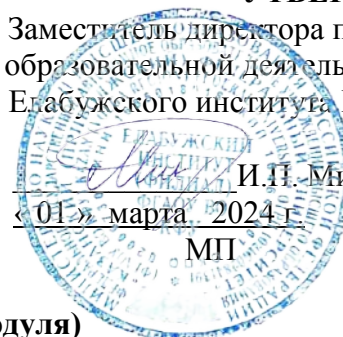


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал) КФУ



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
образовательной деятельности
Елабужского института ЕИ КФУ



И.П. Михайлова

« 01 » марта 2024 г.

МП

Программа дисциплины (модуля)

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Направление подготовки/специальность: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Квалификация выпускника: Бухгалтер

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

г.Елабуга, 2024

1. Цели освоения дисциплины

формирование знаний по:

- принципам и методам физического воспитания
- современным системам физических упражнений
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

формирование умений по:

- использованию творческих средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития
- созданию здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности
- ведению здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления

2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура находится в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Осваивается на втором - первом курсе (3,4,5 и 6 семестр).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины формируются компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- принципы и методы физического воспитания
- современные системы физических упражнений
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

- В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития

- - формировать здоровый образ жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности
- - вести здоровый стиль жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины в часах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 174 часа.

Форма промежуточного контроля дисциплины: 4 семестр – зачет, 6 семестр – дифференцированный зачет.

Разделы и темы дисциплины		Семестр	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Текущие формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
Тема 1	Адаптивная физическая культура в общекультурной подготовке студентов	3, 4, 5, 6	2	68	0	0	Доклад
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания	3, 4, 5, 6	2	50	0	0	Сообщение
Тема 3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3, 4, 5, 6	2	50	0		Контрольная работа
Итого			6	168	0	0	
Консультации (часов)			0				
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, другие формы аттестации) (часов)			0				
Всего по дисциплине (часов)			174				

4.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (лек/практ/са-мост)	Уровень освоения*
1	2	3	4
Тема 1. Адаптивная физическая культура в общекультурной подготовке студентов	Содержание учебного материала	70 (2/68/0)	
	Адаптивная физическая культура в общекультурной подготовке студентов	2	1
	Практические занятия Адаптивная физическая культура в общекультурной подготовке студентов	68	1
	Самостоятельная работа обучающегося Литература: Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 14.08.2023). – Режим доступа: по подписке.	0	2
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания	Содержание учебного материала	52 (2/50/0)	
	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания	2	1
	Практические занятия Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания	50	2
	Самостоятельная работа обучающегося Литература: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.08.2023). – Режим доступа: по подписке.	0	2
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	52 (2/50/0)	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	1

ми. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Практические занятия Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	50	2
	Самостоятельная работа обучающегося Литература: Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html (дата обращения: 14.08.2023). - Режим доступа : по подписке.	0	2
Итого		174 (6/168/0)	
Консультации		0	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		0	
Всего по дисциплине		174	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4.3. Структура и содержание самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа в учебном плане не предусмотрена

5. Образовательные технологии

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура» предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике. Выполнение заданий требует использования не только учебников и пособий, но и информации, содержащейся в Интернете.

На лекциях и практических занятиях используются:

- информационная и презентационная лекция;
- беседы и дискуссии.

Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах

Номер темы	Наименование темы	Форма проведения занятия	Объем в часах
Тема 1	Адаптивная физическая культура в общекультурной подготовке студентов	Собеседование	2
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания	Собеседование	2
Тема 3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Собеседование	2
Всего по дисциплине			6

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7 Таблица соответствия компетенций, критериев оценки их освоения и оценочных средств

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства	Критерии оценивания результатов обучения (баллы)			
			2	3	4	5

ОК 08	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень умений

8. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях и решении задач. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них.

При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте <http://dic.academic.ru>.

При подготовке обучающихся по темам используются конспекты лекций и источники основной и дополнительной литературы. Подготовка докладов осуществляется с использованием нормативно-правовых документов и учебников.

Устный опрос по этой теме проводится в форме беседы. Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях и решении задач. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них.

Решение задач проводится в группе с обсуждением хода решения, применяемых, схем, способов, проверкой результатов и проведением работы над ошибками.

Тестирование проводится после ознакомления с материалом темы. Обучающийся выполняет тестирование, рассчитанное по времени на 40-50 минут, на бумажном носителе. Тест включает в себя задания разного типа: на выбор одного или нескольких правильных ответов, на соответствие, краткий и числовой ответ. Для прохождения теста дается одна попытка. Далее сверяются и обсуждаются результаты с определением правильных ответов.

Промежуточная аттестация по этой дисциплине проводится в форме зачета и дифференцированного зачета. При подготовке к зачету и дифференцированному зачету необходимо опираться, прежде всего, на источники, которые разбирались на лекционных занятиях и на материалы практических занятий. В каждом билете дифференцированного зачета содержится два вопроса.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература
Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292016 (дата обращения: 25.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-16-015639-2. — Текст : электронный. — URL: https://znanium.com/catalog/product/1044220 (дата обращения: 27.09.2023). — Режим доступа: по подписке.
Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1149683 (дата обращения: 25.09.2023). — Режим доступа: по подписке.
Дополнительная литература
Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура / Вайнер Э. Н. - Москва : ФЛИНТА, 2018. - 144 с. - ISBN 978-5-89349-557-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. — URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893495577.html (дата обращения: 24.10.2023). — Режим доступа : по подписке.
Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1896446 (дата обращения: 24.10.2023). — Ре-

жим доступа: по подписке.

Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 223 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016986-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1919426> (дата обращения: 24.10.2023). – Режим доступа: по подписке.

Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.] ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 131 с. - ISBN 978-5-9765-1528-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1032463> (дата обращения: 24.10.2023)

10. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Наименование дисциплины	Наименование кабинета, перечень оборудования
ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура	Спортивный зал Комплект мебели для преподавателя – 1 шт., гантели – 2 шт., велотренажер – 2 шт., штанга – 3 шт., универсальный тренажер – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., «римский стул» для пресса – 2 шт., пара стоек – 1 шт., диски тяжелоатлетические – 2 шт., скамья универсальная – 1 шт., эллиптический тренажер – 1 шт., резиновый коврик – 3 шт., гимнастическая стенка – 1 шт. Спортивный зал Комплект мебели для преподавателя – 1 шт., посадочные места для учащихся – 25 шт., Спортивное оборудование: ворота – 2 шт., корзины баскетбольные – 4 шт., волейбольная сетка – 1 шт., шведские стенки – 6 шт., маты – 4 шт., вешалка – 1 шт., теннисная сетка – 1 шт., перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также

электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям.

11. Методы обучения для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Условия обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- учебные аудитории, в которых проводятся занятия со студентами с нарушениями слуха, оборудованы мультимедийной системой (ПК и проектор), компьютерные тифлотехнологии базируются на комплексе аппаратных и программных средств, обеспечивающих преобразование компьютерной информации доступные для слабовидящих формы (укрупненный текст);
- в образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения: кейс-метод, метод проектов, исследовательский метод, дискуссии в форме круглого стола, конференции, метод мозгового штурма.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
образовательной деятельности
Елабужского института ЕИ КФУ
И.Н. Михайлова
«01» марта 2024 г.

МП

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(код и наименование специальности)

Бухгалтер

(квалификация выпускника)

г.Елабуга, 2024

**Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине
ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства	Критерии оценивания результатов обучения (баллы)			
			2	3	4	5
ОК 08	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применить знания на практике в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень умений

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Темы заданий для контрольной работы
ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура
(ОК 8)

Тема 1.

2. Влияние оздоровительного бега на организм человека. Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. При обследовании 230 мужчин и женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительным бегом, установлено достоверное увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные свойства, что способствует снижению заболеваемости. (ОК 8)

5. Влияние скандинавской ходьбы на организм человека. Регулярные занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе повышают эластичность сосудов, восстанавливают микроциркуляцию крови, усиливают поступление полезного кислорода к внутренним органам, а значит, улучшают кровоснабжение всего организма, работу внутренних органов, обменные процессы, укрепляют иммунитет. (ОК 8)

6. Влияние быстрой ходьбы на организм человека. Главное отличие ходьбы от бега, то, что во время ходьбы одна нога всегда находится на земле. Во время бега человек отрывается на некоторое время от земли и висит на доли секунды в воздухе, затем приземляется. Каждый раз, когда, приземляясь, бегун подвергает свое тело нагрузке, примерно в три раза превышающей собственный вес. Во время ходьбы риск травматизма меньше, чем при беге. Ходьба ускоряет метаболизм, снижает риски обострения хронических заболеваний, ожирения, помогает бороться со стрессами, - плюсов много! (ОК 8)

4. Этапы онтогенеза человека. Прогенез - период формирования половых клеток и оплодотворение. Эмбриональный - период, проходящий с момента образования зиготы до рождения. Постэмбриональный – период от рождения до смерти организма (включает развитие до половой зрелости - ювенильный период, взрослое состояние - репродуктивный период, пострепродуктивный период и старение). (ОК 8)

5. Факторы, влияющие на здоровье человека. Эксперты Всемирной организации здравоохранения в 80-х годах XX века определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов:

Образ жизни (вклад в состояние здоровья составляет 55%)

Наследственность (15%)

Качество медицинского обслуживания

(10%) Окружающая среда (20%) (ОК 8)

6. Средства физической культуры. В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры:

физические упражнения

естественные силы природы

гигиенические факторы

специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства

идеомоторные, психогенные и аутогенные средства (ОК 8)

7. Устойчивость организма человека. Резистентность организма (от лат. *resistere* — сопротивляться) — это свойство организма противостоять действию патогенных факторов

или невосприимчивость к воздействиям повреждающих факторов внешней и внутренней среды. Резистентность организма, общая характеристика, виды. Резистентность организма (от лат. *resistere* — сопротивляться) — это свойство организма противостоять действию патогенных факторов или невосприимчивость к воздействиям повреждающих факторов внешней и внутренней среды. Другими словами, резистентность — это устойчивость организма к действию патогенных факторов (ОК 8)

8. Двигательные и вегетативные функций организма человека. Двигательные функции, претерпевающие значительные изменения на протяжении индивидуального развития человека, оказывают существенное влияние на резервные возможности практически всех органов и систем организма. Это связано с тем, что эволюционно сложившаяся взаимосвязь мышечной и висцеральных систем определяет значение двигательной активности в развитии у человека функций дыхания, кровообращения и крови, обмена веществ и энергии, деятельности желез внутренней секреции и центральной нервной системы. Степень развития опорно-двигательного аппарата определяет также состояние функций всех сенсорных систем. Следовательно, значение двигательных функций человека в сохранении его физического здоровья сводится не только в их влиянии на работоспособность самих скелетных действий опорно-двигательного аппарата на функции других органов и систем. К вегетативным относятся функции питания, дыхания, выделения, размножения и циркуляции жидкостей, эти функции свойственны как животным, так и растительным организмам (ОК 8)

9. Гиподинамия. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. (ОК 8)

10. Принципы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»:

правильное, сбалансированное питание
физическая активность
гигиенический уход
соблюдение режима дня
укрепление иммунитета
эмоциональный настрой
отсутствие вредных привычек (ОК 8)

11. Функциональные резервы организма. Система функциональных резервов организма состоит из: биохимических резервов (реакции обмена)
физиологических резервов (на уровне клеток, органов, систем органов)
психологических резервов (ОК 8)

12. Факторы, оказывающие влияние на здоровье. На здоровье человека влияют 6 факторов:

- психология, стрессы;
- наследственность;
- физическая активность;
- воздух, экология;
- вода;
- еда (питание).

