

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль): Экономика и управление

Квалификация: бакалавр

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2026

Санкт-Петербург
2025

1.Перечень компетенций, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Наименование модулей и (или) разделов дисциплины	Наименование оценочного средства	
						Текущий контроль	Промежуточная аттестация
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Первый этап (пороговый уровень)	Знать: - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. - основы здорового образа жизни.	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, реферативная работа*	зачет (1 семестр)
			Второй этап (продвинутый уровень)	Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры,	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, тестовый контроль	зачет (1 семестр)

				композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.		
--	--	--	--	---	--	--

	Третий этап (высокий уровень)	Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здравья, физического самосовершенств ования, ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной и профессионально й деятельности.	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, тестовый контроль, участие в соревнования х	зачет (1 семестр)
--	-------------------------------------	---	---	---	----------------------

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Первый этап (пороговый уровень)	Знать: - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, реферативная работа*	зачет (1 семестр)
			Второй этап (продвинутый уровень)	Уметь: выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, тестовый контроль	зачет (1 семестр)

		<p>физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>		
	<p>Третий этап (высокий уровень)</p>	<p>Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной</p>	<p>Модуль 1 «Физическая культура и спорт»</p>	<p>Устный опрос, тестовый контроль, участие в соревнованиях</p>

				социально-культурной и профессиональной деятельности.			
--	--	--	--	---	--	--	--

* для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания

Компетенция	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Этапы (уровни) и критерии оценивания результатов обучения, шкалы оценивания			
		Компетентность не сформирована	Пороговый уровень компетентности	Продвинутый уровень компетентности	Высокий уровень
		не зачтено/ не удовлетворительно	зачтено/ удовлетворительно	зачтено/ хорошо	зачтено/ отлично
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни <i>не сформирована</i>	Частично владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Свободно владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	Знать: - способы контроля и оценки физического	Не знает способы контроля и оценки физического развития	Может перечислить способы контроля и оценки физического	Знает способы контроля и оценки физического развития	Хорошо знает способы контроля и оценки физического развития

	развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. 	<p>Не умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. . 	<p>Может выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. . 	<p>Знает способы выполнения индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. 	<p>Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. 	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Отлично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности не сформирована</i>	Частично владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Свободно владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	простейшие приемы самомассажа и релаксации.	гимнастики; - решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	- решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	гимнастики; - решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	- решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
	Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Не владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Частично владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Хорошо владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Отлично владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции УК-7

Код и наименование индикатора достижения компетенции УК-7.1, УК-7.2.

Первый этап (пороговой уровень)

ЗНАТЬ

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.
- основы здорового образа жизни.
- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью
- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.
- основы здоровьесберегающих технологий.

Планируемые результаты обучения:

Студент знает: основы здорового образа жизни.

- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью
- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.
- основы здоровьесберегающих технологий.

Оценочные средства: Устный опрос, реферативная работа*

Устный опрос (теоретический материал)

- 1.Физическая культура. Физическая культура личности.
 2. Спорт массовый и высших достижений. Профессиональный спорт.
 3. Законодательные основы физической культуры и спорта в РФ.
 - 4.Утомление при умственной и физической деятельности.
- Восстановление умственной и физической работоспособности человека.
- 5.Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
 - 6.Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье.
 - 7.Самооценка собственного здоровья.
 - 8.Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
 - 9.Гигиенические основы закаливания.

10.Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия.

11.Основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).

12.Методы физического воспитания.

13.Средства физического воспитания.

14.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи

15.Структура учебно-тренировочного занятия.

Ответы к устному опросу

1. Физическая культура. Физическая культура личности.

Физическая культура – это вид культуры, содержащий оптимальную двигательную деятельность, построенную таким образом, что в основу входят материальные и духовные ценности, которые были специально созданы обществом для физического совершенствования человека.

Физическая культура личности.

Это достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни.

2. Спорт массовый и высших достижений. Профессиональный спорт.

Спорт – специфическая форма физической культуры, деятельность которой состоит в достижении, выявлении и сравнении предельных физических и психологических возможностей человека в процессе выполнения разнообразных упражнений. Спорт, в широком понимании этого слова, представляет собой непосредственно подготовку спортсменов, систему соревнований, а также специфические отношения в сфере этой деятельности. Спорт как деятельность соревновательная по своей сути максимален, независимо от уровня квалификации спортсменов. Спорт во всем мире развивается по нескольким направлениям:1) общедоступный (массовый) спорт;2) спорт высших достижений. Общедоступный (массовый) спорт ориентирован на достижения базовой физической подготовленности и спортивных результатов массового уровня. Он повторяет задачи физического воспитания, но реализует их путём регулярных занятий и тренировок в определенном виде спорта. Массовый спорт включает в себя: студенческий спорт; профессионально-прикладной спорт; физкультурно-кондиционный спорт; оздоровительно-рекреативный спорт. профессионально-коммерческий спорт.

Параллельно с любительским спортом развивается профессиональный спорт, тесно связанный с торгово-промышленным и финансовым капиталом. Профессиональный спорт — часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие и подготовку к которых в качестве своей основной деятельности спортсмены получают

вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

3. Законодательные основы физической культуры и спорта в РФ. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В декабре 2007 г. был принят новый Федеральный закон (№ ФЗ-329) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон четко разграничил полномочия и расходные обязательства между различными уровнями публичной власти (федеральным, субъекта Российской Федерации, муниципальным), государственными и общественными структурами, основными институтами управления физической культурой и спортом (Единая всероссийская спортивная классификация, Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, Всероссийской реестр видов спорта и т. п.).

За период действия Закона (с 2008 г.) были приняты дополнительно более 40 федеральных законов, вносящих изменения и дополнения в ФЗ-329, касающиеся принципиальных вопросов функционирования сферы физической культуры и спорта.

Федеральные целевые программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации».

Одним из инструментов государственного управления развитием физической культуры и спорта, как и других отраслей экономики и культуры, в нашей стране в начале XXI в. стало программно-целевое планирование. Исходя из этого Правительство России 6 января 2006 г. впервые утвердило Федеральную целевую программу (ФЦП) «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 гг.».

Основной целью Программы провозглашалось «...создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом».

Программой устанавливался ряд целевых показателей. Так, к 2015 г. предусматривалось: увеличение числа граждан России, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 30% общего населения страны; обеспечение спортивной инфраструктурой (30 объектов на 100 тыс. жителей); увеличение количества квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей, работающих по специальности, до 300 тыс. чел.; обеспечение ежегодного прироста количества занимающихся в специализированных спортивных учреждениях на 30% и др. Постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 была утверждена новая ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». Целями Программы провозглашается «создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, и повышение эффективности подготовки спортсменов в спорте высших достижений». Особенностью Программы

является то, что в ней в качестве задач особенно выделено развитие спортивной инфраструктуры Северо-Кавказского, Дальневосточного и Крымского федеральных округов. Один из важнейших целевых показателей Программы: повышение эффективности использования объектов спорта с 60 процентов в 2015 г. до 80 процентов в 2020 г.

4. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека.

Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных (нетренированных) свидетельствуют о том, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т. п.).

Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки — все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление.

Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде — активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

5. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.

Составляющие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

6. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье.

Немаловажное влияние оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приводит к желаемым положительным результатам. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросфера, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей. Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.

Здоровье, полученное от природы, на 50% зависит от условий, нас окружающих.

7. Самооценка собственного здоровья.

