

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



И.А. Кузнецова

Рабочая программа
«Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)»

Направление подготовки
05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль)
«Экологическая безопасность»

Форма обучения
очная

Программа одобрена
на заседании кафедры
Протокол № 6 от «12» апреля 2022 года

Программа одобрена
НМС ЯрГУ им. П.Г. Демидова
протокол №7 от «25» апреля 2022 года

Ярославль

1. Цели освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата.

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)» включена в Блок 1 (обязательная часть) в объеме обязательных 328 академических часов, без начисления зачетных единиц.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретенные в общеобразовательной школе при освоении курса «Физическая культура». Полученные знания закладывают представление о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)» дает основы для дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК–7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Знает: - закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта. Умеет: - поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Владеет: - методами поддержки должного уровня физической подготовленности.
	УК–7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
		двигательных возможностей. Владеет: - технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК–7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает: - нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. Умеет: - использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет: - основными навыками технико-тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов.

Основная и специальная медицинская группа «А»

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам) Формы ЭО и ДОТ (при наличии)
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	1		20					Контрольные нормативы: Девушки: 500 м; 3000 м Юноши: 1000 м; 5000 м

2	Раздел 2. Общая физическая подготовка с гимнастикой	1		16					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)
3	Раздел 3. Подвижные игры	1							
4	Раздел 4. Волейбол	1							
5	Раздел 5. Баскетбол	1							
6	Раздел 6. Футбол	1							
7	Раздел 7. Фитнес	1							
8.	Раздел 8. Спортивное ориентирование	1							
9.	Настольный теннис	1							
10	Борьба самбо	1							
	Итого за 1 семестр			36					зачет
11	Раздел 3. Лыжная подготовка	2		6					Контрольные нормативы: Девушки: 3000 м Юноши: 5000м
12	Раздел 4. Общая физическая подготовка	2		8					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз)

									<p>Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)</p> <p>Юноши:</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)</p> <p>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</p> <p>Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)</p>
13	Раздел 5. Легкая атлетика	2		14					<p>Контрольные нормативы:</p> <p>Девушки: 2000 м; 100 м; прыжок в длину с места</p> <p>Юноши: 3000м; 100 м; прыжок в длину с места</p>
14	Раздел 3. Подвижные игры	2		4					
15	Раздел 4. Волейбол	2		4					
16	Раздел 5. Баскетбол	2		4					
17	Раздел 6. Футбол	2		4					
18	Раздел 7. Фитнес	2		6					
19	Раздел 8. Спортивное ориентирование	2		2					
20	Раздел 9. Настольный теннис	2		2					
21	Раздел 10. Борьба самбо	2		2					
	Итого за 2 семестр			56					Зачет
22	Раздел 6. Легкая атлетика	3		20					<p>Контрольные нормативы:</p> <p>Девушки: 500 м; 3000 м</p> <p>Юноши: 1000 м; 5000 м</p> <p>Задания для самостоятельной работы</p>

23	Раздел 7. Общая физическая подготовка	3		12					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз) Задания для самостоятельной работы
24	Раздел 3. Подвижные игры	3		4					
25	Раздел 4. Волейбол	3		4					
26	Раздел 5. Баскетбол	3		4					
27	Раздел 6. Футбол	3		4					
28	Раздел 7. Фитнес	3		4					
29	Раздел 8. Спортивное ориентирование	3		4					
30	Раздел 9. Настольный теннис	3		4					
31	Раздел 10. Борьба самбо	3		4					
	Итого за 3 семестр			64					зачет
32	Раздел 8. Лыжная подготовка	4		6					Контрольные нормативы: Девушки: 3000 м Юноши: 5000м Задания для самостоятельной работы

33	Раздел 9. Общая физическая подготовка	4	8					<p>Контрольные нормативы</p> <p>Девушки:</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз)</p> <p>Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)</p> <p>Юноши:</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)</p> <p>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</p> <p>Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)</p> <p>Задания для самостоятельной работы</p>
34	Раздел 10. Легкая атлетика	4	18					<p>Контрольные нормативы:</p> <p>Девушки:</p> <p>2000 м; 100 м,</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Юноши:</p> <p>3000м; 100 м;</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Задания для самостоятельной работы</p>
35	Раздел 3. Подвижные игры		4					
36	Раздел 4. Волейбол		4					
37	Раздел 5. Баскетбол		4					
38	Раздел 6. Футбол		4					
39	Раздел 7. Фитнес		4					
40	Раздел 8. Спортивное		4					

	ориентирование								
41	Раздел 9. Настольный теннис			2					
42	Раздел 10. Борьба самбо			2					
	Итого за 4 семестр			60					
43	Раздел 11. Легкая атлетика	5		20					Контрольные нормативы: Девушки: 500 м; 3000 м Юноши: 1000 м; 5000 м Задания для самостоятельной работы
44	Раздел 12. Общая физическая подготовка	5		16			4		Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз) Задания для самостоятельной работы
45	Раздел 3. Подвижные игры	5		4					
46	Раздел 4. Волейбол	5		4					
47	Раздел 5. Баскетбол	5		4					
48	Раздел 6. Футбол	5		4					
49	Раздел 7. Фитнес	5		4					
50	Раздел 8. Спортивное ориентирование	5		4					
51	Раздел 9. Настольный	5		4					

	теннис								
52	Раздел 10. Борьба самбо	5		4					
	Итого за 5 семестр			68					зачет
53	Раздел 8. Лыжная подготовка	4		6					Контрольные нормативы: Девушки: 3000 м Юноши: 5000м Задания для самостоятельной работы
54	Раздел 9. Общая физическая подготовка	4		8					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз) Задания для самостоятельной работы
55	Раздел 10. Легкая атлетика	4		18					Контрольные нормативы: Девушки: 2000 м; 100 м, Прыжки в длину с места Юноши: 3000м; 100 м;

									Прыжки в длину с места Задания для самостоятельной работы
56	Раздел 3. Подвижные игры			2					
57	Раздел 4. Волейбол			2					
	Раздел 5. Баскетбол			2					
58	Раздел 6. Футбол			2					
59	Раздел 7. Фитнес			1					
60	Раздел 8. Спортивное ориентирование			1					
61	Раздел 9. Настольный теннис			1					
62	Раздел 10. Борьба самбо			1					
	Итого за 6 семестр			44					зачет
	ВСЕГО			328					

**Содержание разделов дисциплины
для основной и специальной группы «А».**

1. Легкая атлетика.

Совершенствование двигательных качеств (быстрота, выносливость). Подводящие и имитационные упражнения бегуна. Изучение и совершенствование техники: бега на короткие, средние, длинные дистанции и кроссовый бег, старт, стартовый разбег, финиширование; выполнения прыжков в длину с места, техника прыжка в длину с места (отталкивание, фаза полета, фаза приземления). Подводящие и имитационные упражнения прыгуна.

2.Общая физическая подготовка.

Совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация (ловкость). Комплексы физических упражнений для развития силовых способностей основных мышечных групп без предмета и с использованием отягощений. Комплексы гимнастических упражнений для развития ловкости, гибкости, специальных силовых способностей. Круговая тренировка для развития основных физических качеств. Методика обучения самостоятельных занятий.

3.Лыжная подготовка.

Техника безопасности на лыжах. Построение, перемещение и перенос лыж и палок. Изучение и совершенствование основных лыжных ходов: попеременные и одновременные хода; коньковый и полу коньковый ход; техники поворотов на лыжах. Изучение и совершенствование основ горнолыжной техники (спуски, подъемы, торможения). Преодоление дистанции на лыжах. Методика обучения самостоятельных занятий на лыжах.

4. Подвижные игры.

Спортивные игры с элементами: волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, игры по упрощенным правилам. Эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые.

5. Волейбол.

Совершенствование техники стоек и передвижений, передач, приемов, подач, атакующего удара. Совершенствование технико-тактических действий: игровые комбинации; упражнения в защите, нападении. Командные и индивидуальные действия. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям. Правила соревнований по волейболу. Тренировочные игры. Развитие ОФП, СФП, ТТП.

6. Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, ведение мяча, передач, обводок в баскетболе. Совершенствование техники бросков с различной дистанции. Обработка технико-тактических действий: связок в защите, нападении, игровые комбинации. Командные и индивидуальные действия. Правила соревнований по баскетболу. Тренировочные игры. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям. Развитие ОФП, СФП, ТТП.

7. Футбол.

Совершенствование техники: перемещений, ведение мяча, остановок, передач, ударов ногами и головой, финтов в футболе; действия вратаря. Обработка технико-тактических действий: в защите, нападении, игровые комбинации. Правила соревнований по футболу. Тренировочные игры. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям. Правила соревнований по волейболу. Тренировочные игры. Развитие ОФП, СФП, ТТП.

8. Фитнес.

Изучение основ правильного сбалансированного питания, контроль за весом тела, улучшение состава тела. Основы обучения оздоровительным видам аэробики и фитнеса. Освоение техники базовых элементов, хореография, упражнений на силу, гибкость, выносливость, координацию. Фитнес-программы на развитие и восстановление гибкости средствами оздоровительной аэробики и фитнеса (система стретчинг, пилатес, йога). Фитнес-программы аэробной направленности. Фитнес-программы с использованием восточной оздоровительной гимнастики и единоборств. Фитнес-программы с использованием спортивного инвентаря (гантели, ленты, мячи и др.) для развития силовых способностей основных мышечных групп. Изучение танцевальных оздоровительных программ.

9. Настольный теннис.

Изучение способов держания теннисной ракетки. Изучение исходного положения теннисиста и способов его передвижения по площадке. Освоение техники основных ударов в теннисе: справа и слева по отскочившему мячу, подача и ее приема. Ознакомление с ударами. Изучение техники правил одиночной и парной игры. Ознакомление с ударами. Тренировочные игры. Развитие ОФП, СФП, ТТП.

10. Спортивное ориентирование.

Изучение и совершенствование: карт географических и топографических (условные знаки, цвета, масштаб карты); масштаб линейный и численный; рельеф; основные условные знаки; туристский и спортивный компас; ориентирование карты по компасу; определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам; снятие азимута; движение по азимуту; измерение и построение направлений на карте. Топографическая подготовка и ориентирование на местности. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

11. Борьба самбо.

Изучение и совершенствование техники по борьбе самбо: падение, удержание, перевороты, болевые приемы, техника в стойке. Совершенствование технико-тактических действий: игровые комбинации; упражнения в защите, нападении. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям. Правила соревнований по борьбе самбо. Тренировочные схватки. Развитие ОФП, СФП, ТТП.

Содержание разделов дисциплины для Специальной медицинской группы «Б».

1. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры.

Средства и методы лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия ФУ. Структура и особенности занятий оздоровительной физической культурой в ВУЗе. Самоконтроль физического развития, простейшие морфометрические и функциональные измерения, ведение «Дневника самоконтроля», расчёт индексов здоровья. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Сроки возобновления занятий ФУ после заболеваний. Понятие, здоровье и болезни. Основы валеологии.

2. Гигиенические принципы закаливания и самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями.

Основные факторы внешней среды. Закаливание водой, солнечные и воздушные ванны. Основные педагогические принципы закаливания (комплексность, постепенность, систематичность, дозирование нагрузки). Особенности построения самостоятельных занятий лечебной физкультурой. Показания и противопоказания для занятий ФУ при некоторых заболеваниях. Лечебные ФУ в режиме дня с учётом индивидуальных особенностей и течения заболевания. Знать индивидуальный комплекс специальных упражнений, рекомендованный врачом по лечебной физической культуре. Уметь назвать упражнения, показать и объяснить их оздоровительный эффект.

3. Строевые и основные общеразвивающие упражнения, комплекс УГГ, рекреативной паузы.

Комплексы УГГ с учётом основного заболевания. Комплексы ОРУ, основные виды построений и перестроений. Виды двигательной активности рекомендованные и противопоказанные при различных заболеваниях. Упражнения для развития физических качеств с предметами и без предметов. Упражнения для развития профилактики утомления в режиме учебного дня (рекреативная пауза).

4. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Особенности строения опорно-двигательного аппарата (ОДА) человека. Понятие о правильной осанке и видах её нарушений. Виды деформации стоп и методы их профилактики. Уметь составить индивидуальный комплекс специальных упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Плантография (определение степени плоскостопия).

5. Общие вопросы ППФП.

Профессиограмма, профессиональные заболевания выбранной специальности и условия их профилактики. Индивидуальный комплекс ЛФК с учётом профессии и состояния здоровья. Знать упражнения, уметь назвать, показать и.п., основное движение и описать лечебный эффект. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой с учетом имеющегося заболевания и негативного влияния профессии на организм. Формирование потребности в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции, умение организовать активный досуг, максимально возможное, с учётом заболевания. Раскрытие двигательных возможностей, повышение общей и особенно специальной работоспособности и укрепление защитных сил организма. Восстановление нарушенного заболеванием функционального состояния и переход к профессионально-прикладной физической подготовке с учетом особенностей течения заболевания.

6. Психогигиена и условия профилактики стрессовых состояний.

Труд и здоровье, сон-спаситель нервной системы, тренировка умственных способностей. Гигиена учебного труда, определение уровня учебной работоспособности (хронорефлексометрия, теппинг-тест). Раскрытие двигательных возможностей, повышение общей и особенно специальной работоспособности, стрессоустойчивости и укрепление защитных сил организма. Принципы организации здорового досуга средствами физической культуры. Комплексы ФУ для профилактики стресса и умственного напряжения.

7. Обмен веществ и энергии. Понятие гомеостаза и метаболизма.

Физические и химические превращения в живом организме как основа здоровья. Долголетие и ФК. Гигиеническая оценка суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом. Оценка и коррекция индивидуальной суточной двигательной активности. Гигиеническая оценка суточного рациона расчётным методом. Ошибки в питании. Коррекция питания.

5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по закреплению полученных на лекции знаний.

В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии:

Электронный учебный курс «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)» в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ, в котором:

- представлены задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;
- осуществляется проведение отдельных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов;
- представлены основные правила проведения тренировок по отдельным темам дисциплины;
- представлены методические указания по темам дисциплины;
- представлены правила прохождения промежуточной аттестации по дисциплине;
- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;
- представлена информация о форме и времени проведения консультаций по дисциплине в режиме онлайн;
- посредством форума осуществляется синхронное и (или) асинхронное взаимодействие между обучающимися и преподавателем в рамках изучения дисциплины.

6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

- программы Microsoft Office;
- Adobe Acrobat Reader.

7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости).

Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT»
http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php

Нормы ГТО <http://www.gto-normy.ru/>

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ <http://minstm.gov.ru>

Методические рекомендации по проведению мероприятий, посвящённых возрождению комплекса ГТО. Нормы ГТО <http://www.gto-normy.ru/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-meropriyatij-posvyashhennyh-vozhrozhdeniyu-kompleksa-gto/#more-1795>

Готов к труду и обороне в Ярославской области <http://xn-76-glc8bt.xn-p1ai/>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ –
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России –
<http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU – International University Sports Federation –
<http://www.fisu.net/>

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины.

а) основная литература:

1. Зайцева И.П. Физическая культура для бакалавров: критерии оценок. учебное пособие для вузов. - Ярославль, ЯрГУ, 2013. - 195 с.
<http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf>

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / под ред. Н. А. Воронова. - 2-е издание, исправленное и дополненное – М.: Юрайт, 2020. - 140 с.

<https://urait.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-457206>

б) дополнительная литература:

1. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие 3-е издание, исправленное и дополненное. - М.: Юрайт, 2018. - 264 с. // Образовательная платформа Юрайт

<https://urait.ru/bcode/414821>

2. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Под. ред. С. В. Новаковского., Жданкина Е.Ф., Добрынина И.М. - М.: Юрайт, 2018. - 125 с. // Образовательная платформа Юрайт

<https://urait.ru/bcode/415308>

3. Организация и проведение туристских походов (на примере пешеходного похода выходного дня): учебно-методическое пособие / Сост. А.В. Трофимов; Ярославль: ЯрГУ, 2021. 49 с.