Элементы здорового образа жизни студента. К основным составляющим здорового образа жизни относят:

режим труда и отдыха;

организацию сна;

режим питания;

организацию двигательной активности;

выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;

профилактику вредных привычек;

культуру межличностного общения;

психофизическую регуляцию организма;

культуру сексуального поведения. (ОК 8)

Тема 2.

1. Объективные факторы, влияющие на психофизическое состояние студентов.

К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, отдых (ОК 8)

2. Субъективные факторы, влияющие на психофизическое состояние студентов. К субъективным факторам следует отнести знания, работоспособность, устойчивость, утомляемость, способность адаптироваться к социальным условиям (ОК 8)

3. Работоспособность. Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Она отражает, с одной стороны, возможности биологической природы человека и служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями конкретной деятельности. (ОК 8)

4. Психозомоциональное и функциональное перенапряжение студентов во время сессии.

Вуз предоставляет студентам три вида отдыха, различных по длительности: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный день отдыха и каникулярный отдых зимой и летом. Принцип активного отдыха стал основой организации отдыха и при умственной деятельности, где соответствующим образом организованные движения до, в процессе и по окончании умственного труда оказывают высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности. Не менее действенны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями. Активный отдых повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий: его эффект проявляется лишь при оптимальных нагрузках; при включении в работу мышц-антагонистов; эффект снижается при быстро развивающемся утомлении, а также утомлении, вызванном монотонной работой; положительный эффект выражен сильнее на фоне большей, однако не высокой степени утомления, чем при слабой его степени; чем тренированнее человек к утомляющей работе, тем выше эффект активного отдыха. Таким образом, направленность занятий в экзаменационный период для основной массы студентов должна носить профилактический характер, а для студентов-спортсменов иметь поддерживающий уровень физической и спортивно-технической подготовленности. Состояние психической напряженности, наблюдающееся у студентов в период экзаменов, можно уменьшить несколькими способами. **Дыхательные упражнения** Полное брюшное дыхание — вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах выполняется вдох через нос; воздухом наполняются нижние отделы легких, живот при этом выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи, ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы. Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме ходьбы: полный вдох на 4, 6 или 8 шагов, затем следует задержка дыхания, равная половине числа шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается за то же число шагов (4, 6, 8). Количество повторений определяется самочув-

ствием. Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы. Положительный эффект упражнений возрастает по мере упражняемости. **Психическая саморегуляция.** Изменение направленности сознания включает такие варианты, как отключение, при котором с помощью волевых усилий, концентрации внимания в сферу сознания включаются посторонние предметы, объекты, ситуации, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Переключение связано с концентрацией внимания и направленности сознания на какое-либо интересное дело. Отключение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, представляя ситуации, в которых человек чувствует себя легко и спокойно. (ОК 8)

5. Методы физического воспитания. В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы. (ОК 8)

6. Физические качества человека. К физическим качествам относят: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. (ОК 8)

7. Развитие физических качеств человека. Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. При сходных психофизиологических механизмах развития физических (двигательных) качеств говорят о скоростной либо силовой выносливости, скоростно-силовых качествах. Природными задатками к движениям люди в разной мере наделены от рождения, но их можно развить целенаправленными физическими упражнениями. Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разновременностью). Это значит, что разные физические качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте. Периоды, которые характеризуются значительными изменениями в возрастном развитии организма, называются критическими или сензитивными. В такие периоды специальная тренировка дает более высокий эффект для развития определенных качеств. (ОК 8)

8. Совершенствование физических качеств человека. это исторически обусловленный уровень оптимальной меры физического гармонического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека, обеспечивающий возможность адекватного приспособления к условиям жизни и производства. (ОК 8)

9. Физическая подготовка. Физическая подготовка — это целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни. Физическая подготовленность — это уровень развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий физической подготовкой. (ОК 8)

10. Массовая Адаптивная физическая культура. Адаптивное физическое воспитание в системе массового образования осуществляется преимущественно в общеобразовательных школах и вузах с контингентом школьников и студентов специальных медицинских групп. В эти группы включаются учащиеся и студенты, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. (ОК 8)

11. Оздоровительная тренировка. это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма до необходимого уровня. Задачей оздоровительной физической тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, которые гарантируют стабильное состояние здоровья. (ОК 8)

12. Способы обучения физическим упражнениям. Метод – это такой способ воздействия, при котором можно решить широкий круг задач в самых различных условиях с различным контингентом учеников. (ОК 8)
13. Методический прием определяется как способ реализации метода в каких-то условиях при решениях частных задач. (ОК 8)
14. Чем больше методических приемов, тем шире возможности применения метода. Методических приемов много, и они не поддаются строгому учету. (ОК 8)
15. Принципы обучения физическим упражнениям.
- Принцип сознательности и активности. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности.

Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип наглядности. У дошкольников мышление конкретно, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий.

В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному.

Индивидуальный подход, необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Принцип систематичности. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

Принцип прогрессирования. Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок.

Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам,

когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям. (ОК 8)

Тема 3.