Ориентация на здоровый образ жизни. Самоконтроль — это регулярные самостоятельные наблюдения за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное знание, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня режима учебы, труда, быта и отдыха. На основе получаемых результатов самоконтроля можно вести самооценку функционального состояния своего организма и регулировать нагрузку. Изучение целостных ориентаций студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения. К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа «преимущественных ценностей» — хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых». Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических ценностей, интересный отдых. Четвертая группа ценностей — это знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

8. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне.

Режим дня - нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т. е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

9. Гигиенические основы закаливания.

Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ,

теплорегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется.

К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления, для занятий соответствующим видом спорта.

Важным средством профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур является закаливание. Приступая к закаливанию необходимо усвоить его основные правила. Надо убедиться в необходимости закаливания и воспитать потребность в нём. Закаливание должно быть систематическим. Соблюдать принцип постепенности. Нельзя резко изменять температуру воды или воздуха, а также увеличивать длительность воздействия. Не забывать об индивидуальном подходе. В каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно быть специфическим. Для повышения эффективности закаливания надо использовать различные средства – закаливание воздухом, солнцем и водой. Проводить закаливание в хорошем настроении, чтобы оно приносило удовольствие. Эффективность закаливания повышается, если во время процедур выполнять физические упражнения или какую-либо физическую работу. В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль.

10. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия. Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. У большинства числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период

учебных занятий больше, чем в экзаменационный период. Уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, в этот период они свободны от учебных занятий. Учебные занятия по физическому воспитанию (2 раза в неделю) не могут компенсировать общий дефицит двигательной активности. Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности - зимой она

снижается на 5–15% по отношению к лету. У студентов, отнесенных к основной медицинской группе, она выше, чем у тех, кто распределен в специальную медицинскую группу, в среднем на 17–28%. У мужчин двигательная активность выше, чем у женщин, в среднем 17–28%.

Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

Гипокинезия (греч. ὑπό — снизу, под; κίνησις — движение) — состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений. Гипокинезия возможна на фоне неврологических и психических расстройств, например, паркинсонизма и других экстрапирамидных синдромов, депрессивном, кататоническом и апатическом stupore. Также гипокинезия может быть вызвана сидячей работой и малоподвижным образом жизни.

11. Основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).

Сила — это способность человека преодолевать внешние сопротивления либо противостоять ему за счет мышечных напряжений. Развитие силы происходит в процессе его жизнедеятельности, либо при занятиях физической культурой.

Скорость — векторная физическая величина, характеризующая быстроту перемещения и направление движения материальной точки относительно выбранной системы отсчёта.

Выносливость — это способность организма эффективно выполнять работу продолжительное время, а также противостоять утомлению без заметного снижения работоспособности. Мерой выносливости является время, в течение которого действия выполняются с необходимой эффективностью. Гибкость (растяжка) — способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигают в мгновенном усилии.

Ловкость (по Н. А. Бернштейну) — способность двигательно выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно)

12. Методы физического воспитания — это способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов (рис. 4): специфические методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой метод — использование упражнений в игровой форме, соревновательный метод — использование

упражнений в соревновательной форме, характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические методы физического воспитания - словесные методы; методы наглядного воздействия. (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

13.Средства физического воспитания.

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Гигиенические факторы включают в себя выполнение режима дня, занятий, сна, бодрствования, питания; соблюдение гигиены одежды и обуви, участка, групповой комнаты, зала, физкультурных снарядов и пособий. Эти факторы повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

14.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Задачами ОФП являются: 1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности; 2) развитие всех основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; 3) заложить базовую основу для развития специальных физических возможностей.

15.Структура учебно-тренировочного занятия

Структура учебно-тренировочного занятия. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние и дать четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок. Подготовительная часть занятия служит подготовкой организма к выполнению основной задачи и включает в себя разминку, разогрев организма, постепенную подготовку мышечно-связочного аппарата. В основной части реализуются задачи по формированию конкретного двигательного навыка, она является пиковой по уровню нагрузки и воздействия на организм. Заключительная часть занятия призвана постепенно привести организм в спокойное, привычное состояние.

Критерии оценивания собеседования (устный опрос):

От 80 до 100 баллов и/или «отлично»: ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»: твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные

пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»: обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»: отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

**Примерная тематика рефератов
для студентов специального отделения и
временно освобождённых от практических занятий
по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

Требования к выполнению реферата

Реферат должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение (обоснование выбранной темы)
4. Основная часть
5. Заключение (выводы)
6. Список использованной литературы
7. Приложения (если таковые имеются)

Реферат должен быть аккуратно оформлен. Приветствуется творческий подход при написании реферата (наличие иллюстраций, приложений и т. д.). Ниже приведены правила оформления реферата.

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения (Российский государственный социальный университет), название учебного предмета, тема реферата, фамилии автора и преподавателя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером

2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 10–15 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля страницы: левое - 3 см, правое - 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см, до номера страницы. Текст печатается через 1,5–2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта - 14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т. д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Введение

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, **ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ АВТОРА В ЕЕ ИЗУЧЕНИИ**, отмечается **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ** изучения данного вопроса, где это может быть использовано. Здесь же называются и **КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ**, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью. При их формулировании используются, например, такие глаголы: изучить... выявить... установить... и т. п. Объем введения составляет примерно 1/10 от общего объема работы.

Введение – ответственная часть работы, своеобразная ее визитная карточка. Но полный текст введения лучше написать **ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ НАД ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ**, когда будут точно видны результаты реферирования.

Основная часть

В данном разделе должна быть раскрыта тема.

В основной части, как правило, разделенной на главы, необходимо раскрыть все пункты составленного плана, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается **СУТЬ ПРОБЛЕМЫ, РАЗЛИЧНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА НЕЕ, СОБСТВЕННАЯ ПОЗИЦИЯ АВТОРА** реферата. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

Заключение

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие ЯСНЫЕ ОТВЕТЫ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ В ЗАДАЧАХ ВОПРОСЫ, делаются СОБСТВЕННЫЕ ОБОБЩЕНИЯ (иногда с учетом различных точек зрения на изложенную проблему), отмечается то новое, что получено в результате работы над данной темой. Заключение по объему не должно превышать введение. Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уходом от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком научообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

Список литературы

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Список используемой для написания реферата литературы составляется по следующему правилу: Порядковый номер литературного источника. Фамилия, инициалы автора. Полное название книги (без кавычек, исключение – если название – цитата). Место (город) издания. Год издания – цифра без буквы «г.». Может быть указано количество страниц или конкретные страницы.

Статья из сборника записывается так: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Заглавие сборника: Подзаголовок / Редактор. Составитель. Место (город) издания. Год издания.

Статья из журнала или газеты: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Название журнала. Год выпуска. Номер выпуска. Страницы статьи.

Приложение

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с...» или «перерисовано с...»), графики, таблицы, фотографии и т. д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т. д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы).

Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок например: (см. приложение 5). Страницы, на которых даны приложения,

продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

Критерии оценивания реферата (доклада):

От 80 до 100 баллов и/или «отлично»: глубокое и хорошо аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; широкое и правильное использование относящейся к теме литературы и примененных аналитических методов; содержание исследования и ход защиты указывают на наличие навыков работы студента в данной области; оформление работы хорошее с наличием расширенной библиографии; защита реферата (выступление с докладом) показала высокий уровень профессиональной подготовленности студента;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»: аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; использование ограниченного, но достаточного для проведения исследования количества источников; работа основана на среднем по глубине анализе изучаемой проблемы и при этом сделано незначительное число обобщений; содержание исследования и ход защиты (выступление с докладом) указывают на наличие практических навыков работы студента в данной области; реферат (доклад) хорошо оформлен с наличием необходимой библиографии; ход защиты реферата (выступления с докладом) показал достаточную научную и профессиональную подготовку студента;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»: достаточное обоснование выбранной темы, но отсутствует глубокое понимание рассматриваемой проблемы; в библиографии преобладают ссылки на стандартные литературные источники; труды, необходимые для всестороннего изучения проблемы, использованы в ограниченном объеме; заметна нехватка компетентности студента в данной области знаний; оформление реферата (доклада) содержит небрежности; защита реферата (выступление с докладом) показала удовлетворительную профессиональную подготовку студента;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»: тема реферата (доклада) представлена в общем виде; ограниченное число использованных литературных источников; шаблонное изложение материала; суждения по исследуемой проблеме не всегда компетентны; неточности и неверные выводы по рассматриваемой литературе; оформление реферата (доклада) с элементами заметных отступлений от общих требований; во время защиты (выступления с докладом) студентом проявлена ограниченная профессиональная эрудиция.

Второй этап (продвинутый уровень)

УМЕТЬ выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

Планируемый Результат:

Студент умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; решать задачи охраны здоровья; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

Оценочные средства: Устный опрос и тестовый контроль.

Тестирование физических качеств

Тесты	Оценка (баллы)									
	мужчины					женщины				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бег 100 м, сек	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5	—	—	—	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	—	—	—	—	—	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места, см	250	240	230	225	215	190	180	168	160	150

**Содержание теоретического материала
для лабораторно-практических занятий**

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего сельскохозяйственного специального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической

культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем сельскохозяйственном учебном заведении.

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных, социально-производственных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов, и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ, жизни и его составляющие. Особенности организации здорового образа жизни в сельской местности. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа, жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента сельскохозяйственного ВУЗа, динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в Период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебных занятий и практик.

Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Методические принципы физического воспитания: Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 5. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное и каникулярное время. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 6. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, «Урожай», Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий. Краткая психофизиологическая

характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировки в сельскохозяйственном ВУЗе.

Тема 7. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

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

Тема 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

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

Устный опрос.

1. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок.

2. Динамика работоспособности в течение дня, семестра, года.
3. Специальная физическая подготовка (спортивная, профессионально-прикладная)
4. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок (по частоте сердечных сокращений)
5. Энергозатраты при нагрузках различной интенсивности.
6. Понятие о мышечной релаксации, ее значение.
7. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
8. Самоконтроль (цели, задачи, методы).
9. Профилактика травматизма.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели и задачи.
11. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
12. Организация и формы ППФП.
13. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
14. Формы производственной физической культуры.
15. Физическая культура и спорт в свободное время.

Ответы на устный опрос

1. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок.

ЧСС (или пульс) существенно разнятся в зависимости от того, когда и при каких условиях этот показатель регистрируется: в условиях относительного покоя (утром, натощак, лежа или сидя, в комфортной обстановке); при выполнении какой-либо физической нагрузки, непосредственно после нее или на различных этапах периода восстановления.

В покое пульс практически здорового, не адаптированного к систематическим физическим нагрузкам (нетренированного) молодого мужчины в возрасте 20—30 лет колеблется в диапазоне 60—70 ударов в минуту (уд/мин) и 70—75 — у женщин. С возрастом ЧСС в покое несколько возрастает (у 60—75-летних на 5—8 уд/мин). Чтобы удовлетворить повышение доставки кислорода к мышцам в процессе выполнения работы, должен увеличиться объем поступающей к ним в единицу времени крови. Увеличение показателя ЧСС непосредственно связано с увеличением МОК. Если, например, мощность работы циклического характера выразить через величину потребляемого кислорода (в процентах от величины максимального потребления — МПК), то ЧСС возрастает в линейной зависимости от мощности работы и потребления кислорода. У «особей» женского пола ЧСС в подобных случаях обычно на 10—12 уд/мин выше.

Изменения АД при различных видах мышечной деятельности безусловно имеют место. Повышение уровня систолического давления при сокращении скелетных мышц — одно из необходимых условий адаптивных (приспособительных) реакций системы кровообращения и организма в целом

к выполнению мышечной работы. Увеличение АД обеспечивает адекватное кровоснабжение работающих мышц, повышая уровень их работоспособности. При этом изменения показателей АД обуславливаются характером выполняемой работы: динамическая она или циклическая, интенсивная или объемная, глобальная или локальная.

Гравитационный шок — остро развивающееся патологическое состояние, когда в результате перераспределения крови и действия гравитации основной объем крови сосредотачивается в нижней части тела. Во время физической нагрузки кровоснабжение перераспределяется в сторону скелетных мышц.

2. Динамика работоспособности в течение дня, семестра, года.

Работоспособность человеческого организма изменяется во времени, ее изменение на протяжении рабочего дня, суток и недели называют динамикой работоспособности. Имеются суточные перемены работоспособности человека: высокие возможности в дневное время и их понижение вочные часы. Динамика работоспособности имеет несколько стадий. В стадии врабатывания (нарастающей работоспособности) отмечается некоторое увеличение продуктивности труда, неустойчивость рабочих действий, ухудшение скорости и точности восприятия. Стадия устойчивой работоспособности проявляется в высокой стабильной продуктивности труда, чувстве удовлетворенности процессом и результатами труда. Стадия снижения работоспособности (развивающегося утомления) характеризуется возникновением чувства усталости, падением мотивации, снижением интереса к текущей работе, ухудшением общего самочувствия, настроения, ошибочными действиями, снижением производительности труда.

Работоспособность студентов в процессе учебно-трудовой деятельности не остается статичной, а подвергается динамике в течение дня, недели, семестра, всего учебного года.

3. Специальная физическая подготовка (спортивная, профессионально-прикладная)

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

- профессионально-прикладная физическая подготовка
- спортивная подготовка

4. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок (по частоте сердечных сокращений)

Под интенсивностью физической нагрузки подразумевается мощность и напряженность мышечной работы, она может определяться по ЧСС. Обычно ЧСС измеряется сразу после выполнения упражнения или во время остановки и подсчитывается в течение 10 с. Полученная цифра умножается

на 6, чтобы определить ЧСС за одну минуту. Если задание выполняется длительное время, для контроля за поддержанием интенсивности ЧСС подсчитывается несколько раз.

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

1. *Малая интенсивность* (нулевая зона интенсивности, компенсаторная)

- ЧСС до 130 ударов в минуту. При этой интенсивности эффективного воздействия на организм не происходит, однако, создаются для этого

существенные предпосылки: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце, а также активизируется деятельность других функциональных систем организма (более подробно см в гл.2). В связи с этим рубеж 130...140 уд/мин назван порогом готовности. Нулевая зона интенсивности используется как зона отдыха и восстановления.

2. *Средняя интенсивность* (первая тренировочная зона, аэробная) - ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций, поэтому она наиболее типична для начинающих спортсменов.

3. *Большая интенсивность* (вторая тренировочная зона, смешанная) - ЧСС от 150 до 180 уд/мин. Во второй тренировочной зоне к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Субъективно при работе в анаэробных условиях занимающиеся сравнительно быстро ощущают сильное утомление, так как рубеж 150 уд/мин является близким к порогу анаэробного обмена (ПАНО), когда происходит переход механизма энергообеспечения от аэробного к анаэробному, который является одним из критериев тренированности. Если ПАНО наступает при ЧСС 130–140 уд/мин, это свидетельствует о низком уровне физической тренированности, тогда как уровень ПАНО, равный 160–165 уд/мин, характеризует высокую степень тренированности.