<http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20212201.pdf>

4. Воронины С.М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов. - ЯрГУ, 2009. - 281 с.
<http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20092202.pdf>

5. Комплексы упражнений по легкой атлетике к учебным занятиям по физической культуре: метод. указания / Сост. Н.Н. Балабин, А.В. Буриков, А.В. Борисов. - Ярославль, ЯрГУ, 2009. - 43с.

<http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102202.pdf>

в) нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 03.12.2011 г. № 384-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и статью 16 Федерального закона "О высшем и послевузовском профессиональном образовании".
4. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 413-ФЗ "О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
6. Федеральный закон от 23.06.2013 г. № 192-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований".
7. Федеральный закон от 29.06.2015 г. № 204-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорта в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации "Федеральный закон от 05.10.2015 г. № 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации".
8. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
9. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
10. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33345).
11. Приказ Минспорта России от 29.08.2014 N 739 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

В ходе образовательного процесса будет задействовано следующее материально-техническое обеспечение:

1. Игровой спортивный зал (24*12 м.), оборудованный кладовой комнатой под хранение спортивного инвентаря для занятия: баскетболом (мячи, кольца, разметка), волейболом (мячи, сетка), бадминтоном, настольным теннисом; аэробикой (коврики гимнастические,

аудиоаппаратура); акробатикой (скамьи гимнастические) и другими видами физических упражнений;

2. Стадион, футбольное поле;

3. Лаборантская комната (с инвентарным обеспечением) – 1,5x2,5;

4. Средства и приборы врачебно-педагогического контроля оценки работоспособности;

5. Оборудование контроля развития физических качеств занимающихся;

6. Стенды для обеспечения наглядно-методической информации;

7. Библиотека (имеющая рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Автор(ы):

Профессор кафедры
физического воспитания и спорта

д.б.н., доцент

должность, ученая степень



(подпись преподавателя)

И.П. Зайцева

И.О. Фамилия

Приложение №1
к рабочей программе дисциплины
Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации студентов
по дисциплине

1. Типовые контрольные задания и иные материалы, используемые в процессе текущего контроля успеваемости.

Контрольные задания и иные материалы, используемые на занятиях.

На учебно-тренировочных занятиях в каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов контроля общей физической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл (таблица 1).

Таблица 1

Оценка тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Суммарная оценка в баллах	15-17	18-19	20-25

Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов основной медицинской группы I-III курсов.

Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15,7	16,3	17,0	17,8	18,8	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 500 м(сек.)	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10					
Бег 1000 м (мин, сек.)						3,20	3,30	3,40	3,50	4,00
Бег 2000 м (мин, сек.)	10,15	10,45	11,15	11,45	12,15					
Бег 3000 м (мин, сек.)						12,00	12,40	13,10	13,50	14,20
Бег 5000 м (мин, сек.)						21,30	22,30	23,30	24,30	25,30
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой,	60	50	40	30	20					

ноги закреплены (кол-во раз)										
Бег на лыжах 5000 м-муж. (мин, сек) 3000 м-жен. (мин, сек)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	16	14	12	10	8					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)						50	40	30	25	20
Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)						13	11	9	7	5

**Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы «А» I-III курсов.**

Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	17,6	18,4	19,0	19,5	20,0	14,8	15,5	16,0	16,5	17,0
Бег 500 м(сек.)	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20					
Бег 1000 м (мин, сек.)						3,40	4,10	4,40	5,00	5,30
Бег 2000 м (мин, сек.) СГ «А» (12 мин)	2000	1900	1800	1700	1500					
Бег 3000 м (мин, сек.) СГ «А» (12 мин)						2400	2200	2000	1900	1700
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа,	50	40	30	20	15					

руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)										
Бег на лыжах 5000 м-муж. (мин, сек) 3000 м-жен. (мин, сек)										
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	14	12	10	8	6					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)						35	25	20	15	10
Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)						7	6	5	4	2

Справка о получении подготовительной, специальной медицинской группы «А» и «Б» выдается при поступлении в вуз, согласно медицинской карте или комиссией поликлиники.

Зачетный уровень суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Примеры тестовых заданий для специальной группы "Б".

2-Й СЕМЕСТР

1. Лучший пассивный отдых это:

Отдых на природе; Медитация; Просмотр фильма; Пляжный отдых; Сон.

2. Какой отдых более эффективен?

Активный; Пассивный; Противоположный характеру выполняемой работы;
Составляющие части ФК

3. Адаптивная, фоновая профессионально-прикладная; Операционный компонент;
Мотивационно-ценностный компонент; Практико-действенный компонент.

3-Й СЕМЕСТР

1. Укажите два правильных ответа. Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить:

План спортивных мероприятий; Комплекс производственной гимнастики; Комплекс лечебной физкультуры; Программу развития физических качеств.

2. В комплекс упражнений для утренней зарядки не входит:
Разминка около 5 минут; Основные упражнения 7 упражнений 10–15 минут; Беговые упражнения 1 час.
3. Какой ответ не правильный? Официальный логотип Олимпийских Игр:
Синий – Европа; Черный – Африка; Красный – Австралия; Желтый – Азия; Зеленый – Америка.

4-Й СЕМЕСТР

1. Частота пульса зависит от:
Эмоционального состояния; Климатических условий; Нет правильного ответа.
2. Ускорение обменных процессов - это влияние:
Статики; Динамики.
3. Динамическая нагрузка – это:
Нагрузка, характеризующаяся быстрым изменением во времени её значения, направления или точки приложения и вызывающая в элементах конструкции значительные силы инерции;
Усилия на мышцы человека без перемещения тела или его отдельных частей.

5-Й СЕМЕСТР

1. При какой степени сотрясения может наблюдаться потеря памяти до 1 часа и более?
Сотрясение лёгкой степени; Сотрясение тяжёлой степени; Сотрясение средней степени.
2. Сколько времени занимает проведение физкультурминутки?
4-5 минут; 2-3 минуты; 1-3 минуты.
3. Полная физкультпауза состоит из:
Пяти упражнений; Пятнадцати упражнений; Десяти упражнений.

2. Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации.

Допуском для сдачи зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура» студентами всех групп здоровья является посещение 100% занятий (за исключением времени болезни обучающегося).

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)» для студентов основной группы и специальных медицинских групп «А» выставляется по сумме набранных баллов за выполнение контрольных (тестовых) нормативов по физической подготовленности.

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов специальной медицинской группы «Б» проходит в форме теоретического зачета и посещений занятий в количестве 328 часов по ЛФК. Электронные учебные курсы (ЭУК) (по семестрам обучения и в зависимости от направления подготовки), размещены в LMS Электронный университет групп ЯрГУ.

На учебно-тренировочных занятиях в каждом семестре студенты основной и специальной группы «А» выполняют не более 5 тестов контроля общей физической подготовленности.

Форма текущего контроля	Семестры (девушки)					Семестры (юноши)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег 100 м		+		+		+		+		+
Бег 500 м	+		+		+					
Бег 1000 м						+		+		+

Бег 2000 м		+		+						
Бег 3000 м							+		+	
Бег на лыжах 3000 м	+		+		+					
Бег на лыжах 5000 м						+		+		+
Прыжок в длину с места см	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подтягивание на перекладине						+		+		+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от г/скамейки	+	+	+	+	+					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола							+		+	
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены	+	+	+	+	+					
Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины							+		+	

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности для основной и специальной группы «А» определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл, которые озвучиваются студентам заранее (таблица 2).

Таблица 2

Оценка тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Суммарная оценка в баллах	15-17	18-19	20-25

– «Отлично» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 80 % до 100 % от максимально возможного количества баллов;

– «Хорошо» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 72 % до 79 % от максимально возможного количества баллов;

– «Удовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 60 % до 71 % от максимально возможного количества баллов;

– «Неудовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, составляющей менее 60 % от максимально возможного количества баллов.