1. Циклические виды спорта. Циклические виды спорта - это те виды, где происходит циклическое повторение движений для перемещения тела человека в пространстве. К циклическим видам спорта относятся: Биатлон. Велоспорт. Гребля (академическая и гребля на байдарках и каноэ). Конькобежный спорт. Легкая атлетика: бег (на короткие дистанции, на длинные дистанции, с препятствиями, марафон, эстафеты), спортивная ходьба, метание диска, метание молота, метание копья, толкание ядра, прыжки (в длину, в высоту, тройной прыжок). (ОК 8)

2. Ациклические виды спорта. К ациклическим относятся такие упражнения, на протяжении выполнения которых резко меняется характер двигательной активности. Упражнениями такого типа являются все спортивные игры, спортивные единоборства, метания и прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на водных и горных лыжах, в фигурном катании на коньках. (ОК 8)

3. Смешанный тип видов спорта.

Смешанный спорт (также известный как смешанный гендерный спорт или студенческий спорт) - это индивидуальные и командные виды спорта, участники которых не принадлежат к одному полу. В организованных спортивных условиях правила обычно диктуют равное количество людей каждого пола в команде (например, команды из одного мужчины и одной женщины). (ОК 8)

4. Планирование учебно-тренировочных занятий. годичный цикл учебно-тренировочных занятий (за основу планирования берется планирование тренировки на один календарный год или планирование одного годичного цикла тренировки.); многолетний цикл спортивной подготовки (многолетняя подготовка планируется циклами по четыре года, что обусловлено периодами проведения всемирных Олимпийских игр.) (ОК 8)

5. Контроль тренировочных занятий. Оперативный контроль – предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т. п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т. п. данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии. (ОК 8)

6. Виды диагностики.

врачебный контроль;

диспансеризация;

педагогический контроль;

самоконтроль. (ОК 8)

7. Медицинские группы. 1. Основная. Здоровые дети, не имеющие серьезных проблем со здоровьем соответствующие нормам по развитию. 2. Подготовительная. Дети с незначительными проблемами со здоровьем. 3. Специальная (А, Б). Дети с серьезными нарушениями в работе главных систем. (ОК 8)

8. Самоконтроль занимающихся. Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Во время регулярных занятий физическими упражнениями важным элементом является систематическое слежение за собственным самочувствием и состоянием здоровья в целом. (ОК 8)

9. Показатели самоконтроля. Раскрыть полностью все показатели, и что к ним относится (ОК 8)

10. Критерии физического развития. Физическое развитие как процесс - это изменение форм и функций организма в процессе естественного биологического развития или под влиянием физических упражнений. Критерии физического развития - состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма. К ним относятся: осанка, состояние костного скелета и мускулатуры, степень жировоголожения, форма грудной клетки, спины, живота, ног, а также результаты функциональных проб. (ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8)

Критерии оценки:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
студент раскрывает теоретический вопрос, практическое задание выполняет без ошибок, уверенно отвечает на дополнительные вопросы	студент раскрывает теоретический вопрос, практическое задание выполняет без ошибок, на дополнительные вопросы отвечает неуверенно, допускает неточности в определениях.	студент раскрывает теоретический вопрос не в полной мере, допускает неточности в формулировках (1-2 ошибки), практическое задание выполнено частично, с допущением ошибок в расчётах	Теоретический вопрос не раскрыт, практическое задание не выполнено.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

**Тестовые задания
(ОК 8)**

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике? **а) Физический труд б) Умственный труд в) Сельскохозяйственный труд г) Интеллектуальный труд** (ОК 8)
2. Какая мышца сокращается самопроизвольно? **а) Сердечная мышца б) Ромбовидная мышца в) Икроножная мышца г) Трапециевидная мышца** (ОК 8)
3. В чем проявляется утомление? **а) Ощущается прилив сил б) Улучшается память в) Уменьшается сила и выносливость мышц г) Улучшается координация.** (ОК 8)
4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям? **а) Кувырок б) Толкание ядра в) Ходьба на лыжах г) Езда на велосипеде** (ОК 8)
5. Что является компонентами здорового образа жизни? **а) Прием энергетических коктейлей б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек** ((ОК 8)
6. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно? **а) Овощи, фрукты и мясные продукты б) Каши и молочные продукты в) Копченую колбасу г) Сладости** (ОК 8)
7. Что является вредными привычками? **а) Курение б) Прием алкоголя и наркотиков в) Прогулки за городом г) Занятия танцами** (ОК 8)
8. Состояние физического, духовного и социального благополучия **а) Здоровье б) Хорошее само-чувствие в) Комфортное состояние** (ОК 8)
9. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм? **а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет** (ОК 8)
10. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями? **а) Долго отдыхать после каждого упражнения б) Пополнять растроченные калории едой и напитками в) Больше активно двигаться г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу** (ОК 8)
11. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: **а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта б) Монотонность занятий ходьбой в) Можно заниматься в любом возрасте г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию** (ОК 8)
12. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим? **а) Бокс б) Ходьба в) Плавание г) Тяжелая атлетика** (ОК 8)
13. Какую пользу приносят занятия циклическими видами? **а) Повышают силовые способности б) Увеличивают количество жировой ткани в) Улучшают потребление организмом кислорода г) Увеличивают эффективность работы сердца** (ОК 8)
14. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта **а) не менее 30 минут б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут** (ОК 8)
15. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий? **а) 120-140 шагов в минуту б) Свыше 140 в) Не более 80 шагов в минуту г) 80-100 шагов в минуту** (ОК 8)
16. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? **а) 4 часа б) 2 часа в) 1 час г) 10 минут** (ОК 8)
17. Задачи физического воспитания: **а) Воспитание спортсменов массовых**