4. *Предельная интенсивность* - ЧСС 180 уд/мин и более (анаэробная зона). В этой зоне интенсивности совершаются анаэробные механизмы энергообеспечения.

Нагрузки большой и предельной интенсивности можно рекомендовать только физически тренированным лицам в возрасте от 16 до 35 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья. Лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, отнесенным при медицинском освидетельствовании к специальной медицинской группе, к выбору величины интенсивности тренировочной нагрузки необходимо подходить особенно осторожно, начинать тренироваться с применением нагрузок малой интенсивности и только при хорошем самочувствии и положительных данных врачебного контроля и самоконтроля переходить к нагрузкам более высокой зоны интенсивности.

Исследованиями установлено, что минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, для лиц 20 лет - 134 уд/мин.

Учитывая наличие максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок при проведении тренировочных занятий. Например, для 20-летних занимающихся оптимальной зоной будет диапазон ЧСС 150...177 уд/мин, зоной больших нагрузок - 177...220 уд/мин; для 25-летних занимающихся соответственно - 145...172 и 172...195 уд/мин и т. д.

5. Энергозатраты при нагрузках различной интенсивности.

Чем больше мышечная работа, тем сильнее возрастает расход энергии.

Но не вся энергия, расходуемая человеком при совершении механической работы, используется непосредственно на эту работу, так как большая часть энергии теряется в виде тепла. Известно, что отношение энергии, полезно затраченной на работу ко всей израсходованной энергии, называется Коэффициентом полезного действия (КПД), считается, что наибольший КПД человека при привычной для него работе не превышает 0,30–0,35. Чаще же КПД равен 0,20–0,25, так как нетренированный человек тратит на одну и ту же работу больше энергии, чем тренированный.

С ориентацией на мощность и расход энергии были установлены зоны относительной мощности в циклических видах спорта: максимальная, субмаксимальная, большая и умеренная.

6. Понятие о мышечной релаксации, ее значение.

Расслабление (релаксация) мышц – это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Каждой мышце, соединенной с суставом, противостоит другая, прикрепленная к этому же суставу, но с другой его стороны и обеспечивающая движение некоторой части тела в противоположную сторону.

Способность к произвольному снижению избыточного напряжения во время мышечной деятельности или к релаксации мышц-антагонистов имеет большое значение в быту, труде и спорте, поскольку благодаря ей снимается или уменьшается физическое и психическое напряжение.

В силовых упражнениях ненужное напряжение мышц-антагонистов уменьшает величину внешне проявляемой силы. В упражнениях, требующих выносливости, оно приводит к излишней трате сил и к более быстрому утомлению. Но особенно мешает излишняя напряженность скоростным движениям: она сильно снижает максимальную скорость.

Такая напряженность проявляется не только из-за неумения расслаблять в беге не работающие в данный момент мышцы. Излишнюю скованность могут вызвать различные психологические факторы, скажем, присутствие зрителей, новизна обстановки, субъективно-личностные причины. Между тем постоянная специальная работа, направленная на развитие расслабленных, свободных движений всегда приводит к положительному результату. Следует знать и о том, что психическая напряженность всегда сопровождается мышечной, но мышечная напряженность может возникнуть и без психической.

7. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

Регулярные врачебные наблюдения за огромным количеством людей, занимающихся физической культурой и спортом, предполагают решение следующих основных задач:

1. Содействие правильному проведению занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола, различных профессий и с различным состоянием здоровья; обеспечение высокой оздоровительной эффективности всей работы по физической культуре и спорту.

2. Определение состояния здоровья, физического развития и в соответствии с этим рекомендации рациональных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки; содействие спортивному совершенствованию.

3. Определение наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания, предупреждение и лечение предпатологических состояний и травм, занимающихся физической культурой и спортом.

В обязательный комплекс врачебных обследований входят: выяснение медицинского и спортивного анамнеза, исследование физического развития, определение состояния сердечно-сосудистой и нервной системы, органов дыхания, пищеварения и других, а также проведение функциональных проб сердечно-сосудистой системы. При этом используются клинические, антропометрические, функциональные, инструментальные и лабораторные методы исследования. Более углубленные обследования включают биохимические, рентгенологические, электрокардиографические и другие специальные исследования. При необходимости проводятся консультации специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога (лор-врача) и др.

Исходя из результатов обследования врач, составляет заключение, в котором дает оценку физическому развитию, состоянию здоровья, функциональному состоянию и степени тренированности занимающегося; дает рекомендации относительно характера и режима тренировок, указывает на те или иные ограничения в занятиях, лечебно-профилактические мероприятия, срок повторного обследования. Все данные, полученные при обследовании, и свое заключение врач записывает во «Врачебно-контрольную карту физкультурника».

Наблюдение за состоянием здоровья занимающихся физкультурой и спортом проводят путем систематических врачебных обследований.

Врачебные обследования состоят из первичных обследований до начала занятий физическими упражнениями, повторных обследований для контроля за состоянием здоровья и дополнительных обследований перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или травм, длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Цель врачебных исследований – изучение состояния здоровья для решения вопроса о допуске к занятиям физической культурой и спортом и к участию в соревнованиях.

Повторные медицинские обследования, кроме того, должны выявлять эффективность воздействия физических упражнений на здоровье и

физическое развитие занимающихся и при необходимости вносить корректизы в занятия физическими упражнениями.

8. Самоконтроль (цели, задачи, методы).

Существенную роль в тренировке играет самоконтроль, наблюдения за состоянием собственного здоровья, которые помогают познать себя, лучше подготовиться к соревнованиям, укрепить здоровье, избежать отрицательных результатов.

Правильно организованный контроль, вернее самоконтроль, позволяет избежать перегрузок, придает целенаправленность тренировкам.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи (см. главу 9).

Степень физической подготовленности можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.

Практика показала, что нетренированный человек с плохой подготовленностью (МПК меньше 25 мл/кг/мин) может ее увеличить в результате систематических занятий примерно на 30 %.

Также наблюдению подлежат самочувствие, настроение, аппетит, утомляемость, сон, работоспособность, показатели, отражающие состояние основных органов. Самочувствие – субъективное ощущение состояния здоровья. Оно характеризуется рядом признаков – усталостью, ощущением слабости, головными болями или же бодростью, желанием заниматься упражнениями.

Симптомы утомления весьма разнообразны. Непосредственным выражением утомления является чувство усталости, слабости, бессилия, сонливости. При сильной степени утомления наблюдаются отвращение к работе, раздражительность, неприязнь к окружающему, тягостное напряжение.

Признаками утомления являются учащение дыхания, боль в мышцах, затруднение дыхания, потливость, сильное сердцебиение, сухость во рту в течение дня и в процессе тренировки.

Длительность и глубина сна также отражают состояние организма (более подробные сведения о сне – в лекции 3).

Необходим контроль за пульсом в состоянии покоя. Лучше проводить измерения сразу же после сна, лежа в постели, перед тренировкой, во время тренировки и обязательно после – в период восстановления.

Важная часть самоконтроля – регулярное определение веса.

9. Профилактика травматизма.

В профилактике травматизма большую роль играет воспитательная работа среди студентов. В частности, им нужно разъяснить, что небрежность, халатность, поспешность при выполнении упражнений ведут к расслаблению мышц в тот момент, когда требуется особенная четкость и техническая правильность движения; небрежность часто ведет к травмам.

