя к постоянному контролю за частотой пульса, зная ее величину после сна, днем, в процессе и после тренировки.

Состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем в определенной степени отражают и показатели времени задержки дыхания (апноэ).

Из ряда тестов на задержку дыхания рекомендуем **пробу Генча**. Предварительно выполняются глубокие вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания (зажав пальцами нос) с контролем за секундной стрелкой.

Если время задержки дыхания меньше 34 сек, то реакция организма неудовлетворительная, 35-39 сек – удовлетворительная, больше 40 – хорошая. Максимальные задержки дыхания можно выполнять не более одного раза в течение дня.

К тренировке в «уменьшении» дыхания (например, 2 сек вдох, 2 сек – выдох, 3 сек – пауза) призывают ряд медиков (К.П. Бутейко, К.В. Динейка). Это повышает, по их мнению, устойчивость тканей к нехватке кислорода, оптимизирует соотношение кислорода и углекислого газа в крови. Способность к задержке дыхания после выдоха на 3 мин, говорит К.П. Бутейко, – свидетельство полного здоровья человека.

О качестве деятельности **вегетативной нервной системы, регулирующей работу организма, постоянство его внутренней среды, свидетельствует ортостатическая проба**. Для ее проведения нужно лечь на спину и после 3-5 мин отдыха подсчитать частоту пульса. Затем спокойно встать, побыть в позе стоя одну минуту и опять подсчитать пульс. Если разница в частоте пульса между положениями стоя и лежа равна 6-12 ударам в минуту, то состояние вегетативной нервной системы хорошее; если разница достигает 13-18, то удовлетворительное. Разница более чем в 18 ударов говорит о чрезмерной возбудимости симпатической нервной системы.

Одним из объективных показателей здоровья считается **артериальное давление. Его величина зависит от работы сердца, емкости сосудов, упругости стенок артерий и вязкости крови.**

По рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения, у взрослых людей нормальными показателями считаются: максимальное (систолическое) давление не более 140 мм рт. ст., минимальное (диастолическое) – до 90.

На артериальное давление оказывают влияние многие факторы: возраст, пол, наследственность, атмосферно-климатические условия, характер профессиональной деятельности и др. Киевские ученые предлагают формулы для выявления должного артериального давления (АД) в зависимости от трех величин – возраста, пола и веса. У мужчин максимальное АД = $109 + 0,5 \times B + 0,1 \times P$, минимальное – $74 + 0,1 \times B + 0,15 \times P$; у женщин максимальное – $102 + 0,5 \times B + 0,1 \times P$, минимальное – $78 + 0,17 \times B + 0,1 \times P$, где B – возраст человека, P – его вес в килограммах.

По мнению ученых, имеется положительная связь между физической подготовленностью, функциональным состоянием и здоровьем.

Физическая подготовленность представляет собой итог профессиональной и бытовой деятельности человека и проявляется в определенном уровне развития физических качеств (силы, выносливости и др.) и двигательных навыков. Естественно, регулярные занятия физическими упражнениями повышают физическую подготовленность. Об оптимальном уровне развития физических качеств говорится в одном из последующих разделов книги.

С целью самостоятельного выявления реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку наиболее несложно использование пробы Мартине. При этом предварительно замеряется частота пульса в покое. Затем выполняется нагрузка: 20 приседаний за 30 сек (для молодых и тренированных – 80 приседаний за 2 мин). При нагрузке в 20 приседаний повторный замер пульса выполняется спустя 3 мин, а при двухминутной нагрузке – через 5 мин. Если разность между величинами пульса (после нагрузки и в покое) не более 5 в минуту, то реакция сердечно-сосудистой системы хорошая, от 5 до 10 – удовлетворительная, более 10 – неудовлетворительная.

Динамику тренированности организма можно определить с помощью теста, предлагаемого К.В. Динейка. Для этого в покое следует определить частоту пульса и время задержки дыхания после выдоха. Затем вычислить коэффициент, получаемый от деления частоты пульса за минуту на время задержки дыхания. После этого выполнить 10 приседаний в спокойном темпе, отдохнуть 4 мин и опять путем подсчета пульса и времени задержки дыхания выявить коэффициент. Если второй показатель меньше, чем первоначальный, это значит, что

организм при воздействии на него мышечной работы устойчив к кислородной задолженности, и наоборот. Уменьшение этого коэффициента под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями будет свидетельствовать о благоприятном их влиянии на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, о правильных дозировках физических нагрузок.

Показатели физической подготовленности.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Толчок выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Удержание тела в вися на перекладине. Испытуемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

Контрольные тесты и упражнения для оценки физической подготовленности студентов разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Текущий контроль.			
№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Текущий контроль			
1	Консультация студентов ведущим педагогом по результатам выполнения самостоятельных работ	Просмотр регламентированного тематического задания, позволяющий провести анализ индивидуальных образовательных достижений студента и определить уровень освоения им основных понятий и умений по дисциплине. Рекомендуется для оценки теоретических знаний и практических умений обучающихся.	Темы разделов по дисциплине и заданий для самостоятельной работы.