разрядов б) Воспитание спортс-менов высших разрядов в) **Укрепление здоровья**
г) **Гармоничное развитие личности** (ОК 8)

18. Каковы задачи мышечной релаксации? а) Увеличение длины мышечных волокон б) Увеличение толщи-ны мышечных волокон в) **Выведение продуктов распада из работавших мышц** г) **Снятие напряжения** (ОК 8)

19. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? а) Развитие силы б) Раз-витие выносливости в) **Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта** г) Преиму-щественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта (ОК 8)

20. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? а) **Основная** б) **Подготовительная** в) **Заклучи-тельная** г) **Дополнительная** (ОК 8)

21. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц? а) **Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других** б) **Произвольное расслабление отдельных мышц** в) Удары по напряженной мышце г) Стати-ческое напряжение (ОК 8)

22. Какую пользу приносит утренняя гимнастика? а) Снижает активность физического состояния б) **Способ - ствует усилению кровообращения и обмена веществ** в) **Повышает работоспособность** г) Ухудшает настроение (ОК 8)

23. Как правильно дышать при выполнении упражнений? а) Задерживать дыхание б) Не обращать внимания на дыхание в) **Ритмично** г) **Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища** (ОК 8)

24. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? а) Сколько захочется б) 2-4 раза в) Более 20-30 раз г) **Не менее 8-12 раз** (ОК 8)

25. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику? а) Упражнения для спины и брюшного пресса б) Упражнения на гибкость в) **Упражнения типа потягивания, дыхательные упражнения** г) **Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем** (ОК 8)

26. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку а) Упражнения для развития гиб-кости б) Упражнения для развития качества силы в) **Упражнения для мышц ног** г) **Упражнения для туловища (спи-ны и брюшного пресса)** (ОК 8)

27. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) **Поднима-ние верхней части туловища в положении лежа на спине** б) **Поднимание ног и таза лежа на спине** в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине (ОК 8)

28. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) **Отжимания** г) **Подтягивание в висе на перекладине** (ОК 8)

29. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног а) **Прыжки** б) **Приседания** в) Сгибание и разгиба-ние рук в упоре лежа г) Подтягивание в висе (ОК 8)

30. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда? а) Средством развития физических качеств б) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных си-стем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний в) **Средством повышения работоспособности** г) **Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения** (ОК 8)

31. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая за компьютером в положе-нии сидя? а) **Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз** б) **Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц** в) Ничего не делать г) Подвинуть ближе монитор компьютера (ОК 8)

32. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле а)

Держать верхнюю часть спины и шею прямо б) Чаше менять положение ног в)

Сидеть, закинув ногу за ногу г) Сидеть долго в одном положении (ОК 8)

33. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой а) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды в) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды г) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды (ОК 8)

34. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом? а) День недели б) Время суток в) Температуру воздуха г) **Влажность** (ОК 8)

35. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм - низм следует: а) в зависимости от режима дня б) от 2 до 5 раз в год в) **без длительных перерывов** г) **круглогодично** (ОК 8)

36. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур: а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби в) **Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной** г) **Воздушные ванны, обтирание, обливание** (ОК 8)

37. Какую пищу называют органической, живой? а) Мясо б) Морепродукты **3.Овощи** **4.Орехи** (ОК 8)

38. Какие продукты вызывают избыточный вес? а) Овощи б) Фрукты в) **Жареные и жирные блюда** г) **Сосиски** (ОК 8)

39. При каких условиях вес человека будет стабильным? а) **При получении количества энергии равной расходуемой** б) **При ежедневных активных занятиях спортом** в) При получении недостаточного количества калорий г) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать (ОК 8)

40. Назовите продукты с низким гликемическим индексом? а) Свекла б) Бананы в) **Греча** г) **Макароны.** (ОК 8)

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
аб	а	вг	аб	вг	аб	аб	а	аб	вг	вг	бв	вг	а	аб	б	вг	вг	вг	абв
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
аб	бв	вг	г	вг	вг	аб	вг	аб	вг	аб	аб	г	г	вг	вг	вг	вг	аб	Вг

Критерии оценки тестирования

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
студент выполнил 91-100% и набрал 91-100 баллов.	студент выполнил 71-90% и набрал 71-90 баллов.	студент выполнил 60-70% и набрал 60-70 баллов.	студент выполнил менее 0-59% и набрал 0-59 баллов.

**ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ И ЗАЧЕТУ
(ОК 8)**

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

1. Адаптивная физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье.

Поэтому в современном обществе неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, как важных факторов влияющих на здоровье человека и происходит их внедрение в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой деятельности. Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определёнными формами двигательной деятельности; знания, потребности, ценностные ориентации, психосоциальные отношения и т.д. Физическая культура как феномен общей культуры является естественным мостиком, соединяющим социальное и биологическое в развитии человека. Исходя из этого, значение физической культуры и спорта заключено не только в приоритетности влияния занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, воспитание двигательных качеств, но и на духовную сферу, как на одно из действенных средств интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания. (ОК 8)

2. Понятия в области физической культуры. Физ. культура - часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физ. Упражнений» спорта, Спорт - составная часть физ. культуры, включающая занятия разнообразными физич. упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности, со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата. Физическое образование - приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества. Физическое развитие - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями. Физическая подготовленность - процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. Физическая подготовка - специализированный процесс совершенствования физических (двигательных) способностей человека, осуществляемый с учетом специфических особенностей его деятельности; характеризует прикладную направленность физического воспитания. Физическое совершенство комплекс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей. Здоровье как социальная

категория. Актуальность физического воспитания населения очевидна. Наличие крепкого здоровья и высокой общей работоспособности базируются на необходимой физической подготовленности и нормальном физическом развитии. Здоровье как социальная категория – показатель национального престижа, фактор доверия к политической и экономической системе государства, показатель уровня культуры, наиболее яркий критерий эффективности государственного управления.

