

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»
(ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА)

Методические рекомендации
для организации самостоятельной работы
по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт»
для очной и заочной формы обучения

Смоленск 2019

УДК 796(075.8)
ББК75я73
П 35

Рецензент: к.п.н., доцент кафедры физического воспитания
Смоленский филиал ФГБОУ ВПО «НИУ МЭИ» Дорохов А.Р.

Дзюбалов А.В. Методические рекомендации для организации
самостоятельной работы по изучению дисциплины
«Физическая культура и спорт»
для очной и заочной формы обучения.

Методические рекомендации содержат основные требования по организации,
выполнению и контролю самостоятельной работы студентов по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Предназначены для студентов обучающихся по всем направлениям подготовки

Печатается по решению методического совета
ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА. (протокол № 9 от 26.03.2019)

УДК 796(075.8)
ББК75я73

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть, образовательной программы. Знания и навыки, полученные при изучении дисциплины, позволяют использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины:

- формирование общекультурных компетенций у будущих выпускников, подготовка студентов, к эффективному использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;

Задачи дисциплины:

- формирование положительного мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и специальной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Содержание дисциплины по разделам и темам

Раздел 1. Теоретический

Цель – формирование у студентов общекультурных компетенций, позволяющих освоить и использовать научно-практические знания, специальные умения в сфере физической культуры и спорта, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также сформировать активное положительное отношение к физкультурно-спортивной практике.

Задачи:

- изучить теоретические и методические основы физической культуры и спорта;
- сформировать установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

Перечень учебных элементов раздела:

1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: физическая культура и спорт для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы

законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего сельскохозяйственного специального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности. Профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

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

1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Особенности организации здорового образа жизни в сельской местности. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

1.4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе: Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и

спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

1.6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента сельскохозяйственного Вуза. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебных занятий и практик.

1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста: производственная физическая культура. Особенности ПФК в сельском хозяйстве. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов в зависимости от особенностей сельскохозяйственного труда и быта. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры в сельскохозяйственном производстве. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей человека, географо-

климатических и региональных условий, микроклимата на рабочем месте, других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих в сельском хозяйстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

1.9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в сельскохозяйственном вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Цель – формирование у студентов общекультурных компетенций позволяющих осваивать, совершенствовать и практически использовать физкультурно-спортивные двигательные умения и навыки, для всестороннего развития физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- изучить методические основы физкультурно-спортивной практики;
- повысить уровень функциональных и двигательных способностей в беге на короткие и средние дистанции;
- обеспечить готовность к самостоятельным практическим физкультурным занятиям.

Перечень учебных элементов раздела:

2.1. Общая физическая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Техническая и специальная физическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом). Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Общие сведения о виде спорта (история развития, правила соревнований). Техника бега на короткие и средние дистанции. Бег с высокого и низкого старта, бег по прямой и на поворотах, финиширование. Специальные беговые упражнения. Ускорение с места и с хода. Прыжковые упражнения – прыжки с места и в движении. Многоскоки. Подводящие и специальные беговые упражнения. Имитация движений рук стоя на месте и в движении. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени

Общая и специальная физическая подготовка. Ходьба, бег, общеразвивающие

упражнения. Упражнения на выносливость – равномерный бег, упражнения на силу – с собственным весом и внешним отягощением, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств – ускорение с места и с хода, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость – упражнения с максимальной амплитудой различных частей тела, с использованием активного и пассивного методов. Подготовка к сдаче тестов по общей физической подготовке. Контрольные испытания - тесты.

Студенты с ограниченными физическими возможностями здоровья и инвалиды осваивают практический учебно-тренировочный раздел только с разрешения врача (наличие справки обязательно) с учетом индивидуальных медицинских показаний и противопоказаний.

При проведении практических учебно-тренировочных занятий со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидами, необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Учебный материал должен иметь корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность, а физическая нагрузка строго адекватной физическим возможностям студентов. Содержания и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом программы и плана учебных занятий.

Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений (сложность, интенсивность, объём, функциональную и психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий. В случае возникновения травм или неадекватных реакций студентов на физическую нагрузку преподаватель принимает все необходимые меры для сохранения здоровья студентов с последующей отметкой в учебном журнале.

Раздел 3. Методико-практический

Цель - формирование у студентов общекультурных компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры для эффективного физического развития, сохранение и укрепление здоровья психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессии, а также обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Перечень учебных элементов раздела:

3.1. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергозатрат.

Понятие релаксации. Упражнения для расслабления мышц. Динамические упражнения в различных исходных положениях. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Влияние массажа на нервную систему, сосудистую систему, мышечную систему, суставно-связочный аппарат, на работу внутренних органов и обмен веществ. Показания и противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание. Методика самомассажа отдельных

частей тела. Оптимальный объем недельной двигательной активности. Гиподинамия. Суточные энергозатраты в зависимости от вида деятельности. Основной обмен.

3.2. Методы оценки уровня здоровья. Методы регулирования психо-эмоционального состояния.

Основные показатели состояния здоровья человека: весо-ростовой показатель, артериальное давление, ЧСС в минуту, уровень сахара и холестерина в крови. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основные причины нервно-эмоционального и психофизического утомления. Критерии оценки. Средства физической культуры в профилактике нервно-эмоционального и психофизического утомления. Основные приемы аутогенной тренировки.

3.3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы оценки коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Учебно-тренировочное занятие и его основные части: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. Подготовительная часть: общая и специальная разминка, цели и задачи. Основная часть: техническая, тактическая, специальная физическая подготовка, цели и задачи. Заключительная часть: цели и задачи. Виды самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные методы и показатели. Дневник самоконтроля: объективные и субъективные показатели. Тесты для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой и дыхательной системы (проба Летунова, ортостатическая проба, проба Генче, проба Штанге и др.). Тесты по общей физической подготовленности по основным физическим качествам (выносливость, быстрота, сила).

3.4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Основные виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка. Особенности выбора средств и методов производственной гимнастики в зависимости от условий и характера труда: умственный, малоподвижный, тяжелый физический труд. Упражнения на дыхание, расслабление, упражнения динамического характера. Методы и средства профилактики общего утомления в течении рабочего дня, методы и средства борьбы с локальным переутомлением. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Факторы определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Методика подбора средств, организация и основные формы проведения профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Тематический план

Раздел 1. Теоретический

Тема
1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1.4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
1.6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
1.9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Тема
2.1 Общая физическая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Техническая и специальная физическая подготовка.

Раздел 3. Методико-практический

Тема
3.1. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энерготрат.
3.2. Методы оценки уровня здоровья. Методы регулирования психо-эмоционального состояния.
3.3. Методика самооценки уровня и динамики ОФП. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
3.4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» и организационными формами обучения являются: лекция, занятия семинарского типа, консультация, самостоятельная работа обучающегося.

Лекция является одним из важнейших видов учебных занятий и составляет основу

теоретической подготовки обучающихся. Ее цель - дать систематизированные основы научных знаний по учебной дисциплине (модулю), акцентируя внимание на наиболее сложных и узловых вопросах темы. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность студентов, способствовать формированию их творческого мышления. Для чтения отдельных лекций могут приглашаться ведущие ученые из других образовательных, научных учреждений, специалисты из учреждений.

Занятия семинарского типа – вид учебного занятия, на котором обучающиеся под руководством преподавателя выполняют определенные соответственно сформулированные задачи с целью усвоения научно-теоретических положений учебной дисциплины (модуля), приобретения умений и навыков их практического применения, опыта творческой деятельности, овладения современными методами практической работы, в том числе с применением технических средств.

Занятия семинарского типа могут проводиться в форме тренировок, решений практических задач, компьютерных практикумов, групповых проектов, мастер-классов, деловых и ролевых игр и т. п.

Занятия семинарского типа проводятся в аудиториях или в учебных лабораториях, оснащенных необходимыми техническими средствами обучения, вычислительной техникой.