**Перечень контрольных вопросов к зачету
для специальной медицинской группы "Б".**

2-Й СЕМЕСТР

1. Субъективные и объективные показатели состояния организма.

Какие показатели состояния организма относятся к субъективным, а какие к объективным и почему? Примеры оценочной шкалы субъективных показателей. Критерии оценки состояния здоровья по любому из объективных показателей.

2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Что такое самоконтроль. Виды самоконтроля. Значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Оценка результатов самоконтроля.

3. Основы здорового образа жизни.

Что такое здоровый образ жизни. Его составляющие части. Значение здорового образа жизни для человека. Гигиена, питание, физические упражнения, закаливание, культура поведения и т.п.

4. Пульсовый режим. Изменение частоты сердечных сокращений в различных положениях тела.

Что такое пульс. ЧСС у нормального человека в различных положениях (лежа, сидя, стоя). Изменение ЧСС при переходе из одного положения в другое.

5. Ортостатические и клиностатические пробы. Критерии оценок.

Виды ортостатической и клиностатической проб. Орто-клиностатическая проба. Проведение ортостатических и клиностатических проб. Критерии оценок ортостатической и клиностатической проб. Ортостатическая и клиностатическая пробы как показатель состояния сердечно-сосудистой системы.

6. Рациональный режим труда и отдыха.

Что мы понимаем под рациональным режимом труда и отдыха. Активный и пассивный отдых. Их значение для человека. Сочетание активного и пассивного отдыха в трудовой деятельности человека.

7. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.

Определение физической культуры. Виды физической культуры. Составляющие части физической культуры. Ее значение для человека. Физическая культура и спорт.

8. Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры.

Что такое работоспособность. Изменение работоспособности человека в течение дня. Средства физической культуры, применяемые для регулирования работоспособности в течение дня (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

9. Основы личной гигиены.

Что такое гигиена. Значение гигиены для человека. Основные требования личной гигиены человека (гигиена отдыха, питания, физической активности и т.д.).

10. Влияние физических нагрузок на изменение функций организма человека.

Что мы понимаем под физической нагрузкой. Ее составляющие части. Влияние воздействия физических упражнений на организм человека (сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы организма и др.)

11. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Определение утренней гигиенической гимнастики. Ее значение для человека. Рекомендуемое количество упражнений и продолжительность комплекса УГГ.

Последовательность упражнений в комплексе УГГ. Рекомендации по выполнению упражнений УГГ.

3-Й СЕМЕСТР

1. Расскажите о значении современного Олимпийского движения, его приверженности идеям справедливости и гуманизма.

Значение Олимпийских игр для современности. Летние и Зимние Олимпийские игры. История проведения Олимпийских игр. Участие спортсменов России на последних Олимпийских играх.

2. Раскройте общие положения основ российского законодательства по физической культуре.

Определение физической культуры. Основные положения законов и нормативных актов по развитию физической культуры и спорта в РФ.

3. Охарактеризуйте основные разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке. Какие формы индивидуального контроля в нем используются?

Что такое дневник самоконтроля. Для чего он используется. Составные части дневника самоконтроля. Оценка полученных результатов по данным дневника самоконтроля.

4. Восстановление организма после физической нагрузки.

Что такое восстановление организма. Восстановление функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма после воздействия однократной и длительной физических нагрузок. Время восстановления ЧСС, АД, ЧД. Определение работоспособности организма по восстановлению после физической нагрузки.

5. Значение оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.

Основные природные факторы укрепления здоровья (солнечные и воздушные ванны, закаливание и т.д.). Гигиенические факторы.

6. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по лечебной физической культуре и общей физической подготовке.

Определение лечебной физической культуры. Определение общей физической подготовки. Основные требования к построению и проведению самостоятельных занятий. Корректировка построения занятий с учетом отклонений в состоянии здоровья.

7. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки и какие упражнения для этого используются.

Что такое осанка. Ее значение для человека. Нарушения осанки. Последствия нарушений осанки. Корректировка нарушений осанки физическими упражнениями.

8. Резервные возможности организма перенесшего заболевание.

Изменение функциональных возможностей организма, перенесшего заболевание. Реабилитационный период. Применение физических упражнений и величина физической нагрузки на организм, перенесший заболеваний.

9. Влияние физических упражнений на организм с ослабленным здоровьем.

Влияние физических упражнений на организм. Воздействие специальных физических упражнений на организм с ослабленным здоровьем. Коррекционная и восстанавливающая функции физических упражнений. Восстановление двигательных навыков и укрепление здоровья.

10. В чем различие между общей и специальной выносливостью, с помощью каких упражнений они развиваются.

Определения выносливости и специальной выносливости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития специальной выносливости. Методики развития выносливости и специальной выносливости.

11. Охарактеризуйте физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости.

Определение выносливости. Упражнения, используемые для развития выносливости. Определение индивидуальных нагрузок по развитию выносливости. Преимущества и недостатки развития выносливости при самостоятельных занятиях.

4-Й СЕМЕСТР.

1. В чем отличительные особенности содержания занятий общей физической подготовкой, направленность этих занятий на укрепление здоровья человека.

Составляющие общей физической подготовки. Отличительные особенности занятий общей физической подготовки от других тренировочных занятий. Значение общей физической подготовки для укрепления здоровья (повышения функциональных возможностей организма).

2. Расскажите об “активной” и “пассивной” гибкости тела человека, от чего они зависят и как влияют на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используются в индивидуальных занятиях физической культурой.

Определение гибкости. Активная и пассивная гибкость. Значение гибкости как физического качества для организма человека. Упражнения, используемые для развития гибкости (с собственным весом, с помощью партнера, с использованием тренажеров и снарядов).

3. Физические упражнения – основное средство физического воспитания; их содержание и форма.

Техника физических упражнений. Характеристика движений. Общие правила выполнения двигательных действий.

4. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам).

Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Определение состояния организма по внешним (потоотделение, ЧСС и т.д.) и внутренним (головокружение, самочувствие) признакам во время занятия физическими упражнениями. Значение контроля за состоянием организма для человека.

5. Особенности методики занятий по физической культуре при нарушениях здоровья.

Что такое лечебная физическая культура. Какие физические упражнения применяются в комплексах лечебной физической культуры при нарушениях здоровья. Основные требования к применению специальных упражнений. Применение восстанавливающих средств лечебной физической культуры.

6. Что понимается под индивидуальным режимом дня, какие задачи он решает и что необходимо учитывать при его организации.

Распорядок (режим) дня. Его составляющие части. Значение распорядка (режима) дня для человека. Основные требования к рациональному распорядку (режиму) дня.

7. Что понимается под физической нагрузкой? Охарактеризуйте индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая нагрузка. Ее составляющие части. Основные принципы и методы развития физических качеств на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Определение величины нагрузки для развития физических качеств.

8. Изменение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения динамических и статических нагрузок.

Определение частоты сердечных сокращений (пульс). Динамическая нагрузка: изменение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физического упражнения. Статическая нагрузка: изменение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физического упражнения.

9. Использование специальных физических упражнений при различных патологиях.

Патология - отклонение в состоянии здоровья. Использование специальных физических упражнений, как средства для восстановления и развития функциональных возможностей организма. Требования техники безопасности при использовании физических упражнений. Противопоказания при использовании физических упражнений.

10. Динамические и статические нагрузки.

Определение физической нагрузки. Динамическая нагрузка. Статическая нагрузка. Зоны мощности динамических нагрузок (по частоте сердечных сокращений и времени воздействия).

11. Охарактеризуйте основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Что такое первая медицинская помощь. Виды физических упражнений. Травмы, возникающие во время занятий физическими упражнениями (натирание, раны, ушибы, переломы, обморожения, утопление, солнечный и тепловой удары, сотрясение и т.д.). Основы методики оказания первой медицинской помощи.

5-Й СЕМЕСТР

1. Раскройте содержание и направленность индивидуальных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения.

Индивидуальные занятия физической культурой, используемые в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, самостоятельные занятия физическими упражнениями, учебно-тренировочные занятия).

2. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Травматизм при занятиях физическими упражнениями. Предупреждение травматизма. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений (выбор мест занятий и контроль за физической нагрузкой, подбор инвентаря и оборудования, гигиена тела и одежды).

3. Основные виды массажа и самомассажа. Влияние основных видов массажа на организм человека.

Массаж. Его значение для человека. Виды массажа. Основные приемы массажа. Методика проведения массажа. Последовательность выполнения приемов массажа.

4. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой в профилактике вредных привычек и предупреждении нарушений норм общественного поведения.

Определение физической культуры. Ее значение для человека. Воздействие вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) на организм человека. Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек и нарушений норм общественного поведения.

5. Расскажите об особенностях подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

Туристические походы как вид активного отдыха. Виды походов (пешие, водные и т.д.). Разработка маршрута похода. Снаряжение и инвентарь. Организация туристической группы. Правила техники безопасности при проведении походов. Основные требования к организации места стоянок, кострища, утилизации отходов.

6. Раскройте содержание индивидуальных закаливающих процедур и особенности их проведения.

Закаливание организма. Его значение для организма человека. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Использование контрастных процедур. Повышение устойчивости организма к воздействию холода и жары. Основы методик закаливания.

7. Расскажите о формах физической культуры, используемых в организации культурного досуга и здорового образа жизни.

Определение физической культуры. Виды физической культуры. Значение физической культуры в досуге человека. Активный и пассивный отдых. Составляющие части физической культуры (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

8. Охарактеризуйте комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела.

Виды нарушений массы тела (ожирение, дистрофия). Упражнения, используемые для регулирования массы тела. Нагрузка во время выполнения физических упражнений.

9. Основы методики развития физических способностей.

Физические способности. Возрастные особенности развития физических способностей. Методы развития физических способностей. Принципы развития физических способностей.

10. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.

Перенапряжение. Утомление. Перетренировка. Гипогликемическое состояние. Гравитационный шок.

11. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности.

Массаж и самомассаж. Контрастный душ. Тепловые ванны. Баня.

12. Использование различных тестов, функциональных проб, упражнений-тестов, номограмм, антропометрических индексов.

Тесты, функциональные пробы, упражнения-тесты, номограммы, антропометрические индексы, используемые для определения физического развития и функционального состояния организма человека. Критерии оценки используемых показателей.

Перечень контрольных тестов

для специальной медицинской группы "Б".

2-Й СЕМЕСТР

Какие показатели не являются объективными

Пульс; Артериальное давление; Вес тела; Работоспособность; Жизненная ёмкость легких; Функциональные пробы и тесты.

Увеличение макс силовой выносливости. Мышечная усталость и тяжелое дыхание.

АД 90-100%. Продолжительность меньше 5 мин. Среднее значение частоты 171-190 уд/с;

АД 80-90%. Продолжительность 2-10 мин. Среднее значение частоты 152-171 уд/с;

АД 70-80%. Продолжительность 10-40 мин. Среднее значение частоты 133-152 уд/с;

АД 60-70%. Продолжительность 40-80 мин. Среднее значение частоты 114-133 уд/с;

АД 50-60%. Продолжительность 20-40 мин. Среднее значение частоты 104-114 уд/с.

Увеличение максимальных силовых и скоростных показателей. Крайне утомительно для дыхания и мышц. Рекомендуются для атлетов.

АД 90-100%. Продолжительность меньше 5 минут. Среднее значение частоты 171-190 уд/сек.

АД 80-90%. Продолжительность 2-10 мин. Среднее значение частоты 152-171 уд/с;

АД 70-80%. Продолжительность 10-40 мин. Среднее значение частоты 133-152 уд/с;

АД 60-70%. Продолжительность 40-80 мин. Среднее значение частоты 114-133 уд/с;

АД 50-60%. Продолжительность 20-40 мин. Среднее значение частоты 104-114 уд/с.

Работа на выносливость и сжигание жира. Свободное, легкое дыхание, легкое мышечное напряжение и потоотделение.

АД 90-100%. Продолжительность меньше 5 минут. Среднее значение частоты 171-190 уд/сек.

АД 80-90%. Продолжительность 2-10 мин. Среднее значение частоты 152-171 уд/с;

АД 70-80%. Продолжительность 10-40 мин. Среднее значение частоты 133-152 уд/с;

АД 60-70%. Продолжительность 40-80 мин. Среднее значение частоты 114-133 уд/с;

АД 50-60%. Продолжительность 20-40 мин. Среднее значение частоты 104-114 уд/с.

Улучшает общее самочувствие и способствует восстановлению. Минимальное мышечное напряжение и потоотделение. Рекомендуется для всех.

АД 90-100%. Продолжительность меньше 5 минут. Среднее значение частоты 171-190 уд/сек.

АД 80-90%. Продолжительность 2-10 мин. Среднее значение частоты 152-171 уд/с;

АД 70-80%. Продолжительность 10-40 мин. Среднее значение частоты 133-152 уд/с;

АД 60-70%. Продолжительность 40-80 мин. Среднее значение частоты 114-133 уд/с;

АД 50-60%. Продолжительность 20-40 мин. Среднее значение частоты 104-114 уд/с.

Частота сердечных сокращений человека в возрасте до 20 лет:

100; 90-95; 65-75; 80-85; 90-95.

Регистрация ЧСС производится в положении:

сидя; стоя.

Регистрация АД производится в положении:

сидя; стоя.

Оптимальная ЧСС при занятиях бегом

180 минус возраст; 220 минус возраст.

Определить функциональную подготовленность по задержке дыхания средняя.

65-75 с; менее 50 с; более 80 с.

Какой показатель не оценивает деятельность сердечно - сосудистой системы человека.

Артериальное давление; Пульс; Жизненная емкость легких (ЖЕЛ); Ортостатическая и клиностатическая пробы.

Организм отлично восстановился после нагрузок:

разница пульса в вертикальном и горизонтальном положениях не будет превышать 10 – 12 уд/мин (2-3 удара за 15 с);

разница в частоте сердечных сокращений 16-20 уд/мин (4-5 уд. в 15 с);

разница пульса больше 20 уд/мин (5 и более уд. в 15 с).

Явный признак переутомления:

разница пульса в вертикальном и горизонтальном положениях не будет превышать 10–12 уд/мин (2-3 уд. за 15 с)

разница в частоте сердечных сокращений 16-20 уд./мин (4–5 уд. в 15 с)

разница пульса больше 20 уд/мин(5 и более уд. в 15 с)

Тест Мартине:

делают 20 глубоких приседаний и в течение 40 секунд и следят за восстановлением;

глубокий вдох и задерживает дыхание, зажимая пальцами нос. Продолжительность задержки дыхания фиксируется в секундах;

30 глубоких приседаний в течении 30 секунд. Непосредственно за этим идет измерение пульса в положении стоя

Функциональные показатели (тренированные люди) ЧСС в покое, в минуту:

50-60; 70-80.

Функциональные показатели (тренированные люди) Работа сердца за сутки в покое, кгм:

5000–10000; 10000–15000.

Лучший пассивный отдых:

Отдых на природе; Медитация; Просмотр фильма; Пляжный отдых; Сон.

Какой отдых более эффективен?

Активный; Пассивный; Противоположным характеру выполняемой работы.

Составляющие части ФК:

Адаптивная, фоновая профессионально-прикладная;

Операционный компонент;

Мотивационно-ценностный компонент;

Практико-действенный компонент.

Рациональное использование человеком двигательной деятельности:

Спорт; Массовый спорт; Спорт высших достижений.

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

подготовки к профессиональной деятельности;

физической подготовленности человека к жизни;

сохранения и восстановления здоровья.

Слагаемые здорового образа жизни:

- режим дня, гигиена, питание, обливание холодной водой, чередование труда и отдыха.

Просмотр спортивных передач, организация целесообразного режима двигательной активности;

- режим дня, солнечные процедуры, достаточное питание, целесообразный режим двигательной активности, занятия физической культурой и спортом, регулярное лечение в профилакториях;

- режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом, организация целесообразного режима двигательной активности.