Состояние здоровья объективно устанавливается по совокупности многих параметров: конституции телосложения, гигиенических, антропометрических, иммунологических, физиологических, биологических и других условий, социальных, климатических, географических, метеорологических... По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». «Здоровье – состояние организма человека, когда все его функции уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие – либо болезненные изменения»

Выделяются 3 компонента здоровья человека (здоровье индивида): Физическое здоровье включает в себя показатели: уровень физического развития (вес, рост, объемы и т. п.), функциональная подготовленность организма к физической нагрузке (кровеносная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы), развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), адаптационные возможности организма (иммунитет на простудные и др. заболевания).

Духовное здоровье объединяет в себе психическое, нравственное здоровье, моральные принципы, общечеловеческие истины: добро, любовь, красоту, активное стремление к улучшению общественного строя и пр. Социальное здоровье рассматривается как стремление человека к самосовершенствованию и самообразованию, активность в быту. Оно включает в себя показатели уровня жизни человека, социальные, жилищные условия, удовлетворение социальных потребностей. (ОК 8)

3. Уровень здоровья как характеристика общества. Система показателей качественного потенциала населения (по В.И.Бутову, «Демография», 2003г.) состоит из следующих индикаторов:

Индекс развития человеческого потенциала

Здоровье населения

Уровень образования

Уровень жизни населения

Естественный прирост (убыль) численности населения

Соотношение уровней рождаемости и смертности

Определяющим показателем в оценке качества жизни населения является здоровье как один из важных индикаторов благополучия. Отметим при этом три наиболее важных показателя: заболеваемость, инвалидизация и продолжительность жизни.

Правила рационального питания. Основные принципы здорового питания:

Употребляйте разнообразные пищевые продукты, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения

Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель употребляйте по несколько раз в день ежедневно

Овощи и фрукты ешьте несколько раз в день, лучше - свежие, выращенные в местности проживания (не менее 500г в день)

Ежедневно занимайтесь умеренной физической нагрузкой, чтобы поддержать вес тела в норме

Заменяйте животный жир на растительные масла (поступление животных жиров не более 30% от суточной калорийности)

Старайтесь заменять жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо

Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли

Умеренно употребляйте сахар, ограничивая себя в сладостях и сладких напитках, выбирая продукты с низким содержанием сахара

Следите за тем, чтобы общее количество соли в пище не превышало 6 г в день (одна чайная ложка). Используйте йодированную соль

Не злоупотребляйте алкогольными напитками

Для того, чтобы уменьшить используемое в процессе приготовления пищи количество жира, масла, соли и сахара, готовьте пищу на пару, путем отваривания или запекания, в микроволновой печи. (ОК 8)

4. Современные системы питания. Сегодня имеется много различных нетрадиционных систем питания, в которых есть не мало рационального и очень важного для здоровья современного человека. Остановимся на характеристике некоторых из них, наиболее популярных среди населения. **Вегетарианство** – это понятие означает систему питания, исключающую или ограничивающую потребление продуктов животного происхождения. Главный лозунг последователей этого режима питания: «Не есть трупы убитых животных». Такой тезис возникал регулярно на протяжении всей истории человечества. Правда, справедливости ради, надо отметить, что у большинства сторонников вегетарианства древности причиной тому были философские и мировоззренческие мотивы. В наш же прагматичный век большинством вегетарианцев движет укрепить свое здоровье, достичь преклонного возраста, избежать опасных недугов. И такой шанс у них действительно есть! В крови вегетарианцев содержится меньше холестерина, триглицеридов, артериальное давление у них ниже, чем у мясоедов, выше иммунитет, гораздо реже диагностируются злокачественные новообразования. Как правило, повышена работоспособность и улучшено общее психологическое состояние. **Сыроедение** - более строгое направление вегетарианства. Особенностью этой системы питания является употребление продуктов только в сыром виде, без какой бы то ни было тепловой обработки. Сторонники (натуропаты) считают, что человеку достаточно потреблять в сутки всего 20-30 г белка, объясняя это тем, что при сыроедении человеческий организм, мобилизуя внутренние резервы, максимально использует жизненно важные белковые компоненты – аминокислоты. Сырая пища – это живая пища, содержит в себе максимум ферментов, витаминов, микроэлементов и в натуральном виде. Все это разрушается при тепловой обработке. В вареной пище оказывается много неусвояемых элементов, которые только «засоряют» внутреннюю среду организма. И действительно, разве можно сравнить по ценности вареную и свежую морковь или свеклу. Это относится и ко многим другим овощам и фруктам. **Натуропатия** – это сторонники естественного питания. Они не принимают теорию, основанную на калорийности пищи. «Калорийная теория» привела нас к переяданию, – считают натуропаты. И в этом большая доля правды. Если же учесть наш малоподвижный образ жизни, то мы действительно на 800-1000 ккал должны уменьшить все нормы, предлагаемые сторонниками калорийной теории (сторонники официальной медицины). Когда натуропаты говорят, что прием пищи – это священнодействие, это не пустые слова, к ним не только надо прислушиваться, но и действовать. Я убежден в правоте многих положений этих сторонников питания. Разве можно возражать против таких элементов

