

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО КГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

Кафедра физической культуры

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для самоподготовки и практических
занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для студентов 1 курса лечебного факультета

ТЕМА ЗАНЯТИЯ №1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТЕХНИКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Общекультурная компетентность специалиста рассматривается в современном обществе как одно из профессионально важных качеств, от которого зависит успешность его практической деятельности. Освоение знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт» способствуют формированию общекультурных и профессиональных компетенций студентов, из которых складываются их социально-культурные отношения и формируется представление о роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурной подготовке студентов;
- роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов;
- основные требования техники безопасности при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Студент должен **уметь**:

- анализировать влияние знаний о физической культуре на общекультурную и профессиональную подготовку студентов.

Студент должен **владеть**:

- знаниями о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов как будущих специалистов;
- требования техники безопасности при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|-----------------|--|---|--|---|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none">- основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека- основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья- принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий | <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплекс физических упражнений- использовать принципы здорового образа жизни- использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности- контролировать | <ul style="list-style-type: none">- навыками занятий физической культурой и спортом- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья- опытом |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | и регулировать величину физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями | использования принципов здорового образа жизни |
|--|--|--|---|--|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

1. Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).

2. Усвоить основные положения темы:

- физическая культура в общекультурной подготовке студентов;
- физическая культура в профессиональной подготовке студентов;
- основные требования техники безопасности при изучении дисциплины

«Физическая культура и спорт».

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности.
2. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
3. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Основные требования техники безопасности при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».
5. Современное состояние физической культуры и спорта.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
7. Физическая культура личности.
8. Сущность физической культуры в различных сферах жизни.
9. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
10. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий.

VII. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – ЭТО ВЫПОЛНЕНИЕ
 работы без снижения эффективности
 большого объема работы
 поставленной задачи за минимальное время
 физических нагрузок

ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ЯВЛЯЕТСЯ:

физическое упражнение

закаливание

физический труд

тренажер

спортивный зал

КАКАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА ПЕРВИЧНО СТРАДАЕТ ПРИ
ФИЗИЧЕСКОМ УТОМЛЕНИИ

мышечная система

центральная нервная система

сердечно – сосудистая система

дыхательная система

эндокринная система

КАКАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА ПЕРВИЧНО СТРАДАЕТ ПРИ
УМСТВЕННОМ УТОМЛЕНИИ

центральная нервная система

мышечная система

сердечно – сосудистая система

дыхательная система

эндокринная система

ОБЩАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОТРАЖАЕТ СПОСОБНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА К

выполнению любой деятельности

перемещению тяжестей

работе в коллективе

концентрации глюкозы в крови

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФАЗ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАВИСИТ ОТ
типа высшей нервной деятельности

антропометрических данных

быстроты двигательной реакции

физической подготовки

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ПРИМЕНЯЮТСЯ

динамические упражнения

статические упражнения

дыхательные упражнения

идеомоторные упражнения

ВНИМАНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАЗВИВАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

спортивных игр

длительного бега

плавания

дартса

УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОПРОВОЖДАЕТСЯ
БОЛЬШИМ НАПРЯЖЕНИЕМ

центральной нервной системы

дыхательной системы

сердечно-сосудистой системы
пищеварительной системы
вегетативной нервной системы

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НЕОБХОДИМ СОБЛЮДАТЬ С ЦЕЛЬЮ

снижения травматизма
развития внимания
изучения дисциплины
коллективного взаимодействия

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

степень развития органов дыхания и кровообращения
антропометрические особенности
концентрация внимания

правильное выполнение двигательных заданий

СНИЖЕНИЮ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОСОБСТВУЕТ

гипокинезия
гиподинамия
дыхание

обмен веществ

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ

выносливости

быстроты

ловкости

гибкости

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

бег в течении 30 мин

приседания

наклоны

челночный бег

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

тест к.купреа

бег 30 м

сгибание – разгибание рук в упоре лежа

прыжок в длину с места

**НОРМАТИВ 6 СТУПЕНИ ГТО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БРОНЗОВОГО
ЗНАЧКА В БЕГЕ НА 2000 м ДЛЯ ДЕВУШЕК (18-24 года) (мин,сек)**

13.10

10.50

12.30

14.25

**НОРМАТИВ 6 СТУПЕНИ ГТО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БРОНЗОВОГО
ЗНАЧКА В БЕГЕ НА 3000 м ДЛЯ ЮНОШЕЙ (18-24 года) (мин,сек)**

14.30

13.40

12.00

15.10

КАКОЕ ИЗ ИСПЫТАНИЙ НА ВЫБОР В КОМПЛЕКСЕ ГТО
ХАРАКТЕРИЗУЕТ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

бег на лыжах

стрельба из пневматической винтовки

прыжок в длину с разбега

метание спортивного снаряда

ЧАСТЬ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»

методико – практический

соревновательный

подготовительный

обобщающий

УТОМЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

снижением работоспособности

повышением работоспособности

уменьшением частоты дыхания

снижением мышечной массы

В ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ПАУЗУ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ

позо-тонические упражнения

статические упражнения

упражнения на развитие аэробной выносливости

упражнения на ускорение

СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ

СОСТОЯНИЕ

гипокинезии

гипоксии

гиподинамии

адинамии

ЛЮДЕЙ С УСТОЙЧИВОЙ СТЕРЕОТИПНОСТЬЮ И
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
УСЛОВНО НАЗЫВАЮТ

«ритмики»

«аритмики»

«синхронники»

«асинхронники»

В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ
ПРОИСХОДИТ

увеличение времени реакции

уменьшение времени реакции

увеличение устойчивости внимания

повышение сосредоточения внимания

ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЮТСЯ

сила

внимательность

уравновешенность

слабость

возбуждение

КАКУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИМЕЕТ ПЕРИОД ОПТИМАЛЬНОЙ (УСТОЙЧИВОЙ) РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1,5 – 3 часа

полчаса

3 - 6 часов

7 и более часов

ОСНОВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЮТСЯ

антропометрические характеристики человека

результаты прыжка в длину с места

результаты в челночном беге

уровень развития общей выносливости

КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПЕРИОДОВ МОЖНО ОТНЕСТИ К ПЕРИОДАМ СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

период полной компенсации

период оптимальной работоспособности

период вработывания

период восстановления

ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛЖНА РАССЧИТЫВАТЬСЯ

индивидуально

усреднённо

максимально для всех

минимально для всех

СПЕЦИФИЧЕСКИМ РЕЗЕРВОМ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ

функциональная система

умственная способность

творческий потенциал

темперамент

VIII. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

1. Ознакомиться с мерами профилактики гриппа и коронавирусной инфекции.
2. Перечислите правила техники безопасности, которые необходимо соблюдать на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура».
3. Предложите комплекс средств физической культуры для профилактики умственного утомления.
4. Какие средства физической культуры можно использовать в профилактике профессиональных заболеваний врача?

IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.

5. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>
Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>
Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>
Министерство здравоохранения Российской Федерации
<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения
<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации
<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Х. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ ЗАНЯТИИ

Основной вопрос практического занятия – Ознакомление с требованиями техники безопасности при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

ТЕМА ЗАНЯТИЯ №2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА (ПРИЕМ
КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ) (4 часа).

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Уровень физической подготовленности является важнейшим интегральным показателем формирования готовности молодежи к профессиональному обучению и дальнейшему совершенствованию в избранной профессии. В связи с этим, определяющим дальнейшее построение занятий и дозирование нагрузок является определение физической подготовленности студентов первого курса.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- понятие физической подготовленности студентов;
- контрольные нормативы по физической культуре и те физические качества, которые они определяют;
- медико-биологические аспекты спортивной тренировки.

Студент должен **уметь**:

- анализировать физические качества в определении соответствующих нормативов, в том числе ГТО.

Студент должен **владеть**:

- методами развития и контроля основных физических качеств.

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компет енции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|------------------|--|---|---|---|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none">- основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека- основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья- принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий | <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплекс физических упражнений- использовать принципы здорового образа жизни- использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности- контролировать и регулировать величину физической | <ul style="list-style-type: none">- навыками занятий физической культурой и спортом- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья- опытом использования принципов здорового |

| | | | | |
|--|--|--|--|--------------|
| | | | нагрузки при занятиях физическими упражнениями и | образа жизни |
|--|--|--|--|--------------|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

1. Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).
 2. Усвоить основные положения темы:
 - понятие физической подготовленности студентов;
 - контрольные нормативы по физической культуре и те физические качества, которые они определяют.
- медико-биологические аспекты спортивной тренировки.

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Принципы и методы отечественной системы физического воспитания с различными контингентами населения. Их роль и место в общей системе физической культуры.
2. Методы и средства проведения оздоровительной работы в области ФКиС.
3. Основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения.
4. Закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся ФКиС.
5. Морфофункциональные особенности организма человека и их применения при физической нагрузке различной интенсивности и направленности.
6. Закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.
7. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки.
8. Методику использования средств ФКиС для повышения умственной работоспособности и успеваемости ОФП.
9. Прием контрольных нормативов, подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места.
10. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
11. Методические основы распределения студентов по учебным группам.
12. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
13. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
14. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития.

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий.

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

АДЕКВАТНОСТЬ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КОНТРОЛИРУЕТСЯ ПО

А) частоте сердечных сокращений

- В) частоте дыхания
- С) артериальному давлению
- Д) динамометрии

Правильный ответ: А

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ПРОВОДИТСЯ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- А) соответствия физической нагрузки
- В) организационно – методического компонента
- С) профессиональной пригодности
- Д) медицинской группы для занятий

Правильный ответ: А

ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В СКОРОСТНОМ БЕГЕ У СТУДЕНТОВ

- А) 100 м
- В) 200 м
- С) 500 м
- Д) 300 м

Правильный ответ: А

КАКОЕ МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО НЕДЕЛЬ СЛЕДУЕТ ЗАТРАТИТЬ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

- А) 4-5
- В) 6-7
- С) 8-9
- Д) 10 и более

Правильный ответ: А

КАТЕГОРИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

- А) качество
- В) уровень
- С) стиль
- Д) вид

Правильный ответ: А

КОМПЕТЕНЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- А) знания, умения, навыки
- В) способы, удовлетворенность, практичность
- С) теория, практика, организованность
- Д) коммуникативность, сформированность, решительность

Правильный ответ: А

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПОВОДЯТСЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- А) уровня физической подготовки
- В) уровня обмена углеводов в организме

- С) определения уровня белков в организме
- Д) времени формирования двигательного умения

Правильный ответ: А

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ: ПОВТОР ЗАДАНИЯ С ОДИНАКОВОЙ МОЩНОСТЬЮ

- А) в заданном режиме
- В) без учета времени
- С) с отдыхом
- Д) без заданного режима

Правильный ответ: А

МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА

- А) 2
- В) 3
- С) 1
- Д) 4

Правильный ответ: А

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА

- А) на выносливость
- В) на скорость
- С) на силу
- Д) на быстроту

Правильный ответ: А

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ С УЧЕТОМ

- А) гендерной принадлежности
- В) пожеланий контингента
- С) гигиенических требований
- Д) морфологических признаков

Правильный ответ: А

ПРОБА ГЕНЧИ ЭТО

- А) задержка дыхания на выдохе
- В) задержка дыхания на вдохе
- С) задержка дыхания в беге
- Д) задержка дыхания в плавании

Правильный ответ: А

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ

- А) разработки индивидуальной программы по физической подготовке
- В) биохимических анализов
- С) определения медицинской группы на занятиях по физической культуре

D) распределения студентов в спортивные секции

Правильный ответ: A

СТИБАННИЕ И РАЗГИБАННИЕ РУК В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТА ПРОВОДИТСЯ

A) хватом сверху ноги прямые

B) хватом сверху ноги согнутые

C) хватом снизу ноги прямые

D) хватом снизу ноги согнутые

Правильный ответ: A

СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, СОХРАНЯЮЩИЕСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

A) перманентное

B) органическое

C) соматическое

D) стабильное

Правильный ответ: A

ТЕСТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ЭТО ИСПЫТАНИЕ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

A) на данный момент

B) в ближайшей перспективе

C) с учетом показанных ранее результатов

D) в зависимости от времени года

Правильный ответ: A

ТЕСТ ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ТУЛОВИЩА ПРОВОДИТСЯ ИЗ И.П. ЛЕЖА НА СПИНЕ

A) руки за головой ноги согнуты

B) руки за головой ноги прямые

C) руки скрестно перед грудью ноги согнуты

D) руки на поясе ноги прямые

Правильный ответ: A

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

A) в области теории и методики физической культуры

B) в области спортивных игр

C) в области легкой атлетики

D) о здоровом образе жизни

Правильный ответ: A

УКАЖИТЕ ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

A) побледнение кожных покровов

B) покраснение кожных покровов

C) обильное потоотделение

D) гиперсаливация

Правильный ответ: А

ЦЕЛЬ ТЕСТИРОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ -

A) определение уровня физической подготовленности

B) определение работы физиологических систем

C) определение врачебно-педагогических данных

D) оценка педагогического процесса

Правильный ответ: А

ЧАСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

A) подготовительная

B) соревновательная

C) подводящая

D) специальная

Правильный ответ: А

VII. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

1. Перечислите контрольные нормативы по физической культуре и укажите физические качества, которые они определяют.
2. Охарактеризуйте всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как критерий, определяющий уровень физической подготовленности граждан России.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К корректровке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

VIII. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ ЗАНЯТИИ

На практическом занятии проводится опрос, тестирование, и оценка освоения практических навыков (умений, владений). Прием контрольных нормативов.