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;

совершенствовании природных, физических свойств людей.

Гигиена жилища Температура в доме градус по Цельсию

18-22; 20-25; 16-18.

Влажная уборка должна проводиться:

1 раз в неделю; 2 раза в неделю; 1 раз в 2 недели.

Внешняя сторона Физической нагрузки это:

морфо-функциональными изменениями в организме под воздействием нагрузки;

количественная характеристика выполняемой работы (интенсивность и объем).

Интенсивность нагрузки – это:

длительность воздействия нагрузки на организм человека;

сила воздействия нагрузки, характеризуемая напряженностью функций, разовой величиной усилий.

Между показателями объема и интенсивности нагрузки существуют:

обратно пропорциональные отношения; прямо пропорциональные отношения.

Интервал отдыха суперкомпенсаторный

- интервал при котором очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановленного состояния организма. Такой интервал отдыха применяется при развитии разных видов выносливости;

- интервал, который гарантирует к моменту очередной части нагрузки практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня;

- при котором оперативная работоспособность волнообразно возвращается к исходной;

- интервал, при котором очередная часть нагрузки совпадает с фазой повышенной работоспособности.

В зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют одну из фаз изменения эффекта упражнений - редуционную фазу.

- следовой эффект упражнения характеризуется развертыванием восстановительных процессов, приводящих к восстановлению оперативной работоспособности до исходного уровня;

- следовой эффект упражнения выражается не только в возмещении рабочих трат, но и в компенсации их «с избытком», превышении уровня оперативной работоспособности над исходным уровнем;

- следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно.

Наибольшая величина поглощения кислорода в минуту (так называемый кислородный потолок) у тренированных равняется

2 – 3,5 л; 5 – 5,5 л.

У тренированных людей количество эритроцитов (красные кровяные тельца) и лимфоцитов (белых кровяных телец)

увеличивается; уменьшается.

Функция эритроцитов

- вырабатывают вещества, которые нейтрализуют различные яды, поступающие в организм или образующиеся в организме;

- переносчики кислорода, поэтому при увеличении их количества кровь может получить больше кислорода в легких и большее количество его доставить тканям, главным образом мышцам.

3-Й СЕМЕСТР

Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ (укажите 2 правильных ответа):

общеразвивающие; со значительным отягощением; на гибкость; длительного статического характера; на восстановление дыхания.

Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:

для мышц туловища; для мышц верхних и нижних конечностей; бег на месте; прыжки в длину с разбега; ходьба; ускорение на короткие дистанции.

Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить (укажите 2 правильных ответа):

план спортивных мероприятий; комплекс производственной гимнастики; комплекс лечебной физкультуры; программу развития физических качеств.

В комплекс упражнений для утренней зарядки не входит:

Разминка около 5 минут;

Основные упражнения 7 упражнений 10–15 минут;

Беговые упражнения 1 час.

Какой ответ неправильный? Официальный логотип Олимпийских Игр:

Синий – Европа; Черный – Африка; Красный – Австралия; Желтый – Азия; Зеленый – Америка.

Первые Олимпийские игры были проведены в Греции в:

776 году до нашей эры; 1235 году нашей эры.

В каком году были первые Летние Олимпийские игры?

1896; 1924.

В каком году были первые Зимние Олимпийские игры?

1924; 1896

Где проходили XXIII зимние Олимпийские игры 9-25 февраля 2018 года?

Республика Корея; Новая Зеландия; Австралия.

Где проходили XXXII летние Олимпийские игры с 24.07.2020 по 09.08.2020?

Япония; Новая Зеландия; Австралия.

Не включены в программу Олимпийских игр 2020 года:

карате; сёрфинг; бейсбол; скалолазание; скейтбординг.

Ярославские Олимпийские чемпионы (хоккей):

Хомутов Андрей Валентинович; Тарасов Максим Владимирович; Киселёв Олег Викторович.

18 февраля 2018 г. российский фристайлист Илья Буров завоевал медаль в акробатике на XXIII зимних Олимпийских играх:

Золотую; Серебряную; Бронзовую.

Частота сердечных сокращений свидетельствует о величине нагрузки (выше средней):

100-130 уд/мин; 130-150 уд/мин; 150-170 уд/мин; более 170 уд/мин.

Частота дыхания (раз в минуту) после легкой работы составляет:

20-25; 25-40; более 40 раз.

Если после занятий ЖЕЛ снизилась на 100-200 мл

вы занимались легкой работой; средней; тяжелой.

Восстановление функций различных систем организма

-Первой возвращается к исходным параметрам функция внешнего дыхания (частота и глубина, затем стабилизируется частота сердечных сокращений и артериальное давление, сенсомоторные реакций;

- Первой стабилизируется частота сердечных сокращений и артериальное давление, возвращается к исходным параметрам функция внешнего дыхания (частота и глубина, затем, сенсомоторные реакций.

Небольшие углубления в шейном и поясничном отделах?

кифоз; лордоз; сколиоз.

Грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена:

Плоская спина; Седлообразная (кругловогнутая) спина; S-образный сколиоз.

Искривление позвоночника в боковой проекции:

Плоская спина; Седлообразная (кругловогнутая) спина; S-образный сколиоз.

Закаливание это:

- способность организма противостоять различным заболеваниям;
- способность организма противостоять различным метеофакторам;
- повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.

На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счет:

- постепенного снижения атмосферного давления;
- снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;
- увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
- постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

Укажите правильную последовательность водных процедур:

- растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;
- влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
- влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.

Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

солнце; воздух; вода.

Коррекция нарушений осанки:

- использовать симметричные упражнения;
- устранение дисбаланса мышц. Группа мышц, которая излишне растянута нуждается в дополнительной стимуляции, специальной целенаправленной нагрузке, которая бы приводила в тонус эту группу мышц. Растягивать с помощью упражнений и массажа ту группу мышц, которая находится в тонусе. При восстановлении мышечного баланса использовать симметричные упражнения.

Коррекционная функция физических упражнений:

- направлена на исправление нарушений, вызванных патологией;
- с помощью различных средств достичь максимально возможной физической, психической, профессиональной, социальной и экономической полноценности при выздоровлении или при хронически протекающей болезни.

Занятия ЛФК:

- улучшают физическую форму;
- способствуют восстановлению после болезней, травм и т.д.;
- являются собой обычные физические упражнения.

Выносливость - это способность:

- человека выполнять упражнение с максимальным усилием;
- организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
- организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;
- организма противостоять утомлению;
- человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):

целенаправленная; обобщающая; объемная; специальная; условная.

Методы определения выносливости (укажите 2 правильных ответа):

прямые; линейные; поэтапные; относительные; косвенные.

Укажите 2 метода развития выносливости:

непрерывный; интенсивный; равномерный; интервальный.

Разновидности специальной выносливости (укажите 4 правильных ответа):

скоростная; силовая; ведущая; статическая; базовая; скоростно-силовая.

Что такое специальная выносливость?

- способность человека к продолжительному и эффективному выполнению мышечной работы умеренной интенсивности, требующей функционирования подавляющего большинства скелетных мышц;
- способность организма противостоять утомлению;
- способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определенных требованиями конкретного вида деятельности.

Прыжки со скакалкой полезны для:

улучшения осанки; снятия мышечного напряжения; развития квадрицепсов.

При методе непрерывного прогрессирующего упражнения

- благодаря многократному изменению интенсивности нагрузки совершенствуется подвижность функциональных систем;
- оптимальная продолжительность упражнения от 20-30 мин для физически слабоподготовленных людей до нескольких часов для квалифицированных спортсменов, которые специализируются в видах спорта с предельным проявлением выносливости;
- наиболее эффективно совершенствуются реализационные возможности организма благодаря неуклонному возрастанию величины нагрузки в ходе выполнения тренировочного задания.

Какая выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий?

координационная; силовая; скоростная.

Верны ли следующие утверждения?