Консультация – вид учебного занятия, на котором обучающийся получает от преподавателя ответы на конкретные вопросы или объяснения отдельных теоретических положений и их практического использования. Консультации проводятся регулярно и носят как индивидуальный, так и групповой характер. Основная задача группового консультирования – подробное либо углубленное рассмотрение вопросов теоретического курса, освоение которых, как правило, вызывает затруднение у части обучающихся. По желанию обучающихся возможно вынесение на обсуждение дополнительных вопросов, вызывающих у них особый интерес, которые не получили достаточного освещения в лекционном курсе.

Изучение отдельных тем дисциплины внеаудиторно является одним из видов самостоятельной работы и рекомендуется для студентов заочного обучения.

Студенты очного обучения изучают темы по указанию преподавателя либо по собственной инициативе в случаях допущенных ими необоснованных пропусков занятий или в целях более углубленной проработки определённых тем, вызывающих научно-исследовательский интерес обучающегося.

Контроль успеваемости и качества подготовки обучающихся подразделяется на текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов учебных занятий в форме, предусмотренной тематическим планом.

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета.

Обучающиеся готовятся к промежуточной аттестации самостоятельно. Подготовка заключается в изучении программного материала дисциплины с использованием личных записей, сделанных в рабочих тетрадях, и рекомендованной в процессе изучения дисциплины литературы.

Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.

1. Дзюбалов А.В., «Методические основы самостоятельной физкультурно-спортивной практики студентов» методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 39 с.

Режим доступа:

https://www.sgsha.ru/sgsha/biblioteka/metodicheskie_rekomendacii_dzyubalov.pdf

2. И.П. Ефремов, М.В. Войтеховский, «Использование метода круговой тренировки в развитии силовых способностей студентов», методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 36 с.

Режим доступа:

https://www.sgsha.ru/sgsha/biblioteka/efr_voyt_silovye_spos_obnosti_metodichka_.pdf

3. М.В. Войтеховский, «Сдача норм ГТО на короткие дистанции для студентов вузов», методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 31 с.

Режим доступа:

https://www.sgsha.ru/sgsha/biblioteka/metodichka_voytehovskiy_m_v__2019_god.pdf

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Основная литература:

1. Физическая культура. Учебное пособие. Корнев В.Г., Габибов А.Б., Кадыкова Н.К. Издательство «Донской ГАУ», 2007 – 136 с. Режим доступа:

<http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649>

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика в программе подготовки студентов. Методические указания. Учебное пособие. Мосиенко М.Г. Издательство «Мичуринский ГАУ», 2005 – 68 с.

Режим доступа: <http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/1477>

Профессиональные базы данных

«Гарант-аналитик» <http://www.garant.ru>

«КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>

Информационные справочные системы

Информационные системы Минсельхоза России <http://opendata.mcxs.ru/opendata/>

Федеральная служба государственной статистики. <http://sml.gks.ru/>

Лицензионное программное обеспечение

1. Операционная система WindowsXP, Windows 7, Windows 10 для образовательных организаций (Подписка MicrosoftImaginePremium (renewal) в рамках соглашения №600798690 от 30.01.2018)

2. Офисное ПО из состава пакета MicrosoftOffice 2003, 2007, 2010, 2013 Pro и Std Корпоративная лицензия OLP (договор с ООО «Ритейл-сервис» №ГРС-000545 от 26.11.2014)

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

Комплект примерных тестов для текущего контроля по дисциплине

Тесты по дисциплине содержат основные вопросы по всем темам, включенным в рабочую программу дисциплины.

Каждому студенту при тестировании по дисциплине предоставляется 15 вопросов, на каждый из которых даны варианты ответов, только один из них является правильным.

Студенту необходимо выбрать правильный ответ из предложенных ему вариантов ответов.

Для выполнения теста отводится 30 минут.

Примерные тесты к разделу 1.