В тех видах спорта, где участники встречаются лицом к лицу (футбол, баскетбол, борьба и некоторые другие), недостаточно дисциплинированные студенты, борясь за овладение мячом, а иногда вступают в борьбу, часто нарушают установленные правила, применяют запрещенные приемы и допускают грубость. Грубость со стороны одного участника приводит к травмам другого участника.

Чаще всего травмируются студенты, недостаточно овладевшие техникой движения, координацией в работе различных мышечных групп, ориентацией в пространстве.

Основными мероприятиями по предупреждению травматизма среди недостаточно подготовленных студентов являются: правильный подход к ним и строгое соблюдение методических указаний при проведении занятий. Кроме того, необходимо категорически запретить неподготовленным студентам занятия на снарядах в тренажерных залах в отсутствие преподавателя.

10.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели и задачи.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП — психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

11.Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

Чтобы успешно подготовить себя к профессиональной деятельности, необходимо знать основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
 - режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

12.Организация и формы ППФП.

Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использовать специализированную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура», которая составляется кафедрой физического воспитания на основе Примерной учебной программы для высших учебных заведений. В рабочей программе отображаются особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально-технические возможности конкретного вуза.

Для расширенной психофизической подготовки с профессиональной направленностью в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном – учебные группы по прикладным видам спорта.

Студенты, занимающиеся в специальном учебном отделении, осваивают те элементы профессионально-прикладной физической подготовки, которые доступны им по состоянию здоровья.

В ряде вузов, где выпускники работают в экспедиционных условиях, широко распространены учебные занятия по ППФП в период учебных практик со сдачей текущих зачётов по отдельным разделам ППФП. Наибольшее внимание здесь уделяется разделам ППФП, посвящённым технике безопасности студентов на учебных и производственных практиках.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

13.Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

Производственная физическая культура (ПФК) - система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время. При неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы.

Цель ПФК - способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Задачи ПФК:

- подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

14.Формы производственной физической культуры.

Производственная физическая культура – система физкультурно-оздоровительных мероприятий, формы и содержание которых определяются особенностями трудового процесса.

Цель производственной физической культуры – способствовать укреплению здоровья и повышению производительности труда работающего.

Основными задачами производственной физической культуры являются:

- подготовить организм человека к включению в трудовой процесс;
- оптимально поддерживать уровень высокой работоспособности в течение рабочего дня и обеспечить восстановление организма после окончания работы;
- профилактика влияния неблагоприятных факторов труда, способствующая повышению устойчивости организма к их воздействию.

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой, которая имеет следующие формы:

- вводная гимнастика;
- физкультурная пауза;
- физкультминутки общего или локального воздействия;
- микропаузы активного отдыха.

15.Физическая культура и спорт в свободное время.

Основные формы занятий физкультурой в свободное время:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- утренние или вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями;
- краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв;
- попутная тренировка;
- физкультурно-спортивные занятия в целях активного отдыха и повышения функциональных возможностей, профессионально-прикладной физической подготовки.

Критерии оценивания собеседования (устный опрос):

От 80 до 100 баллов и/или «отлично»: ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»: твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»: обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»: отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

Тестовый контроль теоретических знаний

Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Что включает в себя система физического воспитания?

- а) Только физические упражнения
- б) Физические упражнения и питание
- в) Физические упражнения, психологическая подготовка, правильное питание
- г) Только психологическая подготовка

Чем отличается физическая культура от спорта?

- а) Физическое воспитание ориентировано на развитие всех физических качеств человека, а спорт — на достижение наивысших спортивных результатов в соревновательной деятельности.
- б) Физическое воспитание не предполагает физических нагрузок, в отличие от спорта
- в) Физическое воспитание и спорт — это одно и то же
- г) Физическое воспитание проводится только в школах, а спорт — в спортивных клубах

Какую роль играют физические упражнения в поддержании здоровья студента?

- а) Упражнения помогают только в похудении
- б) Физическая активность улучшает работу всех систем организма, повышает выносливость и улучшает общее самочувствие**
- в) Физические упражнения не имеют никакого влияния на здоровье
- г) Физическая активность приводит к переутомлению и повреждениям мышц

Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;**
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

Назовите основные физические качества.

- а) Ловкость, сила, быстрота
- б) Координация, сила, выносливость, гибкость
- в) Общая выносливость, сила, гибкость, координация
- г) Сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость**

Какие принципы лежат в основе физического воспитания?

- а) Принцип систематичности
- б) Принцип прочности**
- в) Принцип научности
- г) Все вышеперечисленные

Какой принцип физического воспитания предполагает учет индивидуальных особенностей каждого человека?

- а) Принцип системности
- б) Принцип индивидуализации**
- в) Принцип постепенности и нарастания нагрузок
- г) Принцип доступности и безопасности

Какой принцип физического воспитания предполагает постоянное повторение упражнений для закрепления навыков?

- а) Принцип нарастания
- б) Принцип систематичности**
- в) Принцип доступности
- г) Принцип контраста

Под методами физического воспитания понимается

- а) Система средств и методов, направленных на достижение определенных результатов

- б) Способы применения физических упражнений**
 в) Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
 г) Основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями

Какой метод не применяется в физическом воспитании

- а) Игровой метод
 б) Соревновательный
 в) Метод наглядного воздействия
 г) Метод прочности

Методы регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
 б) методы общей и специальной физической подготовки;
 в) игровой и соревновательный методы;
 г) повторный и интервальный методы.

К средствам физического воспитания можно отнести

- а) Естественные силы природы
 б) Физические упражнения
 в) Круговая тренировка
 г) Гигиенические факторы

Понятие здоровье можно квалифицировать следующим образом:

- а) Здоровье-это отсутствие болезней
 б) Здоровье и норма-понятия тождественные
 в) Здоровье- состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
 г) Отсутствие вредных привычек у человека

Почему здоровье считается одной из общечеловеческих ценностей?

- а) Потому что это модно
 б) Потому что здоровье – основа человеческого благополучия и активной жизни
 г) Потому что так гласит наука
 д) Потому что другие люди так считают

Что включает в себя здоровый образ жизни студента?

- а) Недостаток физической активности и нерегулярное питание
 б) Регулярные физические упражнения и здоровое питание
 в) Переутомление и недосыпание

г) Использование психоактивных веществ

Какие основные принципы здорового образа жизни вы можете назвать?

- а) Регулярные физические нагрузки, здоровое питание, отказ от вредных привычек
- б) Пассивный образ жизни, нерегулярное питание, употребление алкоголя
- в) Чрезмерные физические нагрузки, диеты, использование анаболических стероидов
- г) Спортивные достижения, соблюдение модных трендов в питании, регулярные походы в спа-салоны

Какие факторы могут способствовать формированию здорового образа жизни у студента?

- а) Активные физические занятия, правильное питание, регулярный отдых
- б) Использование энергетических напитков, употребление фаст-фуда, чрезмерная работа без отдыха
- в) Пассивный образ жизни, употребление алкоголя, курение
- г) Постоянный стресс, недосыпание, игнорирование физической активности

Какие виды состояния здоровья вы можете назвать?

- а) Физическое
- б) Психическое
- в) Все перечисленные
- г) Соматическое

Здоровье человека на 50% зависит от:

- а) Наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;
- б) Образа жизни;
- в) Уровня двигательной активности.
- г) Физической нагрузки

Работоспособность это способность человека выполнять

- а) Конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности
- б) Специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности
- в) Ответственно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности
- г) Быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

Какие факторы отрицательно влияют на работоспособность студентов?