- а) Физические упражнения являются средством профилактики недугов, в том числе сердечно-сосудистых, в развитии которых не последнюю роль играет натренированность сердца современного человека, лишившего себя оптимальной двигательной активности;
- б) Сердце - главный центр кровеносной системы, работающий по типу насоса, благодаря чему в организме движется кровь. В результате физической тренировки размеры и масса сердца увеличиваются в связи с утолщением стенок сердечной мышцы и увеличением его объема, что повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы.
- верно только А; верны оба; верно только Б; оба неверны.

4-Й СЕМЕСТР

Какие симптомы характерны для значительной степени усталости? (Несколько вариантов ответа).

- большое потоотделение туловища;
- замедленное выполнения заданий;
- шум в ушах;
- пониженная активность;
- жалоб нет;
- небольшое покраснение на лице;
- неточность выполнения команд.

На что направлена профессиональная трудотерапия?

- на восстановления нарушенных производственных навыков;
- на создание психологических предпосылок для восстановления трудоспособности;
- на профилактику двигательных расстройств больного и восстановление утраченных функций.

Чему способствует неправильный режим дня? (Несколько вариантов ответа)

гармоничное развитие личности; недостаточный сон; переутомление человека.

Кто такие люди «жаворонки»?

- очень активные утром, к вечеру устают;
- активные утром и вечером;
- встают поздно, их активность проявляется в ночное время суток.

От чего зависит частота пульса?

от эмоционального состояния; от климатических условий; нет правильного ответа.

Ускорение обменных процессов - это влияние...?

статики; динамики.

Динамическая нагрузка – это

- нагрузка, характеризующаяся быстрым изменением во времени её значения, направления или точки приложения и вызывающая в элементах конструкции значительные силы инерции;
- это усилия на мышцы человека без перемещения тела или его отдельных частей.

Соотношение в тренировке динамические /статические

1/2 1/2; 2/3 1/3; 1/3 2/3.

Физическая нагрузка (лишнее):

- сложность выполнения физических упражнений;
- количество повторений;
- общая плотность занятия;
- объем выполнения упражнений;
- время отдыха.

Какие основные движения подразумевают строгую последовательность двигательных фаз?

ациклические; циклическое; нет правильного ответа.

Какая целевая зона рекомендуется для любого человека при стандартных тренировках?

тяжелая; легкая; максимальная; средняя; очень легкая.

Выбрать из предложенных вариантов ответа правильный. Сопоставить с определением Варианты ответов:

А) Патогенетический, Б) Симптоматический, В) Поддерживающий, Г) Этиотропный, Д) Общего воздействия, Е) Профилактический, Ж) Восстановительный, З) Активный, И) Естественно – биологический, К) Неспецифический.

1. ЛФК – метод, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма – движения.
2. ЛФК – метод применяется для устранения отдельных симптомов заболевания.
3. ЛФК – метод, направлен на механизмы развития заболевания.
4. ЛФК – метод функциональной терапии.
5. ЛФК – метод терапии. Профилактические позиции ЛФК определяются ее оздоровительным воздействием на больных.
6. ЛФК – метод терапии, использующий средства физической культуры для восстановления здоровья и трудоспособности больного.
7. ЛФК – метод терапии. Физические упражнения способны при наличии стойкого патологического фона поддерживать и развивать компенсаторные и приспособленные процессы в организме.
8. ЛФК – метод..... терапии, направлен на устранение причины заболевания.
9. ЛФК – метод терапии. В процессе применения обоснованной, соответствующей медицинским показаниям программе физической дозированной тренировки последовательно происходят двигательная реактивация, затем рекомпенсация и реадаптация, благодаря чему и достигается восстановительный эффект.
10. ЛФК – метод на весь организм больного.

5-Й СЕМЕСТР

Сколько существует основных физических способностей на современном этапе развития теории физического воспитания?

2; 0; 7; 5.

Как по-другому называется метод «до отказа»?

- метод динамических усилий;
- игровой метод;
- метод многократного повторения скоростных упражнений;
- метод максимальных усилий;
- метод повторных усилий;
- интервальный метод.

Как оценивается удовлетворительный пульс в состоянии покоя для не тренирующегося?

48 – 60 уд. / мин; 74 – 89 уд. /мин; Более 90 уд. /мин; 60 – 74 уд. /мин.

Выберите правильное определение, что такое кардио упражнения?

- это те упражнения, которые сосредотачиваются на увеличении выносливости и уменьшении массы тела, например, бег, ходьба на длинные расстояния, езда на велосипеде, плавание;
- это те упражнения, которые направлены на увеличение силы мышц и увеличение мышечной массы, например, подъем штанги, отжимания от пола, подтягивание, приседание;

- это те упражнения, которые направлены на улучшение гибкости тела, которые увеличивают подвижность суставов, например, наклоны с максимальной амплитудой.

Сколько мышц задействовано в локальных упражнениях?

40%; 30%; 50%.

К глобальным упражнениям относится большинство видов спорта, где активизировано более...

60% мышц; 20% мышц; 35% мышц.

При какой степени сотрясения может наблюдаться потеря памяти до 1 часа и более?

сотрясение лёгкой степени; сотрясение тяжёлой степени; сотрясение средней степени.

Сколько времени занимает проведение физкультурминутки?

4-5 мин; 2-3 мин; 1-3 мин.

Полная физкультпауза состоит?

из пяти упражнений; из пятнадцати упражнений; из десяти упражнений.

Укороченная физкультпауза состоит?

из одного упражнения; из двух упражнений; из трех упражнений.

Какая из физкультурминуток состоит из 3-5 упражнений?

физкультурминутка частной направленности; физкультурминутка общей направленности.

Что из перечисленного относится к основному этапу разминки?

- сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами;

- дыхательные упражнения;

- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;

- маховые движения ногами, приседания, выпады.

Где массаж начал применяться впервые?

в Японии; в Индии; в Китае.

Какой из приведенных ниже массажей зародился в Испании?

стоунтерапия; хиромассаж; тайский массаж.

Расслабляющий массаж может проводиться

на всей поверхности тела; только на отдельных его участках; и первое, и второе.

Массаж и самомассаж способствуют:

- улучшению защитных функций кожи;

- увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;

- активизации деятельности желез внутренней секреции.

Укажите правильную последовательность массажных приемов:

- растирание, поглаживание, вибрация, ударные приемы, разминание, выжимание;

- поглаживание, выжимание, ударные приемы, растирание, разминание, вибрация;

- поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приемы, вибрация;

- поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы, вибрация.

Массажные движения выполняются:

от периферии к центру; от центра к периферии; в зависимости от локализации массируемого участка.

Относительными противопоказаниями к проведению общего массажа являются (укажите 3 правильных ответа):

сахарный диабет; пиелонефрит; кровотечения; гастрит; кожные заболевания; расширение и воспаление вен; депрессивные состояния.

Одним из абсолютных противопоказаний к применению точечного массажа является:

гастрит; чрезмерное возбуждение; онкологическое заболевание; ларингит; грипп.

Что такое массаж Ломи-ломи?

- с применением мыльной пены: приятная омолаживающая процедура, включающая хамам, мыльный массаж и пиллинг всего тела;

- индийский ритуал, выполняемый одновременно двумя мастерами. Во время его проведения мастер льет на область третьего глаза (центр лба) из специального сосуда подогретое масло;

- пришел к нам с Гавайских островов. Так же, как и во время тайского массажа, мастер во время сеанса может пользоваться ладонями, локтями, предплечьями, фалангами пальцев.

Сколько процентов населения по исследованиям 2017 года занимается спортом каждый день?

60%; 30%; 20%.

Какой вид спорта в России самый популярный?

баскетбол; футбол; волейбол.

Какая минимальная температура должна быть в спортивном зале?

20 градусов; 18 градусов; 25 градусов.

Что такое пешеходный туризм?

- это один из видов спортивного туризма, подразумевающий под собой прохождение маршрута по пересеченной местности без использования транспортных средств;

- разновидность туризма, которая подразумевает прохождение маршрута по водным поверхностям с использованием специализированных плавучих средств, которые в большинстве случаев приводятся в движение мускульной силой;

- предполагает посещение туристами природных подземных пространств (пещеры) с спортивную или познавательную цель.