ТЕМА ЗАНЯТИЯ №3. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Физическая культура является лучшим средством для поддержания здоровья и повышения работоспособности. Активное использование физических упражнений в практической жизнедеятельности студента позволяет снижать степень утомления и совершенствовать его работоспособность. Поэтому владение знаниями об эффективности физических упражнений на умственную работоспособность студентов позволит планировать рабочий день и нагрузки в течении дня.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- понятие физической подготовленности студентов;
- закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки;
- медико-биологические аспекты спортивной тренировки.

Студент должен **уметь**:

- объяснять пациентам необходимость и значение физической культуры в сохранении здоровья;
- назначать правильный двигательный режим каждому пациенту;
- правильно рекомендовать применение средств физической культуры в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента;
- правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учетом состояния здоровья и профессиональной деятельности пациента;
- постоянно поддерживать свое физическое состояние и функциональные возможности на должном уровне, оценить физическое состояние;
- использовать методы развития и контроля основных физических качеств;
- составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик;
- использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Студент должен **владеть**:

- методами развития и контроля основных физических качеств;
- методами оценки физического и функционального состояний;
- методами оперативного контроля за функциональным состоянием на занятиях по физической культуре.

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|-----------------|--|--|---|---|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения | - основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ | - выполнять комплекс физических упражнений - использовать принципы | - навыками занятий физической культурой и спортом - навыками и |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | <p>полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>жизни человека</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья - принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий | <p>здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - контролировать и регулировать величину физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями | <p>средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом использования принципов здорового образа жизни |
|--|--|--|---|--|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

1. Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).
2. Усвоить основные положения темы:
 - понятие физической подготовленности студентов;
 - физические упражнения в регулировании работоспособности студента;
 - культура в профессиональной подготовке студентов;
 - физические упражнения в снижении утомления студента.

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов.
2. Основные психофизиологические характеристики студентов, условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
3. Элементы научной организации умственного труда.
4. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий.
5. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика.
7. Упражнения в течение учебного дня.
8. Занятия в клубах и группах любителей бега, оздоровительной ходьбы, лыжного спорта, оздоровительного плавания, лыжного, водного, велосипедного туризма, женской атлетической и ритмической гимнастики, закаливания и в спортивных секциях и т. п.
9. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.
10. Выполнение необходимого недельного двигательного режима.

11.Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости.

12.Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий.

13.Особенности самостоятельных занятий для женщин.

14.Основы планирования, пульсовой режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.

15.Самоконтроль, врачебный и педагогический контроль за эффективностью занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий

VII.ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ ПРОИСХОДИТ

- А) увеличение времени реакции
- В) уменьшение времени реакции
- С) увеличение устойчивости внимания
- Д) повышение сосредоточения внимания

Правильный ответ: А

В ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ПАУЗУ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ

- А) позо-тонические упражнения
- В) статические упражнения
- С) упражнения на развитие аэробной выносливости
- Д) упражнения на ускорение

Правильный ответ: А

ВНИМАНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАЗВИВАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

- А) спортивных игр
- В) длительного бега
- С) плавания
- Д) дартса

Правильный ответ: А

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИМЕНЯЮТСЯ

- А) динамические упражнения
- В) статические упражнения
- С) дыхательные упражнения
- Д) идеомоторные упражнения

Правильный ответ: А

КАКАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА ПЕРВИЧНО СТРАДАЕТ ПРИ УМСТВЕННОМ УТОМЛЕНИИ

- А) центральная нервная система
- В) мышечная система
- С) сердечно – сосудистая система
- Д) дыхательная система
- Е) эндокринная система

Правильный ответ: А

КАКАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА ПЕРВИЧНО СТРАДАЕТ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ УТОМЛЕНИИ

- А) мышечная система
- В) центральная нервная система
- С) сердечно – сосудистая система
- Д) дыхательная система
- Е) эндокринная система

Правильный ответ: А

КАКОЕ ИЗ ИСПЫТАНИЙ НА ВЫБОР В КОМПЛЕКСЕ ГТО ХАРАКТЕРИЗУЕТ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- А) бег на лыжах
- В) стрельба из пневматической винтовки
- С) прыжок в длину с разбега
- Д) метание спортивного снаряда

Правильный ответ: А

КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПЕРИОДОВ МОЖНО ОТНЕСТИ К ПЕРИОДАМ СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- А) период полной компенсации
- В) период оптимальной работоспособности
- С) период вработывания
- Д) период восстановления

Правильный ответ: А

КАКУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИМЕЕТ ПЕРИОД ОПТИМАЛЬНОЙ (УСТОЙЧИВОЙ) РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- А) 1,5 – 3 часа
- В) полчаса
- С) 3 - 6 часов
- Д) 7 и более часов

Правильный ответ: А

ЛЮДЕЙ С УСТОЙЧИВОЙ СТЕРЕОТИПНОСТЬЮ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УСЛОВНО НАЗЫВАЮТ

- А) «ритмики»
- В) «аритмики»
- С) «синхронники»

Д) «асинхроники»

Правильный ответ: А

НОРМАТИВ 6 СТУПЕНИ ГТО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БРОНЗОВОГО ЗНАЧКА
В БЕГЕ НА 2000 м ДЛЯ ДЕВУШЕК (18-24 года) (мин,сек)

А) 13.10

В) 10.50

С) 12.30

Д) 14.25

Правильный ответ: А

НОРМАТИВ 6 СТУПЕНИ ГТО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БРОНЗОВОГО ЗНАЧКА
В БЕГЕ НА 3000 м ДЛЯ ЮНОШЕЙ (18-24 года) (мин,сек)

А) 14.30

В) 13.40

С) 12.00

Д) 15.10

Правильный ответ: А

ОБЩАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОТРАЖАЕТ СПОСОБНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА К

А) выполнению любой деятельности

В) перемещению тяжестей

С) работе в коллективе

Д) концентрации глюкозы в крови

Правильный ответ: А

ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛЖНА
РАССЧИТЫВАТЬСЯ

А) индивидуально

В) усреднённо

С) максимально для всех

Д) минимально для всех

Правильный ответ: А

ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ:

А) физическое упражнение

В) закаливание

С) физический труд

Д) тренажер

Е) спортивный зал

Правильный ответ: А

ОСНОВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЮТСЯ

А) антропометрические характеристики человека

В) результаты прыжка в длину с места

- С) результаты в челночном беге
- Д) уровень развития общей выносливости

Правильный ответ: А

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НЕОБХОДИМ СОБЛЮДАТЬ С ЦЕЛЮ

- А) снижения травматизма
- В) развития внимания
- С) изучения дисциплины
- Д) коллективного взаимодействия

Правильный ответ: А

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФАЗ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАВИСИТ ОТ

- А) типа высшей нервной деятельности
- В) антропометрических данных
- С) быстроты двигательной реакции
- Д) физического подготовки

Правильный ответ: А

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ

- А) выносливости
- В) быстроты
- С) ловкости
- Д) гибкости

Правильный ответ: А

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ

- А) выносливости
- В) быстроты
- С) ловкости
- Д) гибкости

Правильный ответ: А

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – ЭТО ВЫПОЛНЕНИЕ

- А) работы без снижения эффективности
- В) большого объема работы
- С) поставленной задачи за минимальное время
- Д) физических нагрузок

Правильный ответ: А

СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ

- А) гипокинезии
- В) гипоксии
- С) гиподинамии
- Д) адинамии

Правильный ответ: А

СНИЖЕНИЮ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОСОБСТВУЕТ

- A) гипокинезия
- B) гиподинамия
- C) дыхание
- D) обмен веществ

Правильный ответ: A

СПЕЦИФИЧЕСКИМ РЕЗЕРВОМ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ

- A) функциональная система
- B) умственная способность
- C) творческий потенциал
- D) темперамент

Правильный ответ: A

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- A) тест К.Купреа
- B) бег 30 м
- C) прыжок в длину с места
- D) сгибание – разгибание рук в упоре лежа

Правильный ответ: A

УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОПРОВОЖДАЕТСЯ БОЛЬШИМ НАПРЯЖЕНИЕМ

- A) центральной нервной системы
- B) дыхательной системы
- C) сердечно-сосудистой системы
- D) пищеварительной системы
- E) вегетативной нервной системы

Правильный ответ: A

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- A) бег в течении 30 мин
- B) приседания
- C) наклоны
- D) челночный бег

Правильный ответ: A

УТОМЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

- A) снижением работоспособности
- B) повышением работоспособности
- C) уменьшением частоты дыхания
- D) снижением мышечной массы

Правильный ответ: A

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- A) степень развития органов дыхания и кровообращения
- B) антропометрические особенности
- C) концентрация внимания

Д) правильное выполнение двигательных заданий

Правильный ответ: А

ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЮТСЯ

А) сила

В) внимательность

С) уравновешенность

Д) слабость

Е) возбуждение

Правильный ответ: А

VIII. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Перечислите средства физической культуры, способствующие повышению работоспособности студента.

IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые

данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

X. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ ЗАНЯТИИ

На практическом занятии проводится опрос, тестирование, и оценка освоения практических навыков (умений, владений).

ТЕМА ЗАНЯТИЯ №4. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ (БЕГ, КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА) (4 ЧАСА).

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Одним из показателей здоровья студентов является общая выносливость. Она создаёт уверенность в себе, позволяет справиться с работой, требующей значительных физических напряжений. Физическая выносливость имеет важное значение в профессиональной деятельности медицинских работников позволяя выполнять значительный объем двигательной деятельности, продолжительное время поддерживать высокий уровень интенсивности двигательной деятельности, быстро восстанавливать силы после значительных нагрузок.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- понятие общей выносливости;
- значение общей выносливости в учебной деятельности студентов;
- значение общей выносливости в профессиональной деятельности медицинских работников.

Студент должен **уметь**:

- анализировать анатомо-физиологические особенности развития выносливости;
- анализировать скоростно-силовые характеристики;

Студент должен **владеть**:

- методами оценки скоростно-силовых показателей и общей выносливости.

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|-----------------|--|---|---|--|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none">- основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека- основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья- принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий | <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплекс физических упражнений- использовать принципы здорового образа жизни- использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности- контролировать и регулировать величину физической | <ul style="list-style-type: none">- навыками занятий физической культурой и спортом- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья- опытом использования принципов здорового образа |

| | | | | |
|--|--|--|--|-------|
| | | | нагрузки при занятиях физическими упражнениями | жизни |
|--|--|--|--|-------|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

1. Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).
2. Усвоить основные положения темы:
 - общая выносливость и ее развитие;
 - общая выносливость и ее значение в учебной деятельности студентов;
 - общая выносливость и ее значение в профессиональной деятельности медицинских работников.

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Общая выносливость. Развитие общей выносливости.
2. Профилактика травматизма при занятиях физкультурой и спортом.
3. Физиологическая характеристика оздоровительной физической культуры.
4. Оценка скоростно-силовых показателей.
5. Педагогические средства восстановления работоспособности.
6. Определение максимального потребления кислорода.
7. Психологические средства восстановления работоспособности.
8. Физиологические основы выносливости.
9. Методика развития выносливости.
10. Анатомо-физиологические особенности развития выносливости

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий

VII. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

В КАКОЕ ВРЕМЯ ГОДА ПЕРИОД ВРАБАТЫВАНИЯ БУДЕТ КОРОЧЕ

осень

весна

лето

зима

В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ ПРОИСХОДИТ

снижение устойчивости внимания

увеличение времени реакции

распад времени реакции

увеличение контроля реакции

ВАЖНЕЙШИМ ФАКТОРОМ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

центральной нервной системы

мочеполовой системы

пищеварительной системы

эндокринной системы

ВИДЫ ВЫНОСЛИВОСТИ

общая

специальная
целенаправленная
объемная
условная
функциональная
переходная

результативная

ВЫНОСЛИВОСТЬ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ

организма противостоять утомлению

человека выполнять упражнение с максимальным усилием

организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды

организма быстро восстанавливаться после физических упражнений

ГИБКОСТЬ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯТЬ

движения с большой амплитудой

движения с максимальной скоростью

движения с максимальным усилием

сложнокоординационные движения

**НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
НАБЛЮДАЕТСЯ В ДНИ**

вторник, среда, четверг

понедельник, вторник, среда

суббота, воскресенье, понедельник

понедельник, суббота, воскресенье

**ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ ДОЛЖНО
СОСТАВЛЯТЬ**

4-6 часа

2-4 часа

6-9 часов

8-12 часов

**ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

П.Ф. Лесгафт

Л.П. Матвеев

М.В. Ломоносов

Пьер де Кубертен

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ПРОИСХОДИТ ЗА СЧЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

усложненного рельефа местности

стадиона

площадки спортивного зала

ипподрома

**ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТЫ
РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ**

основная, подготовительная, специальная

основная, специальная, лечебная

подготовительная, основная, спортивная

спортивная, специальная, подготовительная
ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРОИСХОДЯТ

увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга

сужение сосудов внутренних органов

расширение периферических сосудов конечностей

расширение сосудов внутренних органов

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ
СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ

теоретический, практический, контрольный

соревновательный, подготовительный, основной

игровой, методический, двигательный,

психофизический, научный, изыскательный.

ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПРИОБРЕТЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЭТО

физическое воспитание

физическое развитие

физическая культура

комплекс физических упражнений

РАЗНОВИДНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

скоростная

ведущая

статическая

базовая

СЕНСИТИВНЫЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

15-20 лет

8-12 лет

25-35 лет

4-10 лет

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Тест Купера

проба Ромберга

ортостатическая проба

тест Руфье

УМСТВЕННАЯ УСТАЛОСТЬ ЭТО

субъективное ощущение человека

объективное состояние организма

психологическая особенность человека

возникает желание спать

УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО

объективное состояние организма человека

субъективное ощущение человека

психофизиологическая особенность человека

отсутствие желания выполнять работу

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ

хорошее состояние здоровья

пониженная температура воздуха
музыка спокойная
шум

VIII. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

1. Приведите 2(3) примера циклических видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр и поясните критерии Вашего выбора.
2. Составьте для себя недельный план двигательной активности, направленный на развитие общей выносливости.

IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html> .— ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Х. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ (ЛАБОРАТОРНОМ) ЗАНЯТИИ

На практическом занятии проводится опрос, тестирование, и оценка освоения практических навыков (умений, владений).

ТЕМА ЗАНЯТИЯ №5. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ (БЕГ В АНАЭРОБНОМ РЕЖИМЕ НА ОТРЕЗКАХ ОТ 50 ДО 200 М. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ) (4 ЧАСА).

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Скоростная выносливость - это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет высокие требования к скоростным параметрам движений и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена. Основным показателем скоростной выносливости является время, на протяжении которого удастся поддерживать заданную скорость либо темп движения. Актуальность изучаемой темы состоит в изучении целенаправленного воздействия средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде профессиональной деятельности.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- понятие скоростной выносливости и ее значение в учебной и профессиональной деятельности студентов;

Студент должен **уметь**:

- анализировать основные подходы к развитию скоростной выносливости и ее значение в учебной и профессиональной деятельности студентов;

Студент должен **владеть**:

- методами развития скоростной выносливости.

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|-----------------|--|---|--|--|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | - основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека - основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья - принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий | - выполнять комплекс физических упражнений - использовать принципы здорового образа жизни - использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - контролировать и регулировать величину физической нагрузки при занятиях | - навыками занятий физической культурой и спортом - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья - опытом использования принципов здорового образа жизни |

| | | | | |
|--|--|--|-----------------------------|--|
| | | | физическими упражнениями | |
|--|--|--|-----------------------------|--|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

1. Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).
2. Усвоить основные положения темы:
 - скоростная выносливость и ее значение в учебной и профессиональной деятельности студентов;
 - средства и методы развития скоростной выносливости.

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Развитие выносливости у студентов.
2. Сила как физическое качество.
3. Основы методики воспитания силы.
4. Средства и методы развития силовых способностей.
5. Мышечная деятельность.
6. Задачи развития силовых способностей.
7. Развитие силы у студентов.
8. Основными методами развития общей выносливости.
9. Физическая культура как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым ситуациями различным заболеваниям.
10. Физическая культура и производительность труда.
11. Мини-физкультура, физкультурные минутки, паузы в режиме дня студента.
12. Утренняя гимнастика и ее физическое значение, психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
13. Ритмическая гимнастика и её влияние на организм.
14. Оздоровительное влияние ходьбы, бега, методика занятий.
15. Влияние двигательной активности на сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
16. Занятия физической культурой при различных стадиях близорукости.
17. Гимнастика для красоты и здоровья
18. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ, система кровообращения, дыхания, газообмен, опорно-двигательный аппарат).

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий

VII. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

БЕГОВАЯ ДИСТАНЦИЯ 200 МЕТРОВ ПРОБЕГАЕТСЯ

- A) с низкого старта
- B) с высокого старта
- C) только в своем «коридоре»
- D) можно толкаться на финише

Правильный ответ: A

ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК ПОДВИЖНЫХ ИГР - НАЛИЧИЕ

- А) активных двигательных действий
- В) разнообразного инвентаря
- С) достаточного количества участников
- Д) судьи первой категории

Правильный ответ: А

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НЕОБХОДИМО БЕГАТЬ КРОСС

- А) 3 раза в неделю по 30 мин
- В) 2 раза в неделю по 15 мин
- С) 1 раз в неделю по 60 мин
- Д) ежедневно по 7-10 мин

Правильный ответ: А

ИГРА «ПИЛА И МОЛОТОК» ВЫПОЛНЯЕТСЯ

- А) руки работают разноименно
- В) руки работают одновременно
- С) руки работают синхронно
- Д) руки работают попеременно

Правильный ответ: А

ИГРА «С БЕРЕГА НА БЕРЕГ» ПРОВОДИТСЯ ПРИ ПОМОЩИ

- А) гимнастического бума
- В) скакалок
- С) гимнастических палок
- Д) теннисных мячей

Правильный ответ: А

КАКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ СУЩЕСТВЕННО ЯВЛЯЮТСЯ ВЫСШЕЙ ФОРМОЙ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ:

- А) городки
- В) прыжки в длину с места
- С) теннис
- Д) ручной мяч

Правильный ответ: А

МОЩНОСТЬ РАБОТЫ НА ДИСТАНЦИИ 100 МЕТРОВ

- А) максимальная
- В) субмаксимальная
- С) большая
- Д) умеренная

Правильный ответ: А

НАЗОВИТЕ ИГРУ С РАЗВИТИЕМ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

- А) «Быстрый прорыв»
- В) «Поймай палку»
- С) «Рывок за мячом»
- Д) «Лапта волейболиста»

Правильный ответ: А

НОРМА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ

- А) 35%
- В) 20%

С) 50%

Д) 10%

Правильный ответ: А

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

А) повышение технической подготовки в стартовом разбеге

В) повышение технической подготовки в занятиях на скакалке

С) повышение уровня тактической подготовки аутогенно

Д) повышение технико-тактических приемов в теории

Правильный ответ: А

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ В ПАРАХ ПРОВОДИТСЯ ХВАТОМ

А) за запястье

В) за кисти

С) за локти

Д) за пальцы

Правильный ответ: А

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «НАЙДИ СВОЮ ПАРУ»

А) игроки находят пару в начале игры

В) игроки находят пару в середине игры

С) игроки находят пару в конце игры

Д) игроки находят пару после игры

Правильный ответ: А

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЮ БАСКЕТБОЛУ ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ

А) усложненной техникой и тактикой

В) упрощенной техникой и тактикой

С) игрой вне тактики

Д) игрой вне техники

Правильный ответ: А

ПОЗИЦИОННАЯ СТОЙКА В КАТАНИИ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

А) ноги врозь, колени согнуты. руки в стороны – вниз

В) ноги прямые, колени развернуты, руки в стороны

С) ноги врозь, руки вверх.

Д) колени согнуты, ноги врозь, руки вниз

Правильный ответ: А

ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ПЕРВОЕ ИЗ КАЧЕСТВ УТРАЧИВАЕТ СВОЕ ДЕЙСТВИЕ

А) сила

В) выносливость

С) быстрота

Д) координация

Правильный ответ: А

ПРОБЕГАНИЕ ОТРЕЗКА «С ХОДУ»

А) увеличив длину дистанции, засекая отрезок во время пробега

В) уменьшить отрезок, способом спуртового ускорения

С) замерять время пробега от старта до финиша

Д) выполнение пробегания в свободном темпе

Правильный ответ: А

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

А) пробегание 100,200,400,500 м на соревнованиях

В) совершенствование старта и финиша

С) пробегание отрезков с отягощением ног

Д) пробегание отрезков на грани «фальстарта»

Правильный ответ: А

ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПОД МУЗЫКУ

А) эмоционально поднимает настроение

В) отвлекает от игры

С) смущает занимающихся

Д) мешает проведению занятия

Правильный ответ: А

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСНОВАМИ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ

А) степень развития органов дыхания и кровообращения

В) скорость всасывания жиров

С) анатомические особенности суставов

Д) способность сочетания сокращения и расслабления в мышцах

Правильный ответ: А

ЭСТАФЕТА «ЧЕЛНОК» ДЛЯ ДВУХ КОМАНД ВЫПОЛНЯЕТСЯ

А) с тройным прыжком

В) с одной ноги

С) с двух ног

Д) в «разножке»

Правильный ответ: А

VIII. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

1. Дайте определение скоростной выносливости.

2. Предложите подвижную игру или эстафету для развития скоростной выносливости.

IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Х. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИИ

На практическом занятии проводится опрос, тестирование, и оценка освоения практических навыков (умений, владений).

**ТЕМА ЗАНЯТИЯ № 6. РАЗВИТИЕ СИЛЫ, СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
(СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ВНЕШНИМ СОПРОТИВЛЕНИЕМ И С ВЕСОМ
СОБСТВЕННОГО ТЕЛА) (4 часа).**

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Основа физической подготовки закладывается в процессе развития двигательных качеств в период физической подготовки. К специальным видам выносливости относится силовая выносливость, которая является важной в учебной и профессиональной деятельности студентов.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- понятие силы и силовой выносливости;
- упражнения для развития силовой выносливости.

Студент должен **уметь**:

- использовать средства и методы для развития силовой выносливости.

Студент должен **владеть**:

- навыками использования средств и методов для развития силовой выносливости.

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|-----------------|--|---|---|--|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none">- основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека- основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья- принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий | <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплекс физических упражнений- использовать принципы здорового образа жизни- использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности- контролировать и регулировать величину физической нагрузки при занятиях физическими | <ul style="list-style-type: none">- навыками занятий физической культурой и спортом- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья- опытом использования принципов здорового образа жизни |

| | | | | |
|--|--|--|--------------|--|
| | | | упражнениями | |
|--|--|--|--------------|--|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

1. Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).
2. Усвоить основные положения темы:
 - сила и силовая выносливость;
 - средства и методы развития силовой выносливости;
 - значение силовой выносливости в учебной деятельности студентов и профессиональной деятельности медицинских работников.

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Научные и методические аспекты технологии воспитания силовой выносливости.
2. Характеристика силы и силовых способностей.
3. Специфические виды силовых способностей.
4. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности воспитания силовой выносливости.
5. Технологии воспитания силовой выносливости.
6. Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.
7. Метод круговой тренировки.
8. Методика воспитания силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.
9. Критерии оценки уровня развития силовой выносливости.
10. Влияние атлетической гимнастики на формирование осанки.
11. Составить комплекс упражнений на развитие группы мышц: плечевого пояса; мышц рук; груди и спины; нижних конечностей.
12. Тренажеры в системе средств физической культуры.
13. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями на тренажерах.
14. Соблюдение техники безопасности во время занятий на тренажерах.
15. Гигиенические требования по организации к проведению занятий с использованием
16. тренажеров.
17. Морфофункциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий

VII. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

«СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ» НАПРАВЛЕННЫ НА

- А) фиксацию тела в определенном положении и удерживание этой позиции в течение некоторого времени
- В) быстрое перемещение частей тела в пространстве
- С) укрепление вестибулярного аппарата
- Д) стабилизацию нервной системы

Правильный ответ: А

ВЫДАЮЩИЙСЯ РОССИЙСКИЙ ШТАНГИСТ

А) А.И. Чемеркин

В) А.В. Радулов

С) Н.С. Валуев

Д) С.В. Базаревич

Правильный ответ: А

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

ПРИМЕНЯЕТСЯ ТЕСТ

А) вис углом на перекладине, с

В) наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье

С) прыжок в длину с места

Д) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Е) бег на 30 м

Правильный ответ: А

ДОКАЗАНО, ЧТО С ПОМОЩЬЮ КРАТКОВРЕМЕННЫХ НАПРЯЖЕНИЙ
МЫШЦ МОЖНО НОРМАЛИЗОВАТЬ

А) артериальное давление

В) частоту дыхательных движений

С) уровень глюкозы в крови

Д) концентрацию адреналина

Правильный ответ: А

К СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА ОТНОСИТСЯ

А) армрестлинг

В) бокс

С) фехтование

Д) футбол

Правильный ответ: А

МЕТОД МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

А) выполнением упражнений с предельными и околопредельными
отягощениями

В) использованием неопредельных отягощений с предельным числом
повторений

С) серийным применением малых и средних отягощений

Д) чередованием упражнений на разные мышечные группы

Правильный ответ: А

НАИБОЛЬШЕМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОГО
КАЧЕСТВА «СИЛА» ПОДВЕРГАЕТСЯ

А) костно-мышечный аппарат

В) вегетативная нервная система

С) центральная нервная система

Д) эндокринная система

Правильный ответ: А

НЕОБХОДИМЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ
КАЧЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ

А) резиновый жгут

В) скакалка

- С) обруч
- Д) роликовые коньки

Правильный ответ: А

ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ РЕЖИМОВ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ:

- А) динамический
- В) кинетический
- С) стационарный
- Д) переменный

Правильный ответ: А

ПОНЯТИЕ «СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ» ОЗНАЧАЕТ

- А) способность противостоять утомлению мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений
- В) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной систем
- С) способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченного времени
- Д) способность организма удерживать максимальную и субмаксимальную интенсивность работы

Правильный ответ: А

ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИМЕНЯЮТСЯ

- А) упражнения с гантелями
- В) идеомоторные упражнения
- С) аутогенные упражнения
- Д) дыхательные упражнения

Правильный ответ: А

СЕНСИТИВНЫМ ПЕРИОДОМ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ ВОЗРАСТ

- А) 14-17 лет
- В) 7-10 лет
- С) 20-25 лет
- Д) до 12 лет

Правильный ответ: А

СПЕЦИФИЧЕСКИЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

- А) соревновательный
- В) наглядный
- С) словесный
- Д) эвристический

Правильный ответ: А

СРЕДИ РАЗНОВИДНОСТЕЙ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ОТСУТСТВУЕТ

- А) постоянная сила
- В) взрывная сила
- С) абсолютная сила
- Д) относительная сила
- Е) статическая сила

Правильный ответ: А

СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЯВЛЯЮТСЯ

- А) упражнения с внешним сопротивлением
- В) упражнения на растягивание
- С) упражнения в жонглировании теннисными мячами
- Д) спортивные игры

Правильный ответ: А

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОЙ СИЛЫ ИМЕЕТ НАЗВАНИЕ

- А) планка
- В) мостик
- С) шпагат
- Д) велосипед

Правильный ответ: А

УПРАЖНЕНИЕМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЯВЛЯЕТСЯ

- А) жим штанги из и.п. лежа на скамье
- В) наклон вперед из и.п. стоя
- С) бросок мяча в цель
- Д) прыжки через скакалку

Правильный ответ: А

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО «СИЛА» ИЗМЕРЯЕТСЯ

- А) динамометром
- В) секундомером
- С) гониометром
- Д) спидометром

Правильный ответ: А

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО «СИЛА» ОЗНАЧАЕТ СПОСОБНОСТЬ

- А) преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий
- В) противостоять утомлению
- С) выполнять большой объем движений
- Д) выполнять движения с большой амплитудой

Правильный ответ: А

ЦЕЛЮ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ

- А) увеличение числа миофибрилл в мышечных волокнах
- В) уменьшение числа миофибрилл в мышечных волокнах
- С) увеличение длины мышечных волокон
- Д) уменьшение длины мышечных волокон

Правильный ответ: А

VIII. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

1. Подберите спортивное оборудование и инвентарь используемый для развития силовых способностей.
2. Составьте 3-4 упражнения с внешним сопротивлением для развития силовых способностей.
3. Перечислите методы развития силовых качеств.
4. Докажите необходимость развития силовых качеств на примере одной из врачебных специальностей.

IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ

И

ИНФОРМАЦИОННОЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html> .— ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>
Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>
Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>
Министерство здравоохранения Российской Федерации
<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения
<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации
<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Х. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ ЗАНЯТИИ

На практическом занятии проводится опрос, тестирование, и оценка освоения практических навыков (умений, владений).

ТЕМА ЗАНЯТИЯ № 7. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ) (4 часа).

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Актуальность изучаемой темы состоит в определении студентами наиболее оптимальных физических нагрузок, которые позволили бы не только оценить, но и положительно влиять на организм посредством физической активности в разные возрастные периоды.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- понятие координационные способности;
- методы развития координационных способностей;
- значение координационных способностей в учебной деятельности студентов и профессиональной деятельности медицинских работников.

Студент должен **уметь**:

- использовать методы развития координационных способностей.

Студент должен **владеть**:

- методами развития координационных способностей.

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|-----------------|--|---|--|--|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | - основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека - основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья - принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий | - выполнять комплекс физических упражнений - использовать принципы здорового образа жизни - использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - контролировать и регулировать величину физической нагрузки при занятиях физическими | - навыками занятий физической культурой и спортом - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья - опытом использования принципов здорового образа жизни |

| | | | | |
|--|--|--|--------------|--|
| | | | упражнениями | |
|--|--|--|--------------|--|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

1. Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).
2. Усвоить основные положения темы:
 - понятие координационные способности;
 - методы развития координационных способностей;
 - значение координационных способностей в учебной деятельности студентов и профессиональной деятельности медицинских работников.

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Координационные способности и их виды
2. Методы развития и оценки координационных способностей
3. Анатомо-физиологическая характеристики и развитие координационных способностей.
4. Общие и специфические виды координационных способностей и их значение.
5. Наиболее эффективные средства развития координационных способностей.
6. Критерии и методы оценки координационных способностей.
7. Сенситивные периоды и особенности развития координационных способностей.
8. Метод круговой тренировки в организации педагогической технологии развития координационных способностей.
9. Метод стандартно-повторного упражнения.
10. Соревновательный метод.
11. Цели развития координационных способностей.
12. Направления развития координационных способностей.

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий.

VII. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

В РЕКРЕАЦИОННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧАЩЕ ВКЛЮЧАЮТСЯ ЭЛЕМЕНТЫ

- A) волейбола
- B) регби
- C) гандбола
- D) шорт-трека

Правильный ответ: A

ВВЕДЕНИЕ НОВЫХ ПРАВИЛ ПО ХОДУ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ ВОЗМОЖНО В СЛУЧАЕ

- A) недостаточной точности восприятия правила
- B) выигрыша одной из команд
- C) проигрыша одной из команд
- D) явного лидерства одного из участников

Правильный ответ: A

ВЕДУЩАЯ РОЛЬ ПРИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАКТОВКЕ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОТВОДИТСЯ

- А) регулирующим функциям центральной нервной системы
- В) сбалансированной работе отделов вегетативной нервной системы
- С) бесперебойной работе кардио-респираторной системы

Правильный ответ: А

ВЫБОР ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ ЗАВИСИТ В ОСНОВНОМ ОТ

- А) педагогических задач, которые ставятся на занятии
- В) времени проведения занятия
- С) тактико – теоретической подготовки занимающихся
- Д) скоростно – силовой подготовки занимающихся

Правильный ответ: А

ИГРА - ЭТО ДВИГАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, МОТИВИРОВАННОЕ

- А) темой, идеей
- В) быстротой, координацией
- С) выносливостью, силой
- Д) скоростью, временем

Правильный ответ: А

ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЭСТАФЕТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВЫБИРАЕТСЯ ПО

- А) предполагаемой задаче эстафеты
- В) новизне апробирования
- С) комплектности
- Д) коллективному требованию

Правильный ответ: А

КРИТЕРИЕМ ОЦЕНКИ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ

- А) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации
- В) количество повторений упражнения без технических ошибок
- С) способность к выполнению монотонной работы
- Д) способность к анализу двигательного действия

Правильный ответ: А

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ НА
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- А) первенство на финише
- В) прирост результата
- С) выполнение разряда
- Д) изменение ЧСС

Правильный ответ: А

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ ПРОЯВЛЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ

- А) оригинальность
- В) характерность
- С) паузность
- Д) техничность

Правильный ответ: А

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ ПРИЗВАНЫ

- А) сопоставлять и обобщать
- В) синтезировать и аккумулировать
- С) воспитывать и программировать
- Д) реагировать и формировать

Правильный ответ: А

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ ПОДВИЖНЫХ ИГР

- А) сознательности и активности
- В) мудрости и спокойствия
- С) решительности и коллегиальности
- Д) первенства и упорства

Правильный ответ: А

ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР АКТИВИЗИРУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

- А) Углеводный. Белковый, Жировой. Минеральный
- В) Пластический. Энергетический. Клеточный. Органический
- С) Молекулярный. Химический. Ферментативный
- Д) Биологический. Физиологический. Биомеханический.

Правильный ответ: А

ПОДВИЖНАЯ ИГРА - ЭТО ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- А) непродуктивный: мотив заключается не в результате, а в процессе
- В) не отличающийся от коммуникативной
- С) не относящийся к социальной
- Д) не относящийся к физкультурной

Правильный ответ: А

ПОДВИЖНУЮ ИГРУ НЕОБХОДИМО ПРЕКРАТИТЬ В СЛУЧАЕ

- А) невозможности создания сознательной дисциплины
- В) хорошего настроения участников игры
- С) требования меньшей части занимающихся
- Д) наибольшей увлекательности игры

Правильный ответ: А

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

- А) «Встань на пенек»
- В) «Кто быстрее»
- С) «Вороны и воробьи»
- Д) «Невод»

Правильный ответ: А

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ К КОНТАКТНЫМ ВИДАМ СПОРТА

- А) баскетбольные
- В) бадминтонные
- С) гимнастические
- Д) лыжные

Правильный ответ: А

ПРАВИЛА ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ СОЗДАЮТСЯ ДЛЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ

- А) произвольного толкования обязанностей и действий занимающихся
- В) выполнения задания на точность и быстроту
- С) выполнения задания качественно с расстановкой

Д) выполнение задания активно и произвольно

Правильный ответ: А

ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭСТАФЕТЫ НЕДОПУСТИМО

А) пререкаться с судьей или преподавателем

В) согласовывать сведения о результатах

С) создавать спокойную обстановку

Д) прекратить эстафету по свистку судьи

Правильный ответ: А

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР РЕШАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

А) образовательная, воспитательная, оздоровительная.

В) организационная. нравственная. линейная

С) непредвиденная. руководящая. настойчивая

Д) круговая, инерционная, конечная

Правильный ответ: А

ЭСТАФЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ СЛЕДУЕТ ЗАВЕРШИТЬ КОГДА

А) эстафеты достигла своего апогея

В) пока не выполнены все задания

С) пока участники способны перемещаться

Д) пока не закончилось занятие

Правильный ответ: А

VIII. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

1. Предложите подвижную игру или эстафету для развития координационных способностей.

2. Перечислите этапы овладения двигательным навыком на примере конкретного двигательного действия.

IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1
Режим доступа:
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/40777.html> .— ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Х. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ (ЛАБОРАТОРНОМ) ЗАНЯТИИ

На практическом занятии проводится опрос, тестирование, и оценка освоения практических навыков (умений, владений).

ТЕМА ЗАНЯТИЯ № 8. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ (ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ) (4 часа).

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- понятие гибкость и ее развитие;
- средства и методы развития гибкости;
- значение гибкости в учебной деятельности студентов и профессиональной деятельности медицинских работников.

Студент должен **уметь**:

- использовать средства и методы развития гибкости.

Студент должен **владеть**:

- методами развития гибкости.

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|-----------------|--|---|---|--|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none">- основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека- основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья- принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий | <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплекс физических упражнений- использовать принципы здорового образа жизни- использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности- контролировать и регулировать величину физической нагрузки при занятиях физическими | <ul style="list-style-type: none">- навыками занятий физической культурой и спортом- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья- опытом использования принципов здорового образа жизни |

| | | | | |
|--|--|--|--------------|--|
| | | | упражнениями | |
|--|--|--|--------------|--|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

1. Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).
2. Усвоить основные положения темы:
 - понятие гибкость и ее развитие;
 - средства и методы развития гибкости;
 - значение гибкости в учебной деятельности студентов и профессиональной деятельности медицинских работников.

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Гибкость и факторы, влияющие на ее развитие.
2. Возрастные особенности развития гибкости
3. Методы и средства развития гибкости.
4. Методы измерения гибкости.
5. Формы гибкости.
6. Роль морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата в развитии гибкости.
7. Факторы, определяющие развитие гибкости.
8. Этапы развития гибкости.
9. Сенситивный период для развития гибкости.
10. Виды растягивающих упражнений.
11. Метод повторного упражнения.
12. Метод статического растягивания.
13. Метод совмещения с силовыми упражнениями.
14. Игровой и соревновательный методы.

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий

VII. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

«ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ» НАПРАВЛЕНЫ НА

- A) сокращение и расслабление мышц
- B) удержание веса
- C) вызывание ощущений
- D) закаливание
- E) задержку дыхания

Правильный ответ: A

ГИБКОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ

- A) эластичности связочного аппарата
- B) пищевого рациона
- C) работы вегетативной нервной системы
- D) степени усвоения питательных веществ

Правильный ответ: A

ГИБКОСТЬ ОЦЕНИВАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬЮ К

- A) максимальной амплитуде движений
- B) перемещению частей тела в пространстве

С) максимальному количеству отжиманий

Д) продолжительному удержанию висов

Правильный ответ: А

ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ГИБКОСТИ ПРИМЕНЯЕТСЯ ТЕСТ

А) наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье

В) прыжок в длину с места

С) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Д) бег на 30 м

Е) метание спортивного снаряда

Правильный ответ: А

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПРИМЕНЯЕТСЯ

А) резиновый жгут

В) бодибар

С) ринг

Д) медицинбол

Е) гантель

Правильный ответ: А

ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ГИБКОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ

А) гониометр

В) секундомер

С) динамометр

Д) тонометр

Е) спирометр

Правильный ответ: А

МЕТОД РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

А) повторный

В) игровой

С) соревновательный

Д) переменный

Е) показа

Правильный ответ: А

НАИБОЛЬШЕМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «ГИБКОСТЬ» ПОДВЕРГАЕТСЯ

А) костно-мышечный аппарат

В) вегетативная нервная система

С) центральная нервная система

Д) сердечно-сосудистая система

Правильный ответ: А

НЕДОСТАТОЧНОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ЗАТРУДНЯЕТ
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА

А) координацию

В) силу

С) быстроту

Д) выносливость

Правильный ответ: А

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

А) стрейчинг

- В) бодифлекс
- С) триатлон
- Д) пилатес
- Е) кроссфит

Правильный ответ: А

ПИЩЕВОЙ РАЦИОН ГИМНАСТКИ СОСТАВЛЯЕТ

- А) сбалансированное питание небольшими порциями
- В) 2х разовое питание с акцентом на углеводы
- С) 3х разовое питание с акцентом на жиры
- Д) 1 – разовое питание по желанию

Правильный ответ: А

ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ НАЧИНАЕТ УМЕНЬШАТЬСЯ В ВОЗРАСТЕ

- А) 16-17 лет
- В) 13-14 лет
- С) 19-20 лет
- Д) 25-26 лет

Правильный ответ: А

ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ РЕЗЕРВОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ

- А) пассивной и активной гибкостью
- В) активной и пассивной гибкостью
- С) активной и статической гибкостью
- Д) статической и пассивной гибкостью

Правильный ответ: А

ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПРИМЕНЯЮТСЯ

- А) упражнения на растягивание
- В) идеомоторные упражнения
- С) аутогенные упражнения
- Д) изометрические упражнения

Правильный ответ: А

СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

- А) упражнения на растягивание
- В) упражнения с гантелями
- С) прыжки в длину с места
- Д) упражнения с набивными мячами
- Е) спортивные игры

Правильный ответ: А

УКАЖИТЕ ЗНАЧЕНИЕ ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГИБКОСТЬ НА «ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК» VI СТУПЕНИ ГТО ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ

- А) жен. +16 муж +13
- В) жен. + 10 муж. + 6
- С) жен. + 8 муж. + 8
- Д) жен. + 6 муж. + 4
- Е) жен. + 4 муж. + 10

Правильный ответ: А

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ИМЕЕТ НАЗВАНИЕ

- А) шпагат
- В) велосипед
- С) звездочка
- Д) березка
- Е) ножницы

Правильный ответ: А

УПРАЖНЕНИЕМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ

- А) наклон вперед из и.п. сидя на полу
- В) «пистолет» с опорой о стену
- С) поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине
- Д) сгибания – разгибания рук в висе на перекладине
- Е) бросок мяча в цель

Правильный ответ: А

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО «ГИБКОСТЬ» ОЗНАЧАЕТ СПОСОБНОСТЬ

- А) выполнять движения с большой амплитудой
- В) противостоять утомлению
- С) выполнять большой объем движений
- Д) выполнять упражнения с отягощением

Правильный ответ: А

VIII. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

1. Студент выполняет комплекс утренней гигиенической гимнастики.
Вопрос: на развитие какого физического качества направлено упражнение «сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола в медленном темпе»?
2. Девушка 18 лет. Астенический тип телосложения. При проведении тестирования физических качеств в испытании "наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) показала результат +10.