культуры питания, которые они проповедуют. Вот некоторые из них. Если Вы раздражены и не можете успокоиться, да к тому же у Вас нет времени для еды – лучше в этот момент не есть вообще. Давно известное правило – вначале надо попить за 10-15 минут до еды, а вот во время еды – никакого питья. Тщательно пережевывать пищу. Слюна разбавит ее консистенцию, зачем же в этот момент другая жидкость, которая разбавит пищеварительные секреты и уменьшит их функцию. Есть нужно, только ощутив чувство голода. Не голоден – не ешь!. Надо слушать голос природы, голос организма, а не следовать привычке. Если что-то болит – подождите с едой. Также надо делать при повышенной температуре. Кормить больного – это больше кормить болезнь. Не есть непосредственно перед работой. Почему? У поевшего кровь приливает к органам пищеварения, обескровливая как бы мозг и мышцы. Поэтому после еды (а еще обильной) ни умственная, ни физическая работа не будет эффективной. **Раздельное питание** – это сочетаемость пищевых продуктов. Основные положения системы раздельного питания основаны на том, что при поступлении пищи в желудочно-кишечный тракт расщепление пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) осуществляется под действием пищеварительных ферментов, секретируемых в полости рта, желудке, кишечнике, печени, поджелудочной железе. Те или иные ферменты отвечают в основном за переработку определенных компонентов: либо белков, либо жиров, либо углеводов. Углеводы под влиянием пищеварительных соков довольно быстро расщепляются до конечных продуктов. Белки, а тем более жиры, требуют более длительного времени. Попадая вместе в пищеварительный тракт эти компоненты пищи вынуждают пищеварительную систему работать, как бы с перегрузкой. При раздельном же питании пищеварительные железы работают более синхронно, без перегрузок, не мешая друг другу. К рекомендациям сторонников такого питания относятся следующие положения. Потребление белковой и крахмалистой пищи должно быть в разное время, один вид белка в один прием пищи, жиры не рекомендуется употреблять ни с одним видом белковой пищи, дыни и арбузы (все фрукты) надо есть отдельно и другие. **Генетически обусловленное питание** – это новая форма питания, основанная на усвоении питательных веществ в соответствии с группами крови. Пищеварительный тракт у людей с I группой крови рассчитан на переваривание мяса. Поэтому в желудке таких людей наблюдается высокая концентрация соляной кислоты. Наряду с мясом люди этого типа очень хорошо усваивают мясо морских рыб. Однако им желательно избегать коровьего молока и молочных продуктов, а также хлебобулочных продуктов. Отрицательно на обмен веществ у этих людей влияет картофель и некоторые виды бобовых. (ОК 8)

5. Оценка уровня здоровья. Для оценки функционального состояния человека используются тесты и функциональные пробы. Тест – это измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека. Функциональная проба – это нагрузка, задаваемая обследуемому для определения его функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом. Функциональные пробы условно можно разделить на простые и сложные. К простым пробам относятся пробы, выполнение которых не требует специальных приспособлений и большой затраты времени (приседания, прыжки, бег на месте). Они делятся на три группы: одномоментные, двухмоментные и комбинированные. Сложные пробы выполняются с помощью специальных приспособлений и аппаратов (велозргомметр, тредбан и т.д.).

Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях занятий у лиц раз-

ного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. ((ОК 8)

6. Кинезитерапия очень важна при сочетанной кардиореспираторной патологии. С одной стороны, у больных ХОБЛ она позволяет уменьшить одышку и повысить переносимость физических нагрузок, способствуя улучшению подвижности грудной клетки и диафрагмы, устранению напряжения дыхательных мышц, формированию правильного стереотипа дыхания, улучшению дренажной функции, бронхиальной проходимости, увеличению растяжимости легких, оптимизации газообмена; с другой стороны, программы длительных физических тренировок у кардиальных больных влияют на эндотелиальную функцию, атерогенез, кардиопульмональную систему в целом, на эффективность тканевого дыхания. В результате у больных ИБС улучшается физическая работоспособность; при этом происходит значительное увеличение длительности физической нагрузки при нагрузочной ЭКГ-пробе, повышение мощности и объема выполненной работы. Затраты энергии и потребление кислорода при выполнении единицы работы после тренировок снижаются, а максимальное потребление O₂ и величина кислородного пульса (потребление O₂ за 1 сердечное сокращение) достоверно увеличивается. Кардиореспираторные тренировки могут быть постепенно нарастающими до ограниченного симптомами максимума или непрерывными с постоянным объемом работы. Компоненты программ ПР могут значительно различаться, тем не менее полноценная реабилитационная программа должна включать в себя физические тренировки (физическая реабилитация — ФР), коррекцию нутритивного статуса, обучение и психологическую поддержку. Кинезитерапия включает лечебную гимнастику (специальные комплексы дыхательной и общей ЛФК, направленные на максимальную адаптацию пациента к привычному образу жизни), дозированную ходьбу, терренкур, гидрокинезитерапию, занятия на тренажерах (циклических и силовых), тренировки инспираторных мышц, пространственную гимнастику, катание на лыжах, игровые виды спорта, плавание. Наиболее распространены ходьба на тредмиле и велотренировки. Тем не менее другие виды физических тренировок также полезны. Выбор типа реабилитационных мероприятий зависит от нужд и целей конкретного пациента, а также от оснащения реабилитационного центра. Текущие данные показывают, что пешие прогулки, скандинавская ходьба, силовые тренировки, тай-чи, упражнения в воде и другие виды тренировок вполне выполнимы и эффективны в группах пациентов с ХОБЛ. (ОК 8)