Какой туризм называют «траверс»?

водный; горный; пешеходный.

С чего обычно начинается организация похода?

с разработки маршрута; с организационного собрания всех желающих участвовать; с выбора места для стоянки.

Что является наиболее значимым в горном туризме?

расстояние; число пройденных горных перевалов; количество человек, участвующих в походе.

Какие бывают пещеры?

вертикальные и горизонтальные; круглые и квадратные; прямые и извилистые.

Реакция организма при занятиях физической культурой по степени возрастания

- утомление, перенапряжение, перетренировка;

- перенапряжение, утомление, перетренировка;

- утомление, перетренировка перенапряжение.

Что не опасно для организма

утомление; перетренировка; перенапряжение; всё вредно.

Недостаток сахара в крови

гипогликемическое состояние; гравитационный шок.

По каким критериям НЕ подразделяется Дистрофия

по избыточному весу; дефициту веса; по нарушению обменных процессов.

К причинам дистрофии НЕ относят:

регулярные стрессы; неправильное питание; место жительства человека.

К причинам ожирения НЕ относят:

- употребление алкогольных напитков;

- малоактивный образ жизни;

- расстройства пищевого поведения.

ИМТ (Индекс Массы Тела) рассчитывается по формуле:

- рост в метрах в квадрате/вес в кг;

- вес в кг/рост в метрах в квадрате;

- вес в кг*рост в метрах в квадрате.

К видам утомления НЕ относят:

физическое; моральное; умственное.

При физической нагрузке отдых не бывает:

активный; пассивный; специфический.

При помощи динамометра исследуют:

силу сгибателей бедра и голени; силу кисти; силу разгибателей предплечья.

Какие функциональные пробы НЕ применяют:

- проба с использованием бега на лыжах;

- проба с использованием плавания;

- проба с использованием гантелей.

В каком положении выполняют велоэргометрию:

в положении сидя; в положении лежа; в положении стоя.

Средний показатель пробы Генчи для тренированных людей:

40-60 с и более; 25-30 с; 30-40 с.

При Гарвардском степ-тесте физическая нагрузка задается в виде:

упражнений на пресс за 1 мин; восхождений на ступеньку; ничего из перечисленного.

Что НЕ измеряет антропометрия

длину тела; рост; пульс.

Суммарная оценка выполнения тестов выставляется по итогам тестирования представленная Электронном учебном курсе Moodle ЯрГУ.

Суммарная оценка выполнения тестов для специальной группы «Б» выставляется по итогам электронного тестирования:

– «Отлично» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 71 % до 100 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на высоком уровне;

– «Хорошо» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 61 % до 70 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на продвинутом уровне;

– «Удовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 51 % до 60 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на пороговом уровне;

– «Неудовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, составляющей менее 50 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует несформированной компетенции.

Изучение тем в Электронном учебном курсе Moodle ЯрГУ разрешается выполнить 3 попытки в срок, установленный студенческим офисом для сдачи зачета. Если студент не уложился в установленный срок сдачи или выполнил 3 неудачных попытки, то он должен получить разрешение на кафедре для пересдачи зачета.

Приложение №2
к рабочей программе дисциплины
«Прикладная физическая культура»

Методические указания для студентов по освоению дисциплины.

Методические рекомендации для студентов по изучению ЭУК «Прикладная физическая культура и спорт» по программе со 1-5 семестры и подготовке к различным видам занятий, аттестации.

Электронный учебный курс (ЭУК) «Прикладная физическая культура и спорт» адресован студентам специальной группы «Б» с первого по пятый семестры.

ЭУК является составной частью учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт». Дисциплина Прикладная физическая культура в объеме обязательных 328 академических часов, без начисления зачетных единиц.

Допуском для сдачи зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура» для специальной группы «Б» является посещение 100% занятий.

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура» для специальной группы «Б» проходит в форме тестирования.

Теоретическая часть каждого семестра, содержит презентации, отражающие основные понятия, изучаемые в данном разделе. Внимательно изучите теоретический материал. После изучения лекционного материала, необходимо ответить на предложенные вопросы для самопроверки и пройти тестирование.

Оценка в баллах за выполнение теста автоматически будет выставлена в журнал. Изучив теоретический материал семестра стоит перейти к выполнению тестовых заданий.

Суммарная оценка выполнения тестовых заданий для специальной группы «Б» выставляется по итогам тестирования тем, представленных в ЭУК Moodle ЯрГУ:

- «Отлично» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 71 % до 100 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на высоком уровне;
- «Хорошо» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 61 % до 70 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на продвинутом уровне;
- «Удовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 51 % до 60 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на пороговом уровне;
- «Неудовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, составляющей менее 50 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует несформированной компетенции.

При тестировании изученных тем разрешается выполнить 3 попытки в срок, установленный студенческим офисом для сдачи зачета. Если студент не уложился в установленный срок сдачи или выполнил 3 неудачных попытки, то он должен получить разрешение на кафедре для пересдачи зачета.

Допуском для сдачи зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура» для специальной группы «Б» является посещение 100% занятий.

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура» для специальной группы «Б» проходит в форме тестирования в Электронном университете Moodle ЯрГУ.

Оценка «зачет» выставляется студенту, у которого каждая компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована не ниже, чем на пороговом уровне.

Оценка «незачтено» выставляется студенту, у которого хотя бы одна компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована ниже, чем на пороговом уровне.

Правила выполнения контрольных тестов для основной и специальной группы «А».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

Исходное положение: упор лежа (у девушек – упор лежа на гимнастической скамейке), голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола (у девушек - гимнастической скамейки), не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук в локтевых суставах, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги.

Дается одна попытка, фиксируется количество отжиманий от пола (у девушек - от гимнастической скамейки) при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку.

Выполняется прыжок толчком двумя ногами и с махом рук.

Длина прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 сантиметра от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания поверхности приземления ногами испытуемого.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется из исходного положения лёжа на спин,: руки за головой, пальцы рук в замок, локти на коврик, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, стопы на полу, ноги закреплены. Дается одна попытка.

По команде «Марш!» производится сгибание туловища до касания локтями бедер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей (поднимание корпуса в вертикальное положение).

Бег на 100 м.

Выполняется с низкого или высокого старта (по желанию тестируемого). Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды. На дистанции не разрешается переход на ходьбу (спортивную или обычную).

Бег 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м.

Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды. На дистанции не разрешается переход на ходьбу (спортивную или обычную).

12-ти минутный бег.

Выполняется с высокого старта. Фиксируется преодоленная дистанция с возможной погрешностью до 50 м. На дистанции не разрешается переход на ходьбу (спортивную или обычную).

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Исходное положение: вис на высокой перекладине, ноги вместе.

Выполняется сгибание рук в локтевых суставах до перехода подбородком линии перекладины. Дается одна попытка. Фиксируется количество выполненных упражнений.

Во время выполнения упражнения не допускается раскачивание, рывки, скрещивание ног.

Подъем ног в висе на высокой перекладине.

Исходное положение: вис на высокой перекладине, ноги вместе.

Выполняется подъем прямых (или слегка согнутых) ног до касания перекладины. Дается одна попытка. Фиксируется количество выполненных упражнений.

Во время выполнения упражнения не допускается раскачивание, подъем согнутых ног с последующим их выпрямлением.

Структура тестов.

Тестируемые качества	Оцениваемое физическое качество	Содержание теста
1. Общая выносливость	кардио-респираторная выносливость	бег 500 м, 1000 м., бег 2000 м, бег 3000 м, бег на лыжах 2000м., 3000 м.
2. Силовая выносливость	силовая выносливость мышц рук силовая выносливость мышц живота	сгибание и разгибание рук в упоре лежа подтягивание поднимание туловища из положения лежа на спине подъем ног в висе
3. Максимальная сила	скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места
4. Быстрота	скоростные качества	бег 100 м

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет) Мужчины.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
Испытания (тесты) по выбору							

6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет) Женщины.

№	Виды испытаний	Возраст (лет)
---	----------------	---------------

п/п	(тесты)	18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.