Вопрос: какому значку комплекса ГТО соответствует данный результат?

Какой ступени комплекса ГТО соответствует возраст испытуемой?

IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Елифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Елифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html> .— ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Х. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ (ЛАБОРАТОРНОМ) ЗАНЯТИИ

На практическом занятии проводится опрос, тестирование, и оценка освоения практических навыков (умений, владений).

ТЕМА ЗАНЯТИЯ № 9. НОРМЫ СДАЧИ КОМПЛЕКСА ГТО. МЕТОДИКА СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО (4 часа).

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Внедрение принятого Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в работу высших образовательных учреждений требует совершенствования программ физической культуры и спорта. Поэтому тема подготовки студентов к сдаче норм комплекса «ГТО» является актуальной, т.к. является способом оценки физической подготовленности студентов и определяет критерии дальнейшего развития и совершенствования физических качеств.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- нормы сдачи комплекса ГТО для разных возрастов;
- методику сдачи норм комплекса ГТО для разных возрастов;
- значение комплекса ГТО для развития профессиональной составляющей студентов медицинского вуза.

Студент должен **уметь**:

- анализировать нормы комплекса ГТО и физическую подготовленность человека;
- оценивать возможности организма для сдачи норм комплекса ГТО.

Студент должен **владеть**:

- методикой оценки нормы комплекса ГТО

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|-----------------|--|---|---|--|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none">- основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека- основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья- принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий | <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплекс физических упражнений- использовать принципы здорового образа жизни- использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности- контролировать и регулировать величину физической нагрузки при занятиях | <ul style="list-style-type: none">- навыками занятий физической культурой и спортом- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья- опытом использования принципов здорового образа жизни |

| | | | | |
|--|--|--|-----------------------------|--|
| | | | физическими упражнениями | |
|--|--|--|-----------------------------|--|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

1. Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).
2. Усвоить основные положения темы:
 - нормы сдачи комплекса ГТО для разных возрастов;
 - методику сдачи норм комплекса ГТО для разных возрастов;
 - значение комплекса ГТО для развития профессиональной составляющей студентов медицинского вуза.

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. История зарождения, становления, развития и структура комплекса ГТО на современном этапе.
2. Сравнительная характеристика нормативных требований комплекса ГТО в исторической перспективе.
3. Формирование физической культуры у студентов и комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов.
4. Проблемы в реализации ВФСК ГТО в системе образования.
5. Структура комплекса ГТО.
6. Первая ступень и виды испытаний.
7. Вторая ступень и виды испытаний.
8. Третья ступень и виды испытаний.
9. Четвертая ступень и виды испытаний.
10. Пятая ступень и виды испытаний.
11. Шестая ступень и виды испытаний.
12. Седьмая ступень и виды испытаний.
13. Ошибки при сдаче комплекса ГТО
14. Допуск к сдаче комплекса ГТО.
15. Группы здоровья и комплекс ГТО.

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий

VII. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ **РАСШИФРУЙТЕ АББРЕВИАТУРУ ГТО**

готов к труду и обороне

гражданская террористическая организация

готов к техническому обслуживанию

готов к труду и оккультации.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ПРЕДУСМОТРЕНА СДАЧА НОРМ ГТО

6 лет

14 лет

5 лет

8 лет

10 лет

КАКОЙ ВИД ИСПЫТАНИЙ НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКС ГТО

прыжки через скакалку
наклоны вперед
прыжки в длину с места
плавание

прыжки в длину с разбега

КАКИЕ ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ ПРЕДУСМОТРЕНЫ ДЛЯ ВЫПОЛНИВШИХ
НОРМЫ ГТО

золотой, серебряный, бронзовый

золотой, платиновый, серебряный.

платиновый, бронзовый, золотой.

бронзовый, серебряный, платиновый

В КАКОМ ГОДУ БЫЛ ВОЗРОЖДЕН КОМПЛЕКС ГТО В РОССИИ

2015

2011

2012

2013

2017

КАКОЙ ВЕС СНАРЯДА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВА ГТО
«РЫВОК ГИРИ»

16 кг

8 кг

10 кг

24 кг

32 кг

С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ ЮНОША 16-17 ЛЕТ ДОЛЖЕН ПРОБЕЖАТЬ 100
М, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗОЛОТОЙ ЗНАК ГТО

13, 4 м\с

13,8 м\с

14, 3 м\с

14,6 м\с

ВСЕ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛИ КАКОЙ ПРОФЕССИИ В
СССР ИМЕЛИ ЗОЛОТЫЕ ЗНАКИ

космонавты

инженеры

шахтеры

летчики

врачи

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ГТО

от 6 до 70 лет и старше

от 18 и 65 лет и старше

от 18 до 40 лет

от 10 до 55 лет

возрастных ограничений нет

КАК НАЗЫВАЛАСЬ IV СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВЕТСКОЕ
ВРЕМЯ

физическое совершенство

спортивный образ жизни

быстрее, выше, сильнее

труд и отдых

КАКОЕ ИЗ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НЕ ВХОДИТ В НОРМЫ ГТО

толкание ядра

рывок гири

метание гранаты

метание мяча

КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ

(ТЕСТОВ) НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ УЧАСТНИКАМ III СТУПЕНИ

ВФСК ГТО

4

5

2

3

КАКОГО ВИДА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) НЕТ У

ДЕВОЧЕК III СТУПЕНИ ВФСК ГТО

подтягивание из виса на высокой перекладине

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см

КАКОГО ВИДА ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) НЕТ В ИСПЫТАНИЯХ

(ТЕСТАХ) ПО ВЫБОРУ В III СТУПЕНИ ВФСК ГТО

самозащита без оружия

челночный бег 3х10м

плавание на 50м

туристический поход с проверкой туристических навыков

ЕСЛИ УЧАСТНИК ВЫПОЛНИЛ ВСЕ НОРМАТИВЫ ГТО НА «ЗОЛОТОЙ»

ЗНАК ОТЛИЧИЯ И ОДИН ИЗ ВИДОВ НА «СЕРЕБРЯНЫЙ», ТО КАКОЙ

ЗНАК ОТЛИЧИЯ ПРИСВАИВАЕТСЯ

серебряный

золотой

бронзовый

никакой знак не присваивается

ЗА КАКОЕ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ИСПЫТАНИЕ (ТЕСТ) ПО ВЫБОРУ -

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, ЛЁЖА НА СПИНЕ

60 секунд

30 секунд

40 секунд

50 секунд

45 секунд

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), КОТОРЫЕ

НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ «ЗОЛОТОГО» ЗНАКА

ОТЛИЧИЯ ВФСК ГТО В РАМКАХ III СТУПЕНИ

8

5

6

7

10

КТО МОЖЕТ СДАВАТЬ НОРМАТИВЫ ГТО

все перечисленные

школьники

студенты

мужчины

женщины

НА КАКИХ ПРИНЦИПАХ ОСНОВЫВАЕТСЯ ВФСК ГТО

добровольность и доступность

экономичность

равноправие мужчин и женщин

материального поощрения

социального престижа

НАГРАДА, ВРУЧАЕМАЯ ГРАЖДАНАМ РОССИИ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ
НОРМАТИВОВ, ОВЛАДЕНИЕ ЗНАНИЯМИ И УМЕНИЯМИ
ОПРЕДЕЛЕННЫХ СТУПЕНЕЙ КОМПЛЕКСА ГТО

знак отличия

медаль

грамота

благодарность

сертификат

КАКОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ СОВЕТСКОГО ВРЕМЕНИ СОДЕРЖИТ
СЛЕДУЮЩИЕ СТРОКИ: "ЗНАК ГТО НА ГРУДИ У НЕГО, БОЛЬШЕ НЕ
ЗНАЮТ О НЕМ НИЧЕГО"

"Дядя Степа", С. В. Михалков

"Тимур и его команда", А. П. Гайдар

"Рассказ о неизвестном герое", С. Я. Маршак

"Мойдодыр", К. И. Чуковский

КТО РАЗРАБОТАЛ ПЕРВЫЙ ПРОЕКТ ЗНАЧКА ГТО В СОВЕТСКОЕ
ВРЕМЯ

15-летний школьник В. Токтаров

художник М. С. Ягужинский

полковник Н. В. Копылов

космонавт А.А. Леонов

генсек ЦК КПСС Л. И. Брежнев

КАК БРИТАНСКАЯ ГАЗЕТА ТАЙМС НАЗВАЛА СОВЕТСКИЙ
КОМПЛЕКС ГТО

секретное оружие

специальный шифр

советская загадка

программа будущего

вирус советов

VIII. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Ситуационная задача 1.

Сдавая нормативы ГТО, студент 2 курса принял участие в испытании
«подтягивание из виса на высокой перекладине».

Юноша выполнил 20 подтягиваний, но судья засчитал 14 раз.

Вопросы:

1. Какие ошибки мог допустить студент?
2. Может ли студент претендовать на золотой значок?

Ситуационная задача 2.

Студент, возраст 23 года, основная медицинская группа. При выполнении нормативов ВФСК ГТО VI ступени 8 тестовых испытаний из 9 сдал в соответствии с нормативами золотого значка. В тестовом испытании «бег на 3000 м» им был показан результат 13 мин 54 сек. Какой значок ГТО будет присвоен студенту?

IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Х. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ (ЛАБОРАТОРНОМ) ЗАНЯТИИ

На практическом занятии проводится опрос, тестирование, и оценка освоения практических навыков (умений, владений).

ТЕМА ЗАНЯТИЯ № 10. КОНТРОЛЬНЫЕ И ТЕСТОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Контрольные и тестовые испытания в высшей школе позволяют выявить уровень развития отдельных двигательных качеств студентов, оценить степень технической и тактической подготовленности, провести наиболее оптимальный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта и для участия в соревновании, выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий, составлять наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы занятий.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- понятие о контрольных и тестовых испытаниях по физической культуре и спорту;
- требования к выполнению контрольных и тестовых испытаниях по физической культуре и спорту;

Студент должен **уметь**:

- анализировать физическое состояние и требования к выполнению контрольных и тестовых испытаниях по физической культуре и спорту;
- выполнять контрольные и тестовые испытания по физической культуре и спорту

Студент должен **владеть**:

- навыками оценки физической подготовленности и требованиями к выполнению контрольных и тестовых испытаниях по физической культуре и спорту.

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|-----------------|--|---|---|---|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none">- основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека- основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья- принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий | <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплекс физических упражнений- использовать принципы здорового образа жизни- использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности- контролировать и регулировать | <ul style="list-style-type: none">- навыками занятий физической культурой и спортом- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья- опытом использования |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------------|
| | | | величину физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями | принципов здорового образа жизни |
|--|--|--|--|----------------------------------|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

1. Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).
2. Усвоить основные положения темы:
 - понятие о контрольных и тестовых испытаниях по физической культуре и спорту;
 - требования к выполнению контрольных и тестовых испытаниях по физической культуре и спорту;

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Физическое развитие.
2. Физическая подготовленность.
3. Функциональная подготовленность.
4. Мониторинг здоровья.
5. Исследования физического развития.
6. Исследования физической подготовленности.
7. Требования по предмету «физическая культура и спорт» к индивидуальному уровню физической подготовленности студентов.
8. Инструментальные методы исследования, применяемые в области физической культуры и спорта.
9. Математическое моделирование в спорте.
10. Полезность, обоснованность соответствие теста оцениваемому двигательному качеству испытуемого.