1. Что является отличительной сущностью физической культуры?
 - 1) гуманизм;
 - 2) общедоступность;
 - 3) рациональная двигательная деятельность;
 - 4) соревновательная деятельность.
2. Какой объем двигательной активности считается минимальным для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, ниже которого следует гиподинамия?
 - 1) 1 – 2 часа в неделю;
 - 2) 2 – 4 часа в неделю;
 - 3) 6 – 8 часов в неделю;
 - 4) 10 – 12 часов в неделю.
3. Какой вид спорта не может считаться составной частью физической культуры?
 - 1) стрельба из лука;
 - 2) настольный теннис;
 - 3) дартс;
 - 4) шахматы.
4. Какой показатель характеризует функциональное состояние организма?
 - 1) вес;
 - 2) рост;
 - 3) артериальное давление в покое;
 - 4) время восстановления Ч.С.С. после стандартной нагрузки.
5. В какой части учебно-тренировочного занятия решаются задачи технической и физической подготовки спортсмена?
 - 1) общая разминка;
 - 2) специальная разминка;
 - 3) основная часть;
 - 4) занимательная часть.
6. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
 - 1) переменный;
 - 2) повторный;
 - 3) равномерный;
 - 4) игровой.
7. Что является отличительной чертой двигательного навыка?
 - 1) динамичность движений;
 - 2) пластичность движений;
 - 3) автоматизация движений;
 - 4) статичность движений.
8. Какие оптимальные соотношения в суточном рационе белков, жиров и углеводов?:
 - 1) 1, 2, 3;
 - 2) 1, 1, 4;
 - 3) 3, 2, 1;
 - 4) 2, 1, 4
9. Какой пульс в покое считается нормой?:
 - 1) 40 – 50 ударов в минуту;
 - 2) 60 – 80 ударов в минуту;

- 3) 80 – 90 ударов в минуту;
 4) 90 – 120 ударов в минуту
10. Через сколько времени можно принимать пищу после тренировочной нагрузки?:
 1) через 10 – 20 минут;
 2) сразу после тренировки;
 3) через 30 – 60 минут;
 4) через 60 – 90 минут.
11. С помощью, какой формулы можно определить максимально-допустимую нагрузку в зависимости от возраста для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?
 1) 100 – возраст;
 2) 150 – возраст;
 3) 200 – возраст;
 4) 250 – возраст.
12. Через какой оптимальный промежуток времени можно начинать занятия физическими упражнениями после приема пищи?
 1) через 0,5 часа;
 2) через 1 час;
 3) через 2 часа;
 4) через 3 часа.
13. Какие виды упражнений рекомендуется выполнять женщинам при самостоятельных занятиях?
 1) упражнения силового характера;
 2) упражнения на выносливость;
 3) упражнения скоростного характера;
 4) на развитие гибкости.
14. Сколько раз в неделю рекомендуется выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
 1) 1 – 2 раза в неделю;
 2) 3 – 4 раза в неделю;
 3) 5 – 6 раз в неделю;
 4) ежедневно.
15. С какого упражнения следует начинать утреннюю гигиеническую гимнастику?
 1) с прыжков;
 2) с легкого бега;
 3) с упражнений для туловища;
 4) с упражнений на дыхание, потягивание.

Примерные тесты к разделу 2.

Оценочные средства общей физической подготовленности студентов включают обязательные тесты, определяющие уровень развития основных физических способностей студентов основного отделения.

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в балах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7 16,0 17,0 17,9 18,7	13,2 13,6 14,0 14,3 14,6
2. Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положение лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60 50 40 30 20	15 12 9 7 5
3. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек)	10,15 10,50 11,15 11,50 12,15	
- бег 3000 м (мин., сек)		12,00 12,35 13,10 13,50 14,00

Примерные тесты к разделу 3.

- Когда нельзя делать массаж или самомассаж?
 - болит голова;
 - пониженное давление;
 - повышенное давление;
 - повреждены кожные покровы.
- В каком направлении выполняются массажные движения?
 - поперек мышечных волокон;
 - по току венозной крови;
 - во всех направлениях;
 - по току лимфы.
- Какое количество ккал в дневном рационе необходимо студенту для нормальной жизнедеятельности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
 - 1500 ккал;
 - 1800 ккал;
 - 2800 ккал;
 - 5500 ккал
- Виды работоспособности указаны правильно?
 - тяжелая, легкая работоспособность;
 - силовая, выносливая работоспособность;
 - основная, второстепенная работоспособность;
 - умственная, физическая работоспособность.
- Умственное утомление это?:
 - субъективное состояние;
 - индивидуальное состояние;
 - групповое состояние;
 - объективное состояние.
- Какой метод физического воспитания используется для развития гибкости?
 - равномерный метод;
 - переменный метод;
 - повторный метод;
 - соревновательный метод.