7. Основы силовых физических нагрузок. Силовые тренировки — самый важный вид физической активности. Они влияют на всё тело: ускоряют кровообращение, снимают нагрузку с суставов и переносят её на мышечное волокно, увеличивают мышцы и избавляют от лишнего жира. А также тренируют сердце — главный мышечный орган нашего тела. Силовые тренировки — это занятия, во время которых мышцы сопротивляются нагрузке. Нагрузка на мышцы создаётся за счёт собственного веса, тренажера или отягощений. Отягощениями могут считаться гири, гантели, медболы или штанги. В силовую тренировку входят любые упражнения на силу: жимы, приседания, тяги, отжимания, махи, выпады и многое другое. Силовые тренировки увеличивают объём мышц из-за напряжения, поэтому самое важное в силовой тренировке — создать это напряжение. Самый важный эффект силовых тренировок — увеличение мышечной ткани. С возрастом человек постепенно теряет мышечную ткань, но без неё наш организм не сможет жить — мышцы двигают тело, удерживают органы вместе, толкают кровь по венам и выделяют тепло при сокращении. Поэтому силовые тренировки нужны всем без исключения: и тем, кто хочет накачать мышцы, и тем, кто не хочет их терять с возрастом. (ОК 8)

8. Цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Цель самоконтроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

(ОК 8)

9. Критерии дозирования физических нагрузок.

1. По относительной мощности (в % к МПК).

2 По величине физиологических параметров (ЧСС, энергетические затраты).

3 По абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений (количество повторений в % к тах числу повторений).

4 По субъективным ощущениям.

1. Критерии дозирования физических нагрузок по относительной мощности (в % к МПК).

При дозировании величины нагрузок в соответствии с уровнем МПК или тах работоспособности необходимо проведение тестов субмаксимальной и максимальной мощности. В оздоровительной тренировке рекомендуется использование нагрузок умеренной мощности (40-60 % МПК), обеспечивающих стимуляцию аэробных источников энергопродукции. По мнению В.Л. Карпмана в соавтор. (1988), для сохранения здоровья необходимо обладать способностью потреблять кислород как минимум на 1 кг массы – женщинам не менее 42 мл/мин, мужчинам – не менее 50 мл/мин. (ОК 8)

10. Субъективные показатели самоконтроля.

К субъективным показателям самоконтроля можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. (ОК 8)

11. Объективные показатели самоконтроля.

К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами. (ОК 8)

12. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой. При проведении самоконтроля ведется дневник самоконтроля. Дневник можно дополнить характеристикой тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.) (примерные графы для самоконтроля: **Самочувствие** отражает состояние и деятельность всего организма. Самочувствие и настроение оцениваются как хорошее, удовлетворительное и плохое. **Работоспособность** оценивается как повышенная, обычная и пониженная. **Сон** – Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении. **Аппетит** - Перегрузки, недосыпания, недомогания и пр. отражаются на аппетите. Он бывает нормальным, повышенным или пониженным (иногда отсутствует, хочется только пить). **Желание тренироваться** характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание тренироваться снижается или исчезает. **Частота сердечных сокращений (ЧСС)** – Пульс в состоянии покоя у тренированного человека ниже, чем у нетренированного. **Боли** могут возникать в отдельных мышечных группах (наиболее нагружаемых мышцах), при тренировках после длительного перерыва или при занятиях на жестком грунте и т.п. Нежелание тренироваться, повышенная потливость, бессонница, боли в мышцах могут свидетельствовать о **перетренированности**. **Масса тела** связана с величиной нагрузки. Естественная потеря веса во время тренировки за счет пота. Но иногда вес падает за счет потери белка. В дневник самоконтроля следует вносить описание характера тренировок, время их проведения (утро, вечер), спортивные результаты и т.д. (ОК 8)

Функциональные пробы. Функциональная проба – это точно дозированное воздействие на организм человека определённого фактора, которое позволяет изучить функциональное состояние и реакцию какого-либо органа, системы или организма в целом на применение данного фактора. В спортивной практике применяются главным образом двигательные тесты, в основе которых лежат двигательные задания. (ОК 8)

13. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.

Определяются по пяти физическим качествам: 1.выносливость: общая, силовая, скоростная, 2.сила, 3.Гибкость, 4. ловкость, 5.быстрота, а также по специальной физической подготовке.

Выносливость: тест Купера или бег 2000 м –жен., бег 3 000 м – муж.

Скоростно-силовая - прыжки в длину с места

Быстрота - бег 100 м

Гибкость- наклон стоя на скамейке или в положении лежа,

Сила - подтягивания в висе, отжимания от пола, пресс.

Ловкость - тесты с ведением и бросками б/б мяча, с в/б мячом

(ОК 8)

14. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.

Экспресс-оценка по студенческому « Паспорту здоровья». Проведение тестов и выведение общей оценки состояния здоровья по показателям: пульс в покое, проба Руфье, индекс Кетле, гибкость позвоночника, количество простудных заболеваний за год. Оценивается по 5-ти бальной системе. Средний балл – показатель уровня здоровья. (ОК 8)

15. Роль физической активности в жизнедеятельности человека.

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, снижает риск возникновения и развития заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, психических нарушений (тревожно-депрессивных состояний). (ОК 8)

Критерии оценки на дифференцированном зачете и зачете

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
«Зачтено»			«Незачтено»
студент раскрывает теоретический вопрос билета, практическое задание выполняет без ошибок, уверенно отвечает на дополнительные вопросы	студент раскрывает теоретический вопрос, практическое задание выполняет без ошибок, на дополнительные вопросы отвечает неуверенно, допускает не точности в определениях.	студент раскрывает теоретический вопрос не в полной мере, допускает неточности в формулировках (1-2 ошибки), практическое задание выполнено частично, с допущением ошибок в расчётах	Теоретический вопрос не раскрыт, практическое задание не выполнено.