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий

VII. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

IV СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВЕТСКОЕ ВРЕМЯ НАЗЫВАЛАСЬ

- A) физическое совершенство
- B) спортивный образ жизни
- C) быстрее, выше, сильнее
- D) труд и отдых

Правильный ответ: A

БРИТАНСКАЯ ГАЗЕТА ТАЙМС НАЗВАЛА СОВЕТСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО

- A) секретное оружие
- B) специальный шифр
- C) советская загадка
- D) программа будущего
- E) вирус Советов

Правильный ответ: A

В VI СТУПЕНИ ВФСК ГТО ОТСУТСТВУЕТ ИСПЫТАНИЕ ПО ВЫБОРУ

- A) прыжок в высоту с разбега
- B) челночный бег 3х10м
- C) плавание на 50м
- D) бег на 5000 м

Правильный ответ: A

В ИСПЫТАНИЯХ ГТО ОТСУТСТВУЕТ

- A) толкание ядра
- B) рывок гири
- C) метание гранаты
- D) метание мяча

Правильный ответ: A

В КОМПЛЕКСЕ ГТО ОТСУТСТВУЕТ ИСПЫТАНИЕ

- A) прыжки через скакалку
- B) наклоны вперед
- C) прыжки в длину с места
- D) плавание
- E) прыжки в длину с разбега

Правильный ответ: A

В НОРМАТИВАХ VI СТУПЕНИ ВФСК ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ОТСУТСТВУЕТ ТЕСТ

- A) подтягивание из виса на высокой перекладине
- B) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
- C) подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см
- D) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
- E) подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см

Правильный ответ: A

В СССР ЗОЛОТЫЕ ЗНАЧКИ ГТО ИМЕЛИ ВСЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПРОФЕССИИ

- A) космонавты
- B) инженеры
- C) шахтеры
- D) врачи
- E) грузчики

Правильный ответ: A

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО БЫЛ ВОЗРОЖДЕН В

- A) 2014
- B) 2020
- C) 2011
- D) 2012
- E) 2017

Правильный ответ: A

ВФСК ГТО ОСНОВАН НА ПРИНЦИПАХ

- A) добровольность и доступность
- B) экономичность
- C) равноправие мужчин и женщин
- D) материального поощрения

Е) социального престижа

Правильный ответ: А

ВЫПОЛНЕНИЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТА) ПО ВЫБОРУ - ПОДНИМАНИЕ
ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, ЛЁЖА НА СПИНЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

А) 60 секунд

В) 30 секунд

С) 40 секунд

Д) 50 секунд

Е) 45 секунд

Правильный ответ: А

ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ ГТО «РЫВОК ГИРИ»
ПРИМЕНЯЕТСЯ СНАРЯД ВЕСОМ

А) 16 кг

В) 8 кг

С) 10 кг

Д) 24 кг

Е) 32 кг

Правильный ответ: А

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), КОТОРЫЕ
НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ «ЗОЛОТОГО» ЗНАКА
ОТЛИЧИЯ ВФСК ГТО В РАМКАХ III СТУПЕНИ

А) 9

В) 5

С) 6

Д) 7

Правильный ответ: А

КОЛИЧЕСТВО ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ),
КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ УЧАСТНИКАМ VI СТУПЕНИ
ВФСК ГТО

А) 4

В) 5

С) 10

Д) 9

Правильный ответ: А

НАГРАДА, ВРУЧАЕМАЯ ГРАЖДАНАМ РОССИИ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ
НОРМАТИВОВ, ОВЛАДЕНИЕ ЗНАНИЯМИ И УМЕНИЯМИ
ОПРЕДЕЛЕННЫХ СТУПЕНЕЙ КОМПЛЕКСА ГТО

А) знак отличия

В) медаль

С) грамота

Д) благодарность

Е) сертификат

Правильный ответ: А

НОРМАТИВЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО ОТРАЖАЮТ

А) уровень физической подготовленности испытуемых

В) готовность спортивного оборудования

С) уровень теоретической подготовки испытуемых

Д) качество образовательных программ

Правильный ответ: А

ПЕРВЫЙ ПРОЕКТ ЗНАЧКА ГТО В СОВЕТСКОЕ ВРЕМЯ РАЗРАБОТАЛ

А) 15-летний школьник В. Токтаров

В) художник М. С. Ягужинский

С) полковник Н. В. Копылов

Д) космонавт А.А. Леонов

Е) генеральный секретарь ЦК КПСС Л. И. Брежнев

Правильный ответ: А

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОДНОГО ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ НА
СЕРЕБРЯНЫЙ ЗНАЧОК, А ОСТАЛЬНЫХ НА ЗОЛОТОЙ -
ПРИСВАИВАЕТСЯ

А) серебряный значок

В) золотой значок

С) бронзовый значок

Д) проводится передача

Правильный ответ: А

ПРОХОЖДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ ГТО ДОСТУПНО С

А) 6

В) 8

С) 12

Д) 16

Е) 4

Правильный ответ: А

СТРОКИ: "ЗНАК ГТО НА ГРУДИ У НЕГО, БОЛЬШЕ НЕ ЗНАЮТ О НЕМ
НИЧЕГО" СОДЕРЖИТ ПРОИЗВЕДЕНИЕ СОВЕТСКОГО ВРЕМЕНИ

А) "Рассказ о неизвестном герое", С. Я. Маршак

В) "Дядя Степа", С. В. Михалков

С) "Тимур и его команда", А. П. Гайдар

Д) "Мойдодыр", К. И. Чуковский

Правильный ответ: А

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗОЛОТОЙ ЗНАК ГТО МУЖЧИНА 18-24 ЛЕТ
ДОЛЖЕН ПРОБЕЖАТЬ 100 М

А) 13, 1 с

В) 13,8 с

С) 14, 3 с

Д) 14,6 с

Правильный ответ: А

VIII. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Ситуационная задача 1.

Перечислите альтернативные тестовые испытания для определения уровня
развития быстроты и скоростно – силовых качеств.

IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

И ИНФОРМАЦИОННОЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html> .— ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Х. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ (ЛАБОРАТОРНОМ) ЗАНЯТИИ

На практическом занятии проводится опрос, тестирование, и оценка освоения практических навыков (умений, владений).

ТЕМА ЗАНЯТИЯ № 11. ИТОГ №1.

I. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ (МОТИВАЦИЯ ТЕМЫ)

Общекультурная компетентность специалиста рассматривается в современном обществе как одно из профессионально важных качеств, от которого будет зависеть успешность его практической деятельности. Формирование знаний о роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности общекультурной и профессиональной компетенции студентов необходимо современному специалисту. Интеграция знаний по изученным темам позволит студентам медицинского вуза как будущим специалистам системы здравоохранения включать знания по физической культуре в профессиональную деятельность при оказании лечебной и лечебно-профилактической помощи населению.

II. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Студент должен **знать**:

- основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека;
- основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья;
- принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий.

Студент должен **уметь**:

- выполнять комплекс физических упражнений;
- использовать принципы здорового образа жизни;
- использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- контролировать и регулировать величину физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями.

Студент должен **владеть**:

- навыками занятий физической культурой и спортом;
- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья;
- опытом использования принципов здорового образа жизни.

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ НАВЫКОВ

| Код компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения темы обучающиеся должны | | |
|-----------------|--|---|---|---|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-6 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | - основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека - основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья | - выполнять комплекс физических упражнений - использовать принципы здорового образа жизни - использовать средства и методы физической | - навыками занятий физической культурой и спортом - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | - принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегаю щих технологий | культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности - контролировать и регулировать величину физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями | физической подготовленност и, укрепления своего физического здоровья - опытом использования принципов здорового образа жизни |
|--|--|---|--|--|

IV. ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Изучить материал занятия по литературе для самоподготовки и информационному материалу (качество усвоения проверить с помощью вопросов для самоконтроля, тестовых заданий и ситуационных задач).

Усвоить основные положения темы:

- физическая культура в общекультурной подготовке студентов;
- физическая культура в профессиональной подготовке студентов;
- основные требования техники безопасности при изучении дисциплины Физическая культура и спорт;
- основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека;
- основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья;
- принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий.

V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности.
2. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
3. Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
4. Человек и физическая культура; проблемы гармоничного развития личности.
5. Спорт как средство эстетического воспитания.
6. Роль выпускников медицинской академии в развитии массовой физической культуры.
7. Взаимосвязь физической культуры, спорта с основными областями культуры человека; эстетический, этический, моральный.
8. Роль физической культуры, спорта, туризма в воспитании молодежи.
9. Туризм в системе физического воспитания, его оздоровительное и оборонное значение.
10. Физическая культура в семье. 9. Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
11. Личное отношение к здоровью и условия формирования здорового образа жизни.
12. Деонтология в педагогике, медицине, физической культуре и спорте.

13. Нравственное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
14. Физическая культура - как важнейший элемент в образе жизни студента.
15. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, в период каникул, производственной практики, трудового семестра.
16. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой с учетом пола, возраста, состояния здоровья.
17. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
18. Особенности занятий избранным видом спорта. Модельная характеристика спортсмена высокого класса.
19. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20. Особенности функционирования центрально - нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма.
21. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
22. Методические основы распределения студентов по учебным группам.
23. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
24. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления.
25. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
26. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
29. Критерии здорового образа жизни.
30. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.
31. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
32. Методико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
33. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия.
34. Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты.
35. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
36. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
37. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
38. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.
39. Методика развития выносливости, виды выносливости.
40. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.
41. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья

VI. ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОПОДГОТОВКИ

Решение типовых ситуационных задач, ответы на вопросы, решение типовых тестовых заданий

VII. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

В КАКОЕ ВРЕМЯ ГОДА ПЕРИОД ВРАБАТЫВАНИЯ БУДЕТ КОРОЧЕ

осень

весна

лето

зима

В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ ПРОИСХОДИТ

снижение устойчивости внимания

увеличение времени реакции

распад времени реакции

увеличение контроля реакции

ВАЖНЕЙШИМ ФАКТОРОМ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

центральной нервной системы

мочеполовой системы

пищеварительной системы

эндокринной системы

ВИДЫ ВЫНОСЛИВОСТИ

общая

специальная

целенаправленная

объемная

условная

функциональная

переходная

результативная

ВЫНОСЛИВОСТЬ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ

организма противостоять утомлению

человека выполнять упражнение с максимальным усилием

организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды

организма быстро восстанавливаться после физических упражнений

ГИБКОСТЬ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯТЬ

движения с большой амплитудой

движения с максимальной скоростью

движения с максимальным усилием

сложнокоординационные движения

НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НАБЛЮДАЕТСЯ В ДНИ

вторник, среда, четверг

понедельник, вторник, среда

суббота, воскресенье, понедельник

понедельник, суббота, воскресенье

ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ

4-6 часа

2-4 часа

6-9 часов

8-12 часов

ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

П.Ф. Лесгафт

Л.П. Матвеев

М.В. Ломоносов

Пьер де Кубертен

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ПРОИСХОДИТ ЗА СЧЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

усложненного рельефа местности

стадиона

площадки спортивного зала

ипподрома

ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТЫ
РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ

основная, подготовительная, специальная

основная, специальная, лечебная

подготовительная, основная, спортивная

спортивная, специальная, подготовительная

ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ ПРОИСХОДЯТ

увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга

сужение сосудов внутренних органов

расширение периферических сосудов конечностей

расширение сосудов внутренних органов

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ
СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ

теоретический, практический, контрольный

соревновательный, подготовительный, основной

игровой, методический, двигательный,

психофизический, научный, изыскательный.

ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПРИОБРЕТЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЭТО

физическое воспитание

физическое развитие

физическая культура

комплекс физических упражнений

РАЗНОВИДНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

скоростная

ведущая

статическая

базовая

СЕНСИТИВНЫЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

15-20 лет

8-12 лет

25-35 лет

4-10 лет

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Тест Купера

проба Ромберга

ортостатическая проба

тест Руфье

УМСТВЕННАЯ УСТАЛОСТЬ ЭТО

субъективное ощущение человека

объективное состояние организма

психологическая особенность человека

возникает желание спать

УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО

объективное состояние организма человека

субъективное ощущение человека

психофизиологическая особенность человека

отсутствие желания выполнять работу

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

хорошее состояние здоровья

пониженная температура воздуха

музыка спокойная

шум

АДЕКВАТНОСТЬ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КОНТРОЛИРУЕТСЯ ПО

частоте сердечных сокращений

частоте дыхания

артериальному давлению

динамометрии

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ПРОВОДИТСЯ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

соответствия физической нагрузки

организационно – методического компонента

профессиональной пригодности

медицинской группы для занятий

ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В СКОРОСТНОМ БЕГЕ У СТУДЕНТОВ

100 м

200 м

500 м

300 м

КАКОЕ МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО НЕДЕЛЬ СЛЕДУЕТ ЗАТРАТИТЬ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

4-5

6-7

8-9

10 и более

КАТЕГОРИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

качество

уровень

стиль

вид

КОМПЕТЕНЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

знания, умения, навыки

способы, удовлетворенность, практичность

теория, практика, организованность

коммуникативность, сформированность, решительность

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПОВОДЯТСЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

A) уровня физической подготовки

B) уровня обмена углеводов в организме

C) определения уровня белков в организме

D) времени формирования двигательного умения

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ: ПОВТОР ЗАДАНИЯ С ОДИНАКОВОЙ МОЩНОСТЬЮ

в заданном режиме

без учета времени

с отдыхом

без заданного режима

МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА

2

3

1

4

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА

на выносливость

на скорость

на силу

на быстроту

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ С УЧЕТОМ

гендерной принадлежности

пожеланий контингента

гигиенических требований

морфологических признаков

ПРОБА ГЕНЧИ ЭТО

задержка дыхания на выдохе

задержка дыхания на вдохе

задержка дыхания в беге

задержка дыхания в плавании

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ

разработки индивидуальной программы по физической подготовке
биохимических анализов