- а) Регулярные физические нагрузки
- б) Правильное питание и режим дня
- в) Использование социальных сетей на протяжении всего дня
- г) Недостаток сна и переутомление

Временное снижение работоспособности принято называть?

- а) Усталостью
- б) Напряжением
- в) Утомлением**
- г) Передозировкой

Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет период?

- а) Врабатывания устойчивой работоспособности и период ее снижения**
- б) Конечного порыва, нервно-эмоционального напряжения
- в) Эмоционального напряжения
- г) Нервного расстройства

Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:

- а) 1 час в неделю
- б) 2-3 часа в неделю
- в) 6-10 часов в неделю**
- г) 12-14 часов в неделю

Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

- а) Развития физических качеств
- б) «Врабатывания» в трудовой (учебный) день**
- в) Формирования двигательных умений и навыков
- г) Развитие выносливости

Какие из ниже перечисленных физических упражнений рекомендуются студентам для включения в физкультурную паузу?

- а) Упражнения, развивающие выносливость
- б) Упражнения, выполняемые для профилактики отечности нижних конечностей**
- в) Упражнения на равновесие
- г) Упражнения для хорошего сна

Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:

- а) Предупреждения утомления и восстановления работоспособности**
- б) Развития ловкости и гибкости
- в) Повышения уровня физической подготовленности
- г) Развития выносливости

Основные задачи ОФП это:

- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- б) достижение высоких спортивных результатов.
- в) Спортивная тренировка**

г) Обновление физических процессов

Спорт высших достижений и профессиональный спорт относятся:

- а) К спортивной подготовке
- б) Физической подготовке
- в) К любительскому спорту
- г) Профессионально-прикладной физической подготовке

Основными признаками физического развития являются:

- а) Антропометрические показатели
- б) Социальные способности человека
- в) Особенности интенсивности работы
- г) Нет правильного ответа

Задачей ППФП является:

- а) Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности
- б) Достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта
- в) Направленная подготовка к соревнованиям
- г) Все ответы верны

ППФП это:

- а) Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии
- б) Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
- в) Специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте

Основные факторы, определяющие содержание ППФП:

- а) состояние здоровья
- б) уровень физической подготовленности
- в) условия и характер труда

Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?

- а) тренажеры, специальные технические приспособления
- б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
- в) альпинизм
- г) автомобиль

Формой занятий по ППФП могут быть:

- а) соревнования по прикладным видам спорта;
- б) занятия лечебной гимнастикой;
- в) физкультурная минутка
- г) все вышеперечисленные

Критерии оценивания тестирования (теоретические знания):

От 80 до 100 баллов и/или «отлично» (от 30 до 36 правильных ответов): ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо» (от 23 до 29 правильных ответов): твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно» (от 12 до 22 правильных ответов): обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно» (11 или менее правильных ответов): отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

Третий этап (высокий уровень)

ВЛАДЕТЬ - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения:

Студент владеет - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Оценочные средства: Устный опрос, тестовый контроль, участие в соревнованиях.

Устный опрос.

1. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок.
2. Динамика работоспособности в течение дня, семестра, года.
3. Специальная физическая подготовка (спортивная, профессионально-прикладная)
4. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок (по частоте сердечных сокращений)
5. Энергозатраты при нагрузках различной интенсивности.
6. Понятие о мышечной релаксации, ее значение.
7. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
8. Самоконтроль (цели, задачи, методы).
9. Профилактика травматизма.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели и задачи.
11. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
12. Организация и формы ППФП.
13. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
14. Формы производственной физической культуры.
15. Физическая культура и спорт в свободное время.

Ответы на устный опрос

1. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок.

ЧСС (или пульс) существенно разнятся в зависимости от того, когда и при каких условиях этот показатель регистрируется: в условиях относительного покоя (утром, натощак, лежа или сидя, в комфортной обстановке); при выполнении какой-либо физической нагрузки, непосредственно после нее или на различных этапах периода восстановления.

В покое пульс практически здорового, не адаптированного к систематическим физическим нагрузкам (нетренированного) молодого мужчины в возрасте 20—30 лет колеблется в диапазоне 60—70 ударов в минуту (уд/мин) и 70—75 — у женщин. С возрастом ЧСС в покое несколько возрастает (у 60—75-летних на 5—8 уд/мин). Чтобы удовлетворить повышение доставки кислорода к мышцам в процессе выполнения работы, должен увеличиться объем поступающей к ним в единицу времени крови. Увеличение показателя ЧСС непосредственно связано с увеличением МОК. Если, например, мощность работы циклического характера выразить через величину потребляемого кислорода (в процентах от величины максимального потребления — МПК), то ЧСС возрастает в линейной зависимости от мощности работы и потребления кислорода. У «особей» женского пола ЧСС в подобных случаях обычно на 10—12 уд/мин выше.

Изменения АД при различных видах мышечной деятельности безусловно имеют место. Повышение уровня систолического давления при

сокращении скелетных мышц — одно из необходимых условий адаптивных (приспособительных) реакций системы кровообращения и организма в целом к выполнению мышечной работы. Увеличение АД обеспечивает адекватное кровоснабжение работающих мышц, повышая уровень их работоспособности. При этом изменения показателей АД обуславливаются характером выполняемой работы: динамическая она или циклическая, интенсивная или объемная, глобальная или локальная.

Гравитационный шок — остро развивающееся патологическое состояние, когда в результате перераспределения крови и действия гравитации основной объем крови сосредотачивается в нижней части тела. Во время физической нагрузки кровоснабжение перераспределяется в сторону скелетных мышц.

2. Динамика работоспособности в течение дня, семестра, года.

Работоспособность человеческого организма изменяется во времени, ее изменение на протяжении рабочего дня, суток и недели называют динамикой работоспособности. Имеются суточные перемены работоспособности человека: высокие возможности в дневное время и их понижение вочные часы. Динамика работоспособности имеет несколько стадий. В стадии врабатывания (нарастающей работоспособности) отмечается некоторое увеличение продуктивности труда, неустойчивость рабочих действий, ухудшение скорости и точности восприятия. Стадия устойчивой работоспособности проявляется в высокой стабильной продуктивности труда, чувстве удовлетворенности процессом и результатами труда. Стадия снижения работоспособности (развивающегося утомления) характеризуется возникновением чувства усталости, падением мотивации, снижением интереса к текущей работе, ухудшением общего самочувствия, настроения, ошибочными действиями, снижением производительности труда.

Работоспособность студентов в процессе учебно-трудовой деятельности не остается статичной, а подвергается динамике в течение дня, недели, семестра, всего учебного года.

3. Специальная физическая подготовка (спортивная, профессионально-прикладная)

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

- профессионально-прикладная физическая подготовка
- спортивная подготовка

4. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок (по частоте сердечных сокращений)

Под интенсивностью физической нагрузки подразумевается мощность и напряженность мышечной работы, она может определяться по ЧСС. Обычно

ЧСС измеряется сразу после выполнения упражнения или во время остановки и подсчитывается в течение 10 с. Полученная цифра умножается на 6, чтобы определить ЧСС за одну минуту. Если задание выполняется длительное время, для контроля за поддержанием интенсивности ЧСС подсчитывается несколько раз.

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

1. *Малая интенсивность* (нулевая зона интенсивности, компенсаторная)

- ЧСС до 130 ударов в минуту. При этой интенсивности эффективного воздействия на организм не происходит, однако, создаются для этого

существенные предпосылки: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце, а также активизируется деятельность других функциональных систем организма (более подробно см в гл.2). В связи с этим рубеж 130...140 уд/мин назван порогом готовности. Нулевая зона интенсивности используется как зона отдыха и восстановления.