Промежуточный контроль.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Рекомендуется для оценки теоретических знаний и практических умений обучающегося.	Темы рефератов.
2	Тест	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающихся. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений обучающихся.	Тестовые задания.

Итоговый контроль

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Промежуточная аттестация			
2	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине по результатам текущего и рубежного контроля или с проведением аттестационного испытания (устного или письменного), в котором заявлены вопросы и задания, контролирующие уровень сформированности заявленных дисциплинарных компетенций. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений обучающихся.	Практические задания

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.
3. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
4. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 68 с.
5. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024. 391 с.
6. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с.
7. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
8. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с.

8.2. Дополнительная литература

1. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
2. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
3. Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. - Москва : ИНФРА-М, 2022. 243 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 450 с. - (Высшее образование).
3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).
4. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с.

— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/567748>

5. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20601-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/566877>

6. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568343>

7. Научная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – Ресурсы интернет: <http://lib.sportedu.ru>

8. Библиотека. Элективные курсы по физической культуре и история спорта. – Ресурсы интернет: <http://sport-histori.ru>

9. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

10. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В самостоятельную работу студентов по дисциплине «Физическая культура» включаются следующие виды учебной деятельности:

- изучение лекционного материала по теории и методике физической культуры;
- изучение и практическое освоение материала методико-практических занятий;
- подготовка реферата по темам дисциплины.
- подготовка к зачету (изучение лекционного материала, литературных источников в соответствии с перечнем вопросов, тестов по ОФП и ППФП)

Рекомендации по использованию материалов учебно-методического комплекса:

1. В первую очередь необходимо ознакомиться с целями и задачами дисциплины, с формами контроля и учебно-тематическим планом.
2. Ознакомиться со словарем основных терминов, определений, обозначений.
3. Ознакомиться с образовательной программой курса и списком рекомендуемой литературы.
4. Ознакомиться с планами соответствующих учебно-тренировочных и методико-практических занятий, а также методическими рекомендациями по подготовке к ним. Ознакомиться с методическими рекомендациями для студентов.

Рекомендации по работе с литературой:

-Анализ текста.

-Конспектирование литературы. смысловую глубину записи.

Рекомендации по выполнению контрольных заданий и рефератов. Реферат является итогом индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям. В процессе написания реферата необходимо:

- 1) *во введении* — обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
- 2) *в основной части* — раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области медицины (например, дать анатомо-физиологическую

характеристику заболевания, описать этиологию (причины) заболевания, перечислить показания и противопоказания к конкретным физическим упражнениям, написать методику занятий лечебной физкультурой, написать комплексы физических упражнений с учетом характера своего заболевания).

3) *в заключении* — подвести итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;

4) *в списке литературы* — указать наиболее современные источники информации.

При оформлении текста должно соблюдаться единообразие. Для лучшего представления материала допускается представление лечебных и корригирующих упражнений в виде схем или фотографий.

Объем работы — не менее 15 страниц в печатном виде.

Практические занятия – это интерактивная форма учебного процесса. Для успешного освоения курса необходимо посещать все занятия, выполнять методические рекомендации преподавателя, соблюдать технику безопасности на занятиях.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Перечень информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса (порталы, каталоги, поисковые системы):

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.;

MOODLE, Big Blue Button

URL [адрес http://moodle.mgahi.ru](http://moodle.mgahi.ru)

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Спортивные сооружения.

1. Спортивный зал – 1 (24 x 18 м);

2. Зал для занятий гимнастикой.

Инвентарь.

Шведская стенка, турник, маты, скакалки, обручи, сетка волейбольная для игры в бадминтон, мячи (баскетбольные, волейбольные), ракетки для бадминтона, воланы, столы для настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса, тренажер для пресса, ног и спины.

13. Словарь основных терминов, определений, обозначений, сокращений.

Адаптация — процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

Аэробные реакции — основа биологической энергетики организма, способность различных систем извлекать из атмосферы кислород и доставлять его работающим мышцам.

Врачебный контроль — комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

Гипоксия - недостаточное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма.

Гомеостаз — относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.

Двигательная активность — понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений (сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни плюс организованные или самостоятельные занятия физическими упражнениями). Чрезмерная двигательная активность (гипердинамия) приводит к переутомлению, перенапряжению; недостаточная (гиподинамия) — к различного рода физической детренированности.

Двигательное умение — характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и не-

стабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык — такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Диагноз — краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом.

Диагностика состояния здоровья — заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля.

Единая спортивная классификация (ЕСК) — это нормативы и требования, характеризующие уровень подготовленности. ЕСК предназначена для сравнения результатов как внутри одного вида спорта, так и между различными видами спорта.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) — максимальный объем воздуха, выдыхаемый после глубокого вдоха.