7. В какой фазе отдыха после физической нагрузки происходит сверх восстановление организма?
- 1) фаза работы;
 - 2) фаза восстановления;
 - 3) фаза суперкомпенсации;
 - 4) репродуктивная фаза.
8. С помощью, каких отягощений можно добиться быстрого прироста силы?
- 1) малых;
 - 2) средних;
 - 3) больших;
 - 4) предельных.
9. Какой пульс в покое считается нормой?
- 1) 25 – 30 ударов в минуту;
 - 2) 80 – 90 ударов в минуту;
 - 3) 60 – 80 ударов в минуту;
 - 4) 9 – 120 ударов в минуту
10. Под осанкой понимают манеру человека?
- 1) непринужденно держать свое тело сидя;
 - 2) непринужденно держать свое тело стоя;
 - 3) непринужденно держать свое тело лежа;
 - 4) непринужденно держать свое тело согнувшись;
11. Через сколько времени можно принимать пищу после тренировочной нагрузки?
- 1) через 10 – 20 минут;
 - 2) сразу после тренировки;
 - 3) через 30 – 60 минут;
 - 4) через 60 – 90 минут.
12. Сколько времени длится физкультурная пауза, проводимая в течение рабочего дня?
- 1) до 1 минуты;
 - 2) 2 – 3 минуты;
 - 3) 6 – 8 минут;
 - 4) 15 – 20 минут.
13. Какие упражнения в физкультурной паузе следует выполнять человеку занятым малоподвижным умственным трудом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
- 1) на дыхание;
 - 2) на расслабление;
 - 3) на растяжение;
 - 4) динамические упражнения.
14. Сколько упражнений обычно выполняют в физкультурную паузу?
- 1) 1 – 2 упражнений;
 - 2) 3 – 5 упражнений;
 - 3) 6 – 8 упражнений;
 - 4) 8 – 10 упражнений.
15. При напряженном физическом труде, какие средства производственной физической культуры наиболее целесообразно использовать для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
- 1) упражнения на дыхание;
 - 2) упражнения на расслабление;
 - 3) упражнения динамического характера;
 - 4) статические упражнения.

Примерные задания итогового теста

1. Какой объем двигательной активности считается оптимальным для студентов?
 - 1) 1 – 2 часа в неделю;
 - 2) 2 – 4 часа в неделю;
 - 3) 6 – 8 часов в неделю;
 - 4) 10 – 12 часов в неделю.
2. Какой показатель характеризует функциональное состояние организма?
 - 1) вес;
 - 2) рост;
 - 3) артериальное давление в покое;
 - 4) время восстановления Ч.С.С. после стандартной нагрузки.
3. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
 - 1) переменный;
 - 2) повторный;
 - 3) равномерный;
 - 4) игровой.
4. В каком направлении выполняются массажные движения?
 - 1) поперек мышечных волокон;
 - 2) по току венозной крови;
 - 3) во всех направлениях;
 - 4) по току лимфы.
5. С помощью, каких отягощений можно добиться быстрого прироста силы?
 - 1) малых;
 - 2) средних;
 - 3) больших;
 - 4) предельных.
6. С какого упражнения следует начинать утреннюю гигиеническую гимнастику?
 - 1) с прыжков;
 - 2) с легкого бега;
 - 3) с упражнений для туловища;
 - 4) с упражнений на дыхание, потягивание.
7. Какой фактор сильнее других влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?:
 - 1) наследственность;
 - 2) окружающая среда;
 - 3) уровень медицинской помощи;
 - 4) образ жизни
8. Виды работоспособности?:
 - 1) тяжелая, легкая работоспособность;
 - 2) силовая, выносливая работоспособность;
 - 3) основная, второстепенная работоспособность;
 - 4) умственная, физическая работоспособность.
9. Этапы работоспособности в течение дня?:
 - 1) этап бодрствования, сна, вечерний;
 - 2) этап вработывания, устойчивой работоспособности, этап некомпенсированного утомления;
 - 3) этап подготовки к занятиям, к танцам;
 - 4) этап выхода из сна, этап глубокого сна.
10. Когда нельзя делать массаж или самомассаж?
 - 1) болит голова;
 - 2) пониженное давление;
 - 3) повышенное давление;