2. *Средняя интенсивность* (первая тренировочная зона, аэробная) - ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций, поэтому она наиболее типична для начинающих спортсменов.

3. *Большая интенсивность* (вторая тренировочная зона, смешанная) - ЧСС от 150 до 180 уд/мин. Во второй тренировочной зоне к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Субъективно при работе в анаэробных условиях занимающиеся сравнительно быстро ощущают сильное утомление, так как рубеж 150 уд/мин является близким к порогу анаэробного обмена (ПАНО), когда происходит переход механизма энергообеспечения от аэробного к анаэробному, который является одним из критериев тренированности. Если ПАНО наступает при ЧСС 130–140 уд/мин, это свидетельствует о низком уровне физической тренированности, тогда как уровень ПАНО, равный 160–165 уд/мин, характеризует высокую степень тренированности.

4. *Предельная интенсивность* - ЧСС 180 уд/мин и более (анаэробная зона). В этой зоне интенсивности совершаются анаэробные механизмы энергообеспечения.

Нагрузки большой и предельной интенсивности можно рекомендовать только физически тренированным лицам в возрасте от 16 до 35 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья. Лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, отнесенным при медицинском освидетельствовании к специальной медицинской группе, к выбору величины интенсивности тренировочной нагрузки необходимо подходить особенно осторожно, начинать тренироваться с применением нагрузок малой интенсивности и только при хорошем самочувствии и положительных данных врачебного контроля и самоконтроля переходить к нагрузкам более высокой зоны интенсивности.

Исследованиями установлено, что минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, для лиц 20 лет - 134 уд/мин.

Учитывая наличие максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок при проведении тренировочных занятий. Например, для 20-летних занимающихся оптимальной зоной будет диапазон ЧСС 150...177 уд/мин, зоной больших нагрузок - 177...220 уд/мин; для 25-летних занимающихся соответственно - 145...172 и 172...195 уд/мин и т. д.

5. Энергозатраты при нагрузках различной интенсивности.

Чем больше мышечная работа, тем сильнее возрастает расход энергии.

Но не вся энергия, расходуемая человеком при совершении механической работы, используется непосредственно на эту работу, так как большая часть энергии теряется в виде тепла. Известно, что отношение энергии, полезно затраченной на работу ко всей израсходованной энергии, называется Коэффициентом полезного действия (КПД), считается, что наибольший КПД человека при привычной для него работе не превышает 0,30–0,35. Чаще же КПД равен 0,20–0,25, так как нетренированный человек тратит на одну и ту же работу больше энергии, чем тренированный.

С ориентацией на мощность и расход энергии были установлены зоны относительной мощности в циклических видах спорта: максимальная, субмаксимальная, большая и умеренная.

6. Понятие о мышечной релаксации, ее значение.

Расслабление (релаксация) мышц – это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Каждой мышце, соединенной с суставом, противостоит другая, прикрепленная к этому же суставу, но с другой его стороны и обеспечивающая движение некоторой части тела в противоположную сторону.

Способность к произвольному снижению избыточного напряжения во время мышечной деятельности или к релаксации мышц-антагонистов имеет большое значение в быту, труде и спорте, поскольку благодаря ей снимается или уменьшается физическое и психическое напряжение.

В силовых упражнениях ненужное напряжение мышц-антагонистов уменьшает величину внешне проявляемой силы. В упражнениях, требующих выносливости, оно приводит к излишней трате сил и к более быстрому утомлению. Но особенно мешает излишняя напряженность скоростным движениям: она сильно снижает максимальную скорость.

Такая напряженность проявляется не только из-за неумения расслаблять в беге не работающие в данный момент мышцы. Излишнюю скованность могут вызвать различные психологические факторы, скажем, присутствие зрителей, новизна обстановки, субъективно-личностные причины. Между тем постоянная специальная работа, направленная на развитие расслабленных, свободных движений всегда приводит к положительному результату. Следует знать и о том, что психическая напряженность всегда сопровождается мышечной, но мышечная напряженность может возникнуть и без психической.

7. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

Регулярные врачебные наблюдения за огромным количеством людей, занимающихся физической культурой и спортом, предполагают решение следующих основных задач:

1. Содействие правильному проведению занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола, различных профессий и с различным состоянием здоровья; обеспечение высокой оздоровительной эффективности всей работы по физической культуре и спорту.

2. Определение состояния здоровья, физического развития и в соответствии с этим рекомендации рациональных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки; содействие спортивному совершенствованию.

3. Определение наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания, предупреждение и лечение предпатологических состояний и травм, занимающихся физической культурой и спортом.

В обязательный комплекс врачебных обследований входят: выяснение медицинского и спортивного анамнеза, исследование физического развития, определение состояния сердечно-сосудистой и нервной системы, органов дыхания, пищеварения и других, а также проведение функциональных проб сердечно-сосудистой системы. При этом используются клинические, антропометрические, функциональные, инструментальные и лабораторные методы исследования. Более углубленные обследования включают биохимические, рентгенологические, электрокардиографические и другие специальные исследования. При необходимости проводятся консультации специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога (лор-врача) и др.

Исходя из результатов обследования врач, составляет заключение, в котором дает оценку физическому развитию, состоянию здоровья, функциональному состоянию и степени тренированности занимающегося; дает рекомендации относительно характера и режима тренировок, указывает на те или иные ограничения в занятиях, лечебно-профилактические мероприятия, срок повторного обследования. Все данные, полученные при обследовании, и свое заключение врач записывает во «Врачебно-контрольную карту физкультурника».

Наблюдение за состоянием здоровья занимающихся физкультурой и спортом проводят путем систематических врачебных обследований.

Врачебные обследования состоят из первичных обследований до начала занятий физическими упражнениями, повторных обследований для контроля за состоянием здоровья и дополнительных обследований перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или травм, длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Цель врачебных исследований – изучение состояния здоровья для решения вопроса о допуске к занятиям физической культурой и спортом и к участию в соревнованиях.

Повторные медицинские обследования, кроме того, должны выявлять эффективность воздействия физических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся и при необходимости вносить корректизы в занятия физическими упражнениями.

8. Самоконтроль (цели, задачи, методы).

Существенную роль в тренировке играет самоконтроль, наблюдения за состоянием собственного здоровья, которые помогают познать себя, лучше подготовиться к соревнованиям, укрепить здоровье, избежать отрицательных результатов.

Правильно организованный контроль, вернее самоконтроль, позволяет избежать перегрузок, придает целенаправленность тренировкам.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи (см. главу 9).

Степень физической подготовленности можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.

Практика показала, что нетренированный человек с плохой подготовленностью (МПК меньше 25 мл/кг/мин) может ее увеличить в результате систематических занятий примерно на 30 %.

Также наблюдению подлежат самочувствие, настроение, аппетит, утомляемость, сон, работоспособность, показатели, отражающие состояние основных органов. Самочувствие – субъективное ощущение состояния здоровья. Оно характеризуется рядом признаков – усталостью, ощущением слабости, головными болями или же бодростью, желанием заниматься упражнениями.

Симптомы утомления весьма разнообразны. Непосредственным выражением утомления является чувство усталости, слабости, бессилия, сонливости. При сильной степени утомления наблюдаются отвращение к работе, раздражительность, неприязнь к окружающему, тягостное напряжение.

Признаками утомления являются учащение дыхания, боль в мышцах, затруднение дыхания, потливость, сильное сердцебиение, сухость во рту в течение дня и в процессе тренировки.

Длительность и глубина сна также отражают состояние организма (более подробные сведения о сне – в лекции 3).