определения медицинской группы на занятиях по физической культуре
распределения студентов в спортивные секции

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ ПРИ
ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТА ПРОВОДИТСЯ**

хватом сверху ноги прямые

хватом сверху ноги согнутые

хватом снизу ноги прямые

хватом снизу ноги согнутые

**СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, СОХРАНЯЮЩИЕСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО
ПЕРИОДА**

перманентное

органическое

соматическое

стабильное

**ТЕСТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ЭТО ИСПЫТАНИЕ С ЦЕЛЬЮ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

на данный момент

в ближайшей перспективе

с учетом показанных ранее результатов

в зависимости от времени года

**ТЕСТ ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ТУЛОВИЩА ПРОВОДИТСЯ ИЗ И.П.
ЛЕЖА НА СПИНЕ**

руки за головой ноги согнуты

руки за головой ноги прямые

руки скрестно перед грудью ноги согнуты

руки на поясе ноги прямые

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ
ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

в области теории и методики физической культуры

в области спортивных игр

в области легкой атлетики

о здоровом образе жизни

УКАЖИТЕ ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

побледнение кожных покровов

покраснение кожных покровов

обильное потоотделение

гиперсаливация

ЦЕЛЬ ТЕСТИРОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ -

определение уровня физической подготовленности

определение работы физиологических систем

определение врачебно-педагогических данных

оценка педагогического процесса

ЧАСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

подготовительная

соревновательная

подводящая

специальная

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – ЭТО ВЫПОЛНЕНИЕ

работы без снижения эффективности

большого объема работы

поставленной задачи за минимальное время

физических нагрузок

ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ:

физическое упражнение

закаливание

физический труд

тренажер

спортивный зал

КАКАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА ПЕРВИЧНО СТРАДАЕТ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ УТОМЛЕНИИ

мышечная система

центральная нервная система

сердечно – сосудистая система

дыхательная система

эндокринная система

КАКАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА ПЕРВИЧНО СТРАДАЕТ ПРИ УМСТВЕННОМ УТОМЛЕНИИ

центральная нервная система

мышечная система

сердечно – сосудистая система

дыхательная система

эндокринная система

ОБЩАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОТРАЖАЕТ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА К

выполнению любой деятельности

перемещению тяжестей

работе в коллективе

концентрации глюкозы в крови

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФАЗ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАВИСИТ ОТ

типа высшей нервной деятельности

антропометрических данных

быстроты двигательной реакции

физической подготовки

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

ПРИМЕНЯЮТСЯ

динамические упражнения

статические упражнения

дыхательные упражнения

идеомоторные упражнения

ВНИМАНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАЗВИВАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

спортивных игр

длительного бега

плавания

дартса

УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОПРОВОЖДАЕТСЯ БОЛЬШИМ НАПРЯЖЕНИЕМ

центральной нервной системы

дыхательной системы

сердечно-сосудистой системы

пищеварительной системы

вегетативной нервной системы

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НЕОБХОДИМ СОБЛЮДАТЬ С ЦЕЛЬЮ

снижения травматизма

развития внимания

изучения дисциплины

коллективного взаимодействия

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

степень развития органов дыхания и кровообращения

антропометрические особенности

концентрация внимания

правильное выполнение двигательных заданий

СНИЖЕНИЮ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОСОБСТВУЕТ

гипокинезия

гиподинамия

дыхание

обмен веществ

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ

выносливости

быстроты

ловкости

гибкости

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

бег в течении 30 мин

приседания

наклоны

челночный бег

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

тест к.купреа

бег 30 м

сгибание – разгибание рук в упоре лежа

прыжок в длину с места

НОРМАТИВ 6 СТУПЕНИ ГТО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БРОНЗОВОГО ЗНАЧКА В БЕГЕ НА 2000 м ДЛЯ ДЕВУШЕК (18-24 года) (мин,сек)

13.10

10.50

12.30

14.25

НОРМАТИВ 6 СТУПЕНИ ГТО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БРОНЗОВОГО ЗНАЧКА В БЕГЕ НА 3000 м ДЛЯ ЮНОШЕЙ (18-24 года) (мин,сек)

14.30

13.40

12.00

15.10

КАКОЕ ИЗ ИСПЫТАНИЙ НА ВЫБОР В КОМПЛЕКСЕ ГТО ХАРАКТЕРИЗУЕТ
УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

бег на лыжах

стрельба из пневматической винтовки

прыжок в длину с разбега

метание спортивного снаряда

ЧАСТЬ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»

методико – практический

соревновательный

подготовительный

обобщающий

УТОМЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

снижением работоспособности

повышением работоспособности

уменьшением частоты дыхания

снижением мышечной массы

В ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ПАУЗУ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ

позо-тонические упражнения

статические упражнения

упражнения на развитие аэробной выносливости

упражнения на ускорение

СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ

гипокинезии

гипоксии

гиподинамии

адинамии

ЛЮДЕЙ С УСТОЙЧИВОЙ СТЕРЕОТИПНОСТЬЮ И
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
УСЛОВНО НАЗЫВАЮТ

«ритмики»

«аритмики»

«синхронники»

«асинхронники»

В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ ПРОИСХОДИТ

увеличение времени реакции

уменьшение времени реакции

увеличение устойчивости внимания

повышение сосредоточения внимания

ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЮТСЯ

сила

внимательность

уравновешенность

слабость

возбуждение

КАКУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИМЕЕТ ПЕРИОД ОПТИМАЛЬНОЙ
(УСТОЙЧИВОЙ) РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1,5 – 3 часа

полчаса

3 - 6 часов

7 и более часов

ОСНОВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА
ЯВЛЯЮТСЯ

антропометрические характеристики человека

результаты прыжка в длину с места

результаты в челночном беге

уровень развития общей выносливости

КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПЕРИОДОВ МОЖНО ОТНЕСТИ К ПЕРИОДАМ
СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

период полной компенсации

период оптимальной работоспособности

период вработывания

период восстановления

ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛЖНА
РАССЧИТЫВАТЬСЯ

индивидуально

усреднённо

максимально для всех

минимально для всех

СПЕЦИФИЧЕСКИМ РЕЗЕРВОМ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ

функциональная система

умственная способность

творческий потенциал

темперамент

РАСШИФРУЙТЕ АББРЕВИАТУРУ ГТО

готов к труду и обороне

гражданская террористическая организация

готов к техническому обслуживанию

готов к труду и оккультации.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ПРЕДУСМОТРЕНА СДАЧА НОРМ ГТО

6 лет

14 лет

5 лет

8 лет

10 лет

КАКОЙ ВИД ИСПЫТАНИЙ НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКС ГТО

прыжки через скакалку

наклоны вперед

прыжки в длину с места

плавание

прыжки в длину с разбега

КАКИЕ ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ ПРЕДУСМОТРЕНЫ ДЛЯ ВЫПОЛНИВШИХ
НОРМЫ ГТО

золотой, серебряный, бронзовый

золотой, платиновый, серебряный.

платиновый, бронзовый, золотой.

бронзовый, серебряный, платиновый

В КАКОМ ГОДУ БЫЛ ВОЗРОЖДЕН КОМПЛЕКС ГТО В РОССИИ

2015

2011

2012

2013

2017

КАКОЙ ВЕС СНАРЯДА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВА ГТО «РЫВОК
ГИРИ»

16 кг

8 кг

10 кг

24 кг

32 кг

С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ ЮНОША 16-17 ЛЕТ ДОЛЖЕН ПРОБЕЖАТЬ 100 М,
ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗОЛОТОЙ ЗНАК ГТО

13, 4 м\с

13,8 м\с

14, 3 м\с

14,6 м\с

ВСЕ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛИ КАКОЙ ПРОФЕССИИ В СССР
ИМЕЛИ ЗОЛОТЫЕ ЗНАКИ

космонавты

инженеры

шахтеры

летчики

врачи

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ГТО

от 6 до 70 лет и старше

от 18 и 65 лет и старше

от 18 до 40 лет

от 10 до 55 лет

возрастных ограничений нет

КАК НАЗЫВАЛАСЬ IV СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВЕТСКОЕ ВРЕМЯ

физическое совершенство

спортивный образ жизни

быстрее, выше, сильнее

труд и отдых

КАКОЕ ИЗ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НЕ ВХОДИТ В НОРМЫ ГТО

толкание ядра

рывок гири

метание гранаты

метание мяча

КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ УЧАСТНИКАМ III СТУПЕНИ ВФСК ГТО

4

5

2

3

КАКОГО ВИДА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) НЕТ У ДЕВОЧЕК III СТУПЕНИ ВФСК ГТО

подтягивание из виса на высокой перекладине

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см

КАКОГО ВИДА ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) НЕТ В ИСПЫТАНИЯХ (ТЕСТАХ) ПО ВЫБОРУ В III СТУПЕНИ ВФСК ГТО

самозащита без оружия

челночный бег 3х10м

плавание на 50м

туристический поход с проверкой туристических навыков

ЕСЛИ УЧАСТНИК ВЫПОЛНИЛ ВСЕ НОРМАТИВЫ ГТО НА «ЗОЛОТОЙ»

ЗНАК ОТЛИЧИЯ И ОДИН ИЗ ВИДОВ НА «СЕРЕБРЯНЫЙ», ТО КАКОЙ ЗНАК ОТЛИЧИЯ ПРИСВАИВАЕТСЯ

серебряный

золотой

бронзовый

никакой знак не присваивается

ЗА КАКОЕ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ИСПЫТАНИЕ (ТЕСТ) ПО ВЫБОРУ - ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, ЛЁЖА НА СПИНЕ

60 секунд

30 секунд

40 секунд

50 секунд

45 секунд

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ «ЗОЛОТОГО» ЗНАКА ОТЛИЧИЯ ВФСК ГТО В РАМКАХ III СТУПЕНИ

8

5

6

7

10

КТО МОЖЕТ СДАВАТЬ НОРМАТИВЫ ГТО

все перечисленные

школьники

студенты

мужчины

женщины

НА КАКИХ ПРИНЦИПАХ ОСНОВЫВАЕТСЯ ВФСК ГТО

добровольность и доступность

экономичность

равноправие мужчин и женщин

материального поощрения

социального престижа

НАГРАДА, ВРУЧАЕМАЯ ГРАЖДАНАМ РОССИИ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ
НОРМАТИВОВ, ОВЛАДЕНИЕ ЗНАНИЯМИ И УМЕНИЯМИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ
СТУПЕНЕЙ КОМПЛЕКСА ГТО

знак отличия

медаль

грамота

благодарность

сертификат

КАКОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ СОВЕТСКОГО ВРЕМЕНИ СОДЕРЖИТ
СЛЕДУЮЩИЕ СТРОКИ: "ЗНАК ГТО НА ГРУДИ У НЕГО, БОЛЬШЕ НЕ ЗНАЮТ
О НЕМ НИЧЕГО"

"Дядя Степа", С. В. Михалков

"Тимур и его команда", А. П. Гайдар

"Рассказ о неизвестном герое", С. Я. Маршак

"Мойдодыр", К. И. Чуковский

КТО РАЗРАБОТАЛ ПЕРВЫЙ ПРОЕКТ ЗНАЧКА ГТО В СОВЕТСКОЕ ВРЕМЯ

15-летний школьник В. Токтаров

художник М. С. Ягужинский

полковник Н. В. Копылов

космонавт А.А. Леонов

генсек ЦК КПСС Л. И. Брежнев

КАК БРИТАНСКАЯ ГАЗЕТА ТАЙМС НАЗВАЛА СОВЕТСКИЙ КОМПЛЕКС
ГТО

секретное оружие

специальный шифр

советская загадка

программа будущего

вирус советов

ОСНОВНОЙ КРИТЕРИЙ ГОТОВНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

отсутствие медицинских противопоказаний

необходимость специальной подготовки к профессиональной деятельности

знания основ техники физических упражнений

активность и желание

ФАКТОР, ОТ КОТОРОГО ЗАВИСИТ МАКСИМАЛЬНАЯ МОЩНОСТЬ

АЭРОБНОГО ПРОЦЕССА ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

тренированность

рост

экскурсия грудной клетки

вес

ВЕДУЩАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ ОРГАНИЗМА

сердечно-сосудистая

эндокринная

нервная

выделительная

ПРИНЦИП РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

состояние здоровья

гибкость

весо-ростовой индекс

жизненный индекс

ПОНЯТИЕ, ПОДЧЕРКИВАЮЩЕЕ В НАИБОЛЬШЕЙ МЕРЕ ПРИКЛАДНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

физическая культура

физическая подготовка

физическое совершенство

физическое состояние

РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

5 и более

4

3

2

ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

укрепление здоровья

повышение общей работоспособности

повышение эффективности учебного труда

сдача зачета

совершенствование техники упражнений

ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ ОСНОВОЙ ФОРМИРОВАНИЯ «ШКОЛЫ ДВИЖЕНИЙ»

гигиеническая

базовая

адаптивная

лечебная

ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

спорт

профессионально-прикладная

фоновая

оздоровительно-реабилитационная

туризм

спортивно-реабилитационная

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ — СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

специально подготовительные

игровые

общеразвивающие

общеподготовительные

соревновательные

СОВОКУПНОСТЬ РЕАКЦИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОДДЕРЖАНИЕ
ПОСТОЯНСТВА ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ЧЕЛОВЕКА

саморегуляция

адаптация

гомеостаз

саморазвитие

КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙ ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ
ОРГАНОВ И СИСТЕМ

физический

сексуальный

нравственный

психический

соматический

ПРИНЦИП ВЫБОРА НАПРАВЛЕННОСТИ И ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

уровень физического развития

семейные традиции

мотивация человека

веяния моды

ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, КОРРЕКЦИИ НЕДОСТАТКОВ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

атлетическая гимнастика

парашютный

шейпинг

гантельная гимнастика

туризм

аэробика

КАТЕГОРИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ СТЕПЕНЬ

УДОВЛЕТВОРЕНИЯ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

качество

стиль

мода

уровень

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

утренняя гигиеническая гимнастика

самостоятельные тренировочные занятия в свободное время

упражнения в течение учебного (рабочего) дня

фоновая тренировка

попутная тренировка
ВИД ВОСПИТАНИЯ
физическое
интернациональное
эстетическое
этическое
военное

К ПОКАЗАТЕЛЯМ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИМ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ЧЕЛОВЕКА, ОТНОСЯТСЯ

показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

специальной физической подготовкой

ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ

их содержанием

их формой

темпом движения

длительностью их выполнения.