- 4) повреждены кожные покровы.
11. Какой пульс в покое считается нормой?:
- 1) 25 – 30 ударов в минуту;
 - 2) 80 – 90 ударов в минуту;
 - 3) 60 – 80 ударов в минуту;
 - 4) 9 – 120 ударов в минуту
12. Под осанкой понимают манеру человека?:
- 1) непринужденно держать свое тело сидя;
 - 2) непринужденно держать свое тело стоя;
 - 3) непринужденно держать свое тело лежа;
 - 4) непринужденно держать свое тело согнувшись;
13. Через сколько времени можно принимать пищу после тренировочной нагрузки?:
- 1) через 10 – 20 минут;
 - 2) сразу после тренировки;
 - 3) через 30 – 60 минут;
 - 4) через 60 – 90 минут.
14. Сколько времени длится физкультурная пауза, проводимая в течение рабочего дня?
- 1) до 1 минуты;
 - 2) 2 – 3 минуты;
 - 3) 6 – 8 минут;
 - 4) 15 – 20 минут.
15. Какие упражнения в физкультурной паузе следует выполнять человеку занятым малоподвижным умственным трудом?
- 1) на дыхание;
 - 2) на расслабление;
 - 3) на растяжение;
 - 4) динамические упражнения.

Итоговый тест по общей физической подготовке

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в балах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положение лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
3. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
- бег 3000 м (мин., сек)						12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

7. Общие рекомендации по проведению самостоятельных учебно-тренировочных занятий.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть или разминка делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно- связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются и совершенствуются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении учебно-тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность.

Принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать

и оценивать итоги тренировочных занятий. Самостоятельные занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий, подборе и использовании современных средств и методов спортивной тренировки.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4-5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по всей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной деятельности и т.п.; подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществлять в соответствии с силами и возможностями их организма.

Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Повышение тренировочных нагрузок может быть прямолинейно-восходящим, скачкообразным, ступенчатым или волнообразным. Использование того или иного вида зависит от цели и задач занятий на данный период, а также от индивидуальных особенностей занимающихся.

Постепенное повышение нагрузки характерно для одного занятия, для недельного и годового цикла и для многолетней тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствуют достижению запланированных результатов, могут быть вредными для здоровья.

Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. В начале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до запланированного в тренировочном плане уровня.

Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительность 60 (или 90) мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная - 15-20 (25-30) мин, основная – 30-40 (45-55) мин, заключительная – 5-10 (5-15) мин.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо:

- определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия,

повышение уровня физической подготовленности, повышение уровня спортивного мастерства по избранному виду спорта;

- определение индивидуальных особенностей занимающегося – спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий. Например, если занимающийся имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных тренировочных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для лиц практически здоровых, но не занимающихся ранее спортом, целью занятий на первом этапе будет повышение уровня физической подготовленности с переходом в дальнейшем на занятия избранным видом спорта с целью спортивного совершенствования. Для имеющих достаточную физическую подготовку, занимающихся ранее избранным видом спорта, целью самостоятельных тренировочных занятий будет достижение высоких спортивных результатов;

- разработка и корректировка перспективного и годового плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;

- определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» (общие положения):

- Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья).

- Студенты имеют право переходить из одного учебного отделения в другое по решению врача и заведующего кафедрой физической культуры.

- Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются два раза в неделю (4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета.

- Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

- Студенты, пропустившие учебно-тренировочные занятия обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны предоставить медицинскую справку и присутствовать на занятиях по расписанию, выполнять задания методико-практического раздела программы.

- Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.

- Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности и определяют пути его повышения. Студентам рекомендуется дополнительно самостоятельно заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

- Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы (в том числе рефератов).
- Студенты обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.
- Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Академии.
- Студенты обязаны соблюдать Устав академии, правила внутреннего распорядка Академии на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой и преподавателей.
- Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Академии.
- Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Академии.

9. Словарь терминов и персоналий (гlossарий)

Адаптация – совокупность реакций организма, обеспечивающих приспособление организма или органа к изменению окружающей среды.

Анаэробная работоспособность – возможность организма, совершать кратковременную и интенсивную работу, используя анаэробный путь энергообеспечения, за счет расщепления энергетических веществ (аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), креатин фосфат (КрФ), мышечный гликоген, глюкоза), способных отдавать энергию без участия кислорода.

Антропометрия – это измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

Аутогенная тренировка – психотерапевтический метод воздействия, основанный на самовнушении и саморегуляции, при котором человек путем упражнений обучается релаксации (релаксация-уменьшение напряжения, ослабление).

Ациклические упражнения – упражнения, не обладающие слитной повторяемостью циклов, имеющие четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, поднимание тяжестей, гимнастические и акробатические элементы.

Аэробная работоспособность – возможность организма использовать аэробный путь энергообеспечения, с участием кислорода, т.е. совершать длительную работу, обеспечивая энергетические расходы за счет окисления углеводов, жиров и белков.

Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в живых организмах.

Быстрота – комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Вестибулярный аппарат – орган чувств (часть внутреннего уха) воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве, а также направление движения ускорение, вибрацию.

Врабатывание – начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмена веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.

Врачебный контроль – раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.

Врачебно-физкультурный диспансер – это медицинское учреждение, оказывающее лечебную и организационно методическую помощь местным органам здравоохранения и различным лечебно-профилактическим учреждениям по постановке и налаживанию врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом.

Выносливость – способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению. Применительно к физическому воспитанию – это способность противостоять утомлению, вызванному физическими упражнениями (нагрузкой).

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гиподинамия – детренированность функциональных систем организма.

В различных литературных источниках встречается следующее определение гиподинамии: ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельности и др.

Гипоксия – понижение содержания кислорода в тканях и органах.

Гликоген – полисахарид, образованный остатками глюкозы; откладывается главным образом в печени и мышцах.

Гомеостаз – динамическое постоянство внутренней среды организма человека (температуры тела, кровяного давления, содержания глюкозы в крови и т.п.), обеспечивается за счет приспособительных реакций, направленных на устранение или ограничение воздействия внешних или внутренних факторов, нарушающих это постоянство.

Гормоны – биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ.

Диафрагма – мышца, отделяющая грудную полость от брюшной.

Двигательная активность – сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически, и действия отличаются надежностью.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия, концентрируя внимание на основе техники, т.е. на самом движении.

Дееспособность – способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность

Диспансерное наблюдение – система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения.

Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления, здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Понятие «практически здоров» означает, что наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не отражаются существенно на самочувствии и трудоспособности.

Здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

Иммунитет – комплекс реакций, направленных на защиту организма от инфекционных агентов и чужеродных веществ.

Кислородный долг – разница между кислородным запросом и количеством кислорода, потребляемым во время работы.

Кислородный запрос – количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы.

Ловкость (координационные способности) определяют, во-первых, как способность быстро овладеть новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки. Ловкость также определяется точностью движений (например, попасть в кольцо).

Максимальное потребление кислорода (МПК) – наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить при предельно-интенсивной мышечной работе.

Молочная кислота – промежуточный продукт распада углеводов.

Мышечный насос – механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

Нравственное (социальное) здоровье – определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни отличительные признаки нравственного здоровья.

Обмен веществ (метаболизм) – совокупность химических и физических превращений веществ, происходящих в организме и обеспечивающих его существование во взаимосвязи с внешней средой.

Образ жизни – исторически обусловленный порядок жизнедеятельности человека.

Общая физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на все-стороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Оптимальная двигательная активность – научно-обоснованный объем двигательной активности индивидуума, соответствующий полу, возрасту, состоянию здоровья и позволяющий укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить физическое и функциональное состояние организма.