Необходим контроль за пульсом в состоянии покоя. Лучше проводить измерения сразу же после сна, лежа в постели, перед тренировкой, во время тренировки и обязательно после – в период восстановления.

Важная часть самоконтроля – регулярное определение веса.

9. Профилактика травматизма.

В профилактике травматизма большую роль играет воспитательная работа среди студентов. В частности, им нужно разъяснить, что небрежность, халатность, поспешность при выполнении упражнений ведут к расслаблению

мышц в тот момент, когда требуется особенная четкость и техническая правильность движения; небрежность часто ведет к травмам.

В тех видах спорта, где участники встречаются лицом к лицу (футбол, баскетбол, борьба и некоторые другие), недостаточно дисциплинированные студенты, борясь за овладение мячом, а иногда вступают в борьбу, часто нарушают установленные правила, применяют запрещенные приемы и допускают грубость. Грубость со стороны одного участника приводит к травмам другого участника.

Чаще всего травмируются студенты, недостаточно овладевшие техникой движения, координацией в работе различных мышечных групп, ориентацией в пространстве.

Основными мероприятиями по предупреждению травматизма среди недостаточно подготовленных студентов являются: правильный подход к ним и строгое соблюдение методических указаний при проведении занятий. Кроме того, необходимо категорически запретить неподготовленным студентам занятия на снарядах в тренажерных залах в отсутствие преподавателя.

10.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели и задачи.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП — психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

11.Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

Чтобы успешно подготовить себя к профессиональной деятельности, необходимо знать основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
 - режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

12.Организация и формы ППФП.

Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использовать специализированную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура», которая составляется кафедрой физического воспитания на основе Примерной учебной программы для высших учебных заведений. В рабочей программе отображаются особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально-технические возможности конкретного вуза.

Для расширенной психофизической подготовки с профессиональной направленностью в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном – учебные группы по прикладным видам спорта.

Студенты, занимающиеся в специальном учебном отделении, осваивают те элементы профессионально-прикладной физической подготовки, которые доступны им по состоянию здоровья.

В ряде вузов, где выпускники работают в экспедиционных условиях, широко распространены учебные занятия по ППФП в период учебных практик со сдачей текущих зачётов по отдельным разделам ППФП. Наибольшее внимание здесь уделяется разделам ППФП, посвящённым технике безопасности студентов на учебных и производственных практиках.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

13.Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

Производственная физическая культура (ПФК) - система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время. При неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы.

Цель ПФК - способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также

за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Задачи ПФК:

- подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

14.Формы производственной физической культуры.

Производственная физическая культура – система физкультурно-оздоровительных мероприятий, формы и содержание которых определяются особенностями трудового процесса.

Цель производственной физической культуры – способствовать укреплению здоровья и повышению производительности труда работающего.

Основными задачами производственной физической культуры являются:

- подготовить организм человека к включению в трудовой процесс;
- оптимально поддерживать уровень высокой работоспособности в течение рабочего дня и обеспечить восстановление организма после окончания работы;
- профилактика влияния неблагоприятных факторов труда, способствующая повышению устойчивости организма к их воздействию.

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой, которая имеет следующие формы:

- вводная гимнастика;
- физкультурная пауза;
- физкультминутки общего или локального воздействия;
- микропаузы активного отдыха.

15.Физическая культура и спорт в свободное время.

Основные формы занятий физкультурой в свободное время:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- утренние или вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями;
- краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв;
- попутная тренировка;
- физкультурно-спортивные занятия в целях активного отдыха и повышения функциональных возможностей, профессионально-прикладной физической подготовки.

Критерии оценивания собеседования (устный опрос):

От 80 до 100 баллов и/или «отлично»: ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»: твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»: обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»: отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

ТЕСТЫ	Оценка (баллы)									
	мужчины					женщины				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бег 100 м, сек	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Челночный бег 3*10м, сек	7,1	7,7	8	8,5	9	8,2	8,8	9	9,5	10
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5	—	—	—	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	—	—	—	—	—	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места, см	250	240	230	225	215	190	180	168	160	150

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

Процедура оценки знаний умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций,

производится преподавателем в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для повышения эффективности текущего контроля и последующей промежуточной аттестации студентов осуществляется структурирование дисциплины на модули. Каждый модуль учебной дисциплины включает в себя изучение законченного раздела, части дисциплины.

Основными видами текущего контроля знаний, умений и навыков в течение каждого модуля учебной дисциплины являются *тестовый контроль, устный опрос, домашнее задание, участие в соревнованиях*. Студент должен выполнить все контрольные мероприятия, предусмотренные в модуле учебной дисциплины к указанному сроку, после чего преподаватель проставляет балльные оценки, набранные студентом по результатам текущего контроля модуля учебной дисциплины.

Контрольное мероприятие считается выполненным, если за него студент получил оценку в баллах, не ниже минимальной оценки, установленной программой дисциплины по данному мероприятию.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме *зачета*.

Зачет проводится для оценки уровня усвоения обучающимся учебного материала лекционных курсов и лабораторно-практических занятий, а также самостоятельной работы. Оценка выставляется или по результатам учебной работы студента в течение семестра, или по итогам письменно-устного опроса, или тестирования на последнем занятии. Для дисциплин и видов учебной работы студента, по которым формой итогового отчета является зачет, определена оценка «зачтено», «не зачтено».

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических умений и навыков в области исследовательской деятельности.

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплине.

Основным методом оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций является балльно-рейтинговая система, которая регламентируется положением «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ в ФГБОУ ВО СПбГАУ».

Основными видами поэтапного контроля результатов обучения студентов являются: рубежный рейтинг, творческий рейтинг, рейтинг личностных качеств, рейтинг сформированности прикладных практических требований, промежуточная аттестация.

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	60
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	5
Рейтинг личностных качеств	Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.)	10
Рейтинг сформированности прикладных практических требований	Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».	+
Промежуточная аттестация.	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	25

Общий рейтинг по дисциплине складывается из рубежного, творческого, рейтинга личностных качеств, рейтинга сформированности

прикладных практических требований, промежуточной аттестации (экзамена или зачета).

Рубежный рейтинг – результат текущего контроля по каждому модулю дисциплины, проводимого с целью оценки уровня знаний, умений и навыков студента по результатам изучения модуля. Оптимальные формы и методы рубежного контроля: устные собеседования, письменные контрольные опросы, в т. ч. с использованием ПЭВМ и ТСО, результаты выполнения лабораторных и практических заданий. В качестве практических заданий могут выступать крупные части (этапы) курсовой работы или проекта, расчетно-графические задания, микропроекты и т. п.

Промежуточная аттестация – результат аттестации на окончательном этапе изучения дисциплины по итогам сдачи *зачета/ экзамена*, проводимого с целью проверки освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности. Оптимальные формы и методы выходного контроля: письменные экзаменационные или контрольные работы, индивидуальные собеседования.

Творческий рейтинг – составная часть общего рейтинга дисциплины, представляет собой результат выполнения студентом индивидуального творческого задания различных уровней сложности.

Рейтинг личностных качеств - оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.

Рейтинг сформированности прикладных практических требований - оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».

В рамках балльно-рейтинговой системы контроля успеваемости студентов, семестровая составляющая балльной оценки по дисциплине формируется при наборе заданной в программе дисциплины суммы баллов, получаемых студентом при текущем контроле в процессе освоения модулей учебной дисциплины в течение семестра.

Итоговая оценка /зачёта/ компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине составляет 100 баллов.

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 51 балл и более.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 51 балла