Здоровый образ жизни — совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Легочная вентиляция — объем воздуха, проходящий через легкие за 1 минуту.

Максимальное потребление кислорода (МПК) — наибольшее кол-во кислорода, которое может усвоить организм при предельно тяжелой для него работе.

Массовый спорт — регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения работоспособности, овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства

Метаболизм — обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности.

Методические принципы физического воспитания — наиболее важные положения, которые обобщают методические закономерности педагогического процесса.

Методы физического воспитания — специальные способы, позволяющие целенаправленно решать задачи обучения движениям и развитию физических качеств.

Модельные характеристики — требования к физическому развитию, к уровню функционирования различных систем организма, к параметрам психической устойчивости для каждого этапа подготовки, ориентированного на возраст спортсмена.

Образ жизни — привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

Общая физическая подготовка (ОФП) — педагогический процесс всестороннего физического развития человека.

Оперативное планирование — управление подготовкой спортсмена при выполнении отдельных тренировочных заданий, выступлениях на соревнованиях, поединках, схватках и т. п.

Организм — биологическая система любого живого существа.

Организм человека — это высокоорганизованная биологическая система, способная совершенствовать механизмы управления биологическими процессами через социальные факторы.

ПАНО — ЧСС на уровне порога анаэробного обмена, т. е. уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения; чем лучше физическая подготовленность, тем выше и уровень ПАНО.

Педагогический контроль — планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающегося физической культурой.

Перспективное планирование спортивной подготовки — управление многолетним процессом совершенствования спортсмена, делится на планы многолетней подготовки, планы отдельных этапов и тренировочных периодов (от нескольких месяцев до нескольких лет).

Переутомление — это накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.

Производственная гимнастика — комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повышать и восстанавливать общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики возможных заболеваний.

Психофизическая подготовленность осуществляется в учебно-тренировочном процессе путем разностороннего влияния на психические функции, обеспечивая их активность, коррекцию и устойчивость. Например, совершенствуются такие психические качества, как смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей природной и социальной среды. В прямой

зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности проявляются также устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к логическому мышлению и анализу и т.п.

Профессиональная направленность физического воспитания - это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии способствующей, обеспечению высокой работоспособности специалиста.

Профессионально-прикладная физическая подготовка- специально направленное, избирательное использование средств физической культуры и спорта для поддержания высокого уровня работоспособности и подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Например, специальная физическая подготовка, обеспечивающая устойчивость организма к воздействию неблагоприятных метеорологических и производственных факторов, устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода при работе в замкнутом пространстве, устойчивость вестибулярного аппарата при работе на высоте, устойчивость внимания и оперативного мышления, эмоциональную устойчивость и т.п.

Профессиональное заболевание — возникает в результате влияния условий, характера и режима трудовой деятельности.

Профессиональное утомление — объективное снижение работоспособности, характер которого во многом связано с профессиональной деятельностью.

Профессиональный травматизм — производственные повреждения, травмы, статистически достоверно фиксирующиеся у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

Резистентность — устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе принципа гомеостаза.

Релаксация (расслабление) — произвольное или непроизвольное уменьшение напряжения мышечных волокон.

Рефлекс — ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.

Самоконтроль — регулярные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий упражнениями и спортом.

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Саморегуляция — процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне.

Системы физических упражнений — совокупность специально подобранных физических упражнений.

Социально-биологические основы физической культуры — понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных и биологических в процессе овладения ценностями физической культуры.

Специальная физическая подготовка — педагогический процесс развития физических качеств и функциональных систем организма, необходимых для конкретной спортивной или профессиональной деятельности.

Спорт- составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата.

Спорт высших достижений — систематическая, плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка — педагогический процесс целенаправленной всесторонней подготовки спортсмена к участию в соревнованиях.

Структура подготовленности — включает отдельные стороны подготовленности спортсмена, а именно: физическую, техническую, тактическую, психологическую.

Текущее планирование спортивной подготовки — управление тренировочным процессом способностей в данном периоде подготовки (микроциклы, мезоциклы, отдельные соревнования или их серия).

Усталость — это комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания и др.)

Утомление — физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза.

Утомление — это временное объективное снижение работоспособности под влиянием дли-

тельного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, негативными эмоциональными и физиологическими реакциями.

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения. Физическое воспитание решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствовании физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей.

Физическое развитие - комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями.

Физическое совершенство - исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества.

Физиологическая система организма — наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания...), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.

Физические качества — определенные возможности человека в проявлении силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Физические упражнения — 1) определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физической культуры;

2) процесс неоднократного воспроизведения данных действий.

Физическое развитие — закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Формы самостоятельных занятий — система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Функциональная система организма — образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Функциональное состояние — интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые определяют деятельность человека.

Энергозатраты при физической нагрузке — количество энергии, затраченной организмом за определенный промежуток времени при выполнении определенной физической работы.