Орган – часть тела, которая имеет определенную форму, строение, занимает соответствующее место и выполняет специфическую функцию.

Организм человека – целостная система, в которой все органы тесно взаимосвязаны между собой и находятся в сложном взаимодействии; эта система способна к саморегуляции, поддержанию гомеостаза, корригированию и самосовершенствованию. (И.П. Павлов)

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека.

Прикладные знания – приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

Прикладные физические качества – это те качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

Прикладные психические качества – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных обязанностей. Они могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Под специальными прикладными качествами подразумеваются способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и т.д.).

Прикладные умения и навыки – необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

Прикладные виды спорта – те виды, которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, двигательные умения и навыки.

Профессионально-прикладная физическая культура – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Работоспособность – определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем работы.

Рефлекс – ответная реакция организма на раздражение, осуществляемая центральной нервной системой.

Самоконтроль – наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

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

Самореализация – претворение в жизнь своих внутренних возможностей и способностей.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Соревнование – экстремальная ситуация, в которой проявляются максимальные возможности.

Социальный – общественный, относящийся к жизни людей и их отношениям в обществе.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или трудовой деятельности.

Спорт – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.

Спортивная тренировка – целенаправленный, системно организованный процесс совершенствования физических и духовных способностей личности, осуществляемый посредством регулярных занятий *физическими упражнениями*. Это процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием).

Статическая выносливость – способность длительное время поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.

Стресс – состояние общего напряжения организма, возникающее под действием чрезвычайного раздражителя.

Структура тренировочного занятия – построение занятия физическими упражнениями с учетом реализации методических принципов спортивной тренировки.

Тест физической подготовленности – физическое упражнение, выполнение которого позволяет определить уровень развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

Терморегуляция – процесс поддержания температуры тела в определенных границах, обеспечивающий нормальное протекание жизненных функций независимо от колебания температуры внешней среды.

Тренированность – комплексное понятие, включающее в себя уровень физической, функциональной, психической, технической, тактической и морально – волевой подготовленности спортсмена.

Уровень жизни – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей, т.е. количественный аспект удовлетворения потребностей.

Уровень здоровья – количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека. Высокий уровень здоровья характеризуется оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах и длительной социальной дееспособности.

Условия труда – воздействие на работника внешней среды производственного и климатического характера, продолжительность и особенность режима рабочего времени.

Утомление – это функциональное состояние организма, возникающее вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов. Оно характеризуется снижением работоспособности и появлением чувства усталости.

Ферменты – специфические белки, вырабатываемые клетками и тканями живых организмов, играющие роль катализаторов химических превращений в процессе обмена веществ.

Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое здоровье – состояние организма человека, характеризующееся нормальным функционированием всех его органов и систем, и оптимальным уровнем адаптации.

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Физическая работоспособность (от англ. physical workingcapacity – PWC) – определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физическое развитие – понимается как процесс и результат изменения морфологических и функциональных показателей развития организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

Физическое совершенство – оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю физическую подготовленность.

Физические упражнения – это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.

Форма самостоятельных занятий – способ организации занятий физическими упражнениями, обусловленный определенным содержанием и функциональным назначением.

Формы (виды) труда условно подразделяются на умственный и физический по физиологическим и психологическим признакам преимущественного проявления в процессе деятельности.

Форма физической культуры – это способ существования того или иного вида физической культуры, имеющий определенное функциональное назначение.

Функции физической культуры – объективно присущие ей свойства воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни (экономика, досуг, наука и др.)

Функциональная подготовленность – результат физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба – способ определения степеней влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки.

Функциональная система – совокупность органов, выполняющих общую для них функцию.

Характер труда – определяется степенью и особенностью физической и психической нагрузки работника в течение трудового процесса, разнообразием умений и навыков, применяемых им в процессе профессиональной деятельности.

Циклические упражнения – упражнения, при которых одинаковые движения (циклы) повторяются на протяжении всей работы (бег, лыжные гонки, плавание, велогонки и др.)

Эмоции – реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску. Связаны с удовлетворением (положительные эмоции) и неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей человека.