разъяснение, доказательство

УКАЖИТЕ, КАКИЕ ПРИНЦИПЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КАЧЕСТВЕ РУКОВОДЯЩИХ
ПОЛОЖЕНИЯ:

обще социальные, общепедагогические, обще методические и специфические
принципы

обще социальные и общепедагогические принципы

обще методические принципы

специфические принципы

принцип наглядности

ПОД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОНИМАЕТСЯ

часть культуры общества и человека

процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических
качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

РЕЗУЛЬТАТОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ

физическая подготовленность

физическое развитие

физическое совершенство

способность правильно выполнять двигательные действия

БЕГ С ОСТАНОВКАМИ И ИЗМЕНЕНИЮ НАПРАВЛЕНИЯ ПО СИГНАЛУ
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ

быстроты реакции

координации движений

техники движений

скоростной силы

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИНИМАТЬ

до 12 и после 16 часов дня

с 12 до 16 часов дня

в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

с 10 до 14 часов

К ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА ОТНОСЯТСЯ

ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

борьба, бокс, фехтование

баскетбол, волейбол, футбол

метание мяча, диска, молота

ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ЯВЛЯЕТСЯ

слабость мышц спины

малоподвижный образ жизни

привычка носить сумку на одном плече

долгое пребывание в положении сидя за партой

ДОКУМЕНТОМ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИМ ВСЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ, ЯВЛЯЕТСЯ

положение о соревнованиях

календарь соревнований

правила соревнований

программа соревнований

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИ

силовых упражнениях

скоростных упражнениях

упражнениях «на гибкость»

упражнениях на «выносливость»

ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки

и самостраховки, оказания доврачебной помощи

навыки знаний физических упражнений без травм

правильное выполнение упражнений

организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с

гигиеническими требованиями

ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОБМОРОКЕ

придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего

воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать

обильное теплое питье

холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение

теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий

массаж области шеи, холодное питье

КАКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕ ОТНОСИТСЯ К ОСНОВНЫМ СВОЙСТВАМ МЫШЦ

постоянность состояния

растяжение

сокращение

эластичность

СМЫСЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК КОМПОНЕНТА КУЛЬТУРЫ
ОБЩЕСТВА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В

в совершенствовании природных, физических свойств людей

укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей

обучением двигательным действиям и повышении работоспособности

определенным образом организованная двигательная активность

С ПОМОЩЬЮ КАКОГО ТЕСТА НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ
КАЧЕСТВО ВЫНОСЛИВОСТЬ

бег на 100 метров

6- ти минутный бег

лыжная гонка на 3 километров

плавание 800 метров

КАКОВА ПРОТЯЖЕННОСТЬ МАРАФОНСКОЙ ДИСТАНЦИИ НА
ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

42 км 195 м

32 км 195 м

50 км 195 м

45 км 195 м

КАК ДОЗИРУЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ НА «ГИБКОСТЬ», Т.Е., СКОЛЬКО
ДВИЖЕНИЙ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ В ОДНОЙ СЕРИИ? УПРАЖНЕНИЯ НА
ГИБКОСТЬ ВЫПОЛНЯЮТСЯ

до появления болевых ощущений

по 8-16 циклов движений в серии

пока не начнется увеличиваться амплитуда движений

по 10 циклов в 4 серии

ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ

процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды

чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса

процесс восстановления

система повышения эффективности функционирования системы соревнований и
системы тренировки

КАКОВЫ НОРМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПУЛЬСА ЗДОРОВОГО ВЗРОСЛОГО
НЕТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА В ПОКОЕ

60-80

70-90

75-85

50-70

ПРАВИЛА БАСКЕТБОЛА ПРИ НИЧЕЙНОМ СЧЕТЕ В ОСНОВНОЕ ВРЕМЯ
ПРЕДУСМАТРИВАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ

в 5 минут

3 минуты

7 минут

10 минут

ДВА ОЧКА В БАСКЕТБОЛЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ ПРИ БРОСКЕ В КОРЗИНУ
с любого места внутри трех очковой линии

из зоны нападения

с любой точки площадки

из зоны защиты

ОСНОВОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ

постепенное повышение силы воздействия

простота выполнения упражнений

схематичность упражнений

продолжительность педагогических воздействий

ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЫШАТЬ

только через рот

через рот и нос попеременно

через рот и нос одновременно

только через нос

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ

если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

если обучающийся недостаточно физически развит

если необходимо устранять причины возникновения ошибок

если применяется метод целостно-аналитического упражнения

БЕГ НА ДАЛЬНИЕ ДИСТАНЦИИ ОТНОСИТСЯ К

легкой атлетике

спортивным играм

спринту

бобслею

ПОД ГИБКОСТЬЮ КАК ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ПОНИМАЕТСЯ

комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих

подвижность его звеньев

комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата

человека, определяющий глубину наклона

способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

эластичность мышц и связок

ФОРМИРОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ К

22-25 годам

14-15 годам

17-18 годам

19-20 годам

ЛЮДИ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ

УПРАЖНЕНИЯМИ В СОЧЕТАНИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИЛ ПРИРОДЫ, ОТЛИЧАЮТСЯ

не специфической устойчивостью

фагоцитарной устойчивостью

бактерицидной устойчивостью

специфической устойчивостью

ОСНОВНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ

углеводы и жиры

белки и минеральные вещества

жиры и витамины

углеводы и белки

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) ПРЕДПОЛАГАЕТ

физическую и интеллектуальную активность

упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек

регулярное обращение к врачу

рациональное питание и закаливание

СОВОКУПНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИЕМОВ И МЕТОДОВ,

НАПРАВЛЕННЫХ НА ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ И ДРУГИМ УМЕНИЯМ

И НАВЫКАМ, А ТАКЖЕ ИХ ДАЛЬНЕЙШЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ОБОЗНАЧАЕТСЯ КАК

методика

тренировка

система знаний

педагогическое воздействие

ФОРМИРОВАНИЕ С ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА ФИЗИЧЕСКИ КРЕПКОГО

МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ С ГАРМОНИЧНЫМ РАЗВИТИЕМ, НАЗЫВАЕТСЯ

общей физической подготовкой

специальной физической подготовкой

гармонической физической подготовкой

прикладной физической подготовкой

СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ПРОГРЕССИВНЫМИ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ, ПРОИЗОШЕДШИМИ ПОД

ВЛИЯНИЕМ ПОВТОРЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ОБОЗНАЧАЕТСЯ

КАК

тренированность

развитие

закаленность

подготовленность

К ПОКАЗАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОТНОСЯТСЯ

сила, быстрота, выносливость

рост, вес, окружность грудной клетки

артериальное давление, пульс

частота сердечных сокращений, частота дыхания

IX. ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Ситуационная задача 1.

Мальчик 8 лет 4 мес. 18 дней. Паспортный возраст 8 лет.

Длина тела 121 см - 2 ц.и. (низкая), масса тела 24,5 кг - 4 ц.и. (средняя), окружность грудной клетки 60 см - 4 ц.и. (средняя), жизненная емкость легких 1700 мл - 4 ц.и. (средняя), мышечная сила правой кисти 3 кг - 3 ц.и. (пониженная), мышечная сила левой кисти - 3 кг - 3 ц.и. (пониженная), систолическое артериальное давление 92 мм рт.ст.- 5 ц.и. (среднее), диастолическое артериальное давление 52 мм рт.ст.- 4 ц.и. (среднее), частота сердечных сокращений 106 уд/мин - 8 ц.и. (очень высокая), толщина жировой складки (живот) 1.5 см - 6 ц.и. (повышенная), толщина жировой складки (плечо) 1.0 см - 4 ц.и. (средняя).

Вопрос: Оцените физическое развитие ребенка.

Ситуационная задача 2.

Девочка 14 лет 1 мес. 2 дня. Паспортный возраст - 14 лет.

Длина тела 170 см- 7 ц.и. (высокая), масса тела 45 кг - 4 ц.и. (средняя), окружность грудной клетки 75 см - 4 ц.и. (средняя), жизненная емкость легких 2500 мл - 4 ц.и. (средняя), мышечная сила правой кисти 12 кг - 4 ц.и. (средняя), мышечная сила левой кисти 10 кг - 3 ц.и. (пониженная), систолическое артериальное давление 100 мм рт.ст. - 4 ц.и. (среднее), диастолическое артериальное давление 64 мм рт.ст. - 4 ц.и. (среднее), частота сердечных сокращений 76 уд/мин - 3 ц.и. (пониженная), толщина жировой складки (живот) 1,5 см - 3 ц.и. (пониженная), толщина жировой складки (плечо) 1 см - 2 ц.и. (низкая).

Вопрос: Оцените физическое развитие ребенка.

Ситуационная задача 3.

В ходе выборочной проверки «Карт медико-педагогической готовности» вновь формируемого в школе класса проанализировали карту Ивановой Даши:

Длина тела – 111 см – 3 центильный интервал шкалы

Масса тела – 18 кг – 3 центильный интервал шкалы, 3 – номограммы.

Количество постоянных зубов – 1 – соответствует паспортному возрасту.

Тип телосложения – астеноидный, остаточные явления рахита.

За последний год перенесла 4 заболевания.

Нервно-психический статус– астенические проявления – 2 группа здоровья

Хронических и длительно текущих заболеваний нет.

Психомоторное развитие по тесту Керна – Ирасека – 4 балла – «зрелый».

Программу детского сада по родному языку, математике, подготовке к письму, лепке, музыке освоила на «отлично», по физкультуре – на «удовлетворительно».

Выраженная положительная мотивация к обучению в школе.

По результатам тестирования психолога на развитие основных психических функций (мышление, внимание, речь, память) сделан вывод: психическое развитие опережает паспортный возраст.

Вопрос: Определите к какой группе здоровья относится девочка по представленным данным. Сформулируйте ее готовность к началу обучения в школе.

Ситуационная задача 4.

Студент выполняет комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Вопрос: на развитие какого физического качества направлено упражнение «сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола в медленном темпе»?

Ситуационная задача 5.

Девушка 18 лет. Астенический тип телосложения. При проведении тестирования физических качеств в испытании "наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) показала результат +10.

Вопрос: какому значку комплекса ГТО соответствует данный результат?

Какой ступени комплекса ГТО соответствует возраст испытуемой?

Ситуационная задача 6.

Приведите 2(3) примера циклических видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр и поясните критерии Вашего выбора.

Ситуационная задача 7.

Составьте для себя недельный план двигательной активности, направленный на развитие общей выносливости.

Ситуационная задача 8.

Больной С., 10 лет, госпитализирован в травматологическое отделение. С диагнозом закрытый перелом в/3 левой плечевой кости. Наложена иммобилизирующая повязка. Жалобы на небольшую болезненность в области перелома. На момент осмотра 10 день госпитализации, температуры нет. Состояние удовлетворительное.

1. Оцените функциональное состояние.

2. Определите показания и противопоказания для занятий ЛФК.

3. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

Ситуационная задача 9.

Больная Л., 14 лет, обратилась в поликлинику. Жалобы на ограничение подвижности в правом локтевом суставе. В анамнезе перелом верхней трети локтевой кости правого предплечья, 30 дней находилась в иммобилизационной повязке. При осмотре определяется тугоподвижность правого лучевого сустава. Разгибание 120 гр., сгибание 40 гр.

1. Оцените функциональное состояние.

2. Определите показания и противопоказания для занятий ЛФК.

3. Назначьте рациональный двигательный режим, методику лечебной физкультуры и массажа.

Ситуационная задача 10.

Больному П., 56 лет, с диагнозом: последствия геморрагического инсульта в виде спастического левостороннего гемипареза, назначен курс ЛФК. Упражнения выполняются в одном темпе в течение 25-30 минут в положении стоя. В конце занятия больной использует гимнастические снаряды. Правильно ли построено занятие для данного пациента? Что влияет на дозу физической нагрузки? Какие вы знаете способы дозирования физической нагрузки?

Ситуационная задача 11.

Пациентка Г., 58 лет поступила в клинику с диагнозом: кровоизлияние в головной мозг правой теменной области, левосторонний спастический паралич. После 6 дней пребывания в отделении реанимации переведена в отделение реабилитации.

Какие максимально возможные средства физической культуры можно назначить пациентке при данном заболевании, патологическом и др. состоянии?

Какие формы? Какие методы?

Какой характер средств? (двигательный режим, основной приём массажа, характер физических упражнений).

Х. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

в) Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

г) Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «Medline Complete» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

XI. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ (ЛАБОРАТОРНОМ) ЗАНЯТИИ

На практическом занятии проводится опрос, тестирование, и оценка освоения практических навыков (умений, владений).