

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

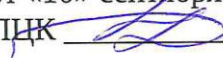
Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и в соответствии с примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для ПОО, утвержденной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРО протоколом №20 от 15 августа 2024г.

Рассмотрена

цикловой комиссией преподавателей
естественнонаучных дисциплин

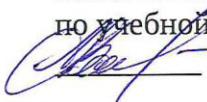
Протокол № 1

от «10» сентября 2024г.

ПЦК  Г.М. Габидинова

Утверждаю

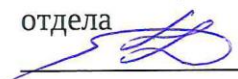
Заместитель директора
по учебной работе

 Е.А. Закиуллина

«10» сентября 2024г.

Согласована

Начальник учебно-методического
отдела

 Г.М. Габидинова

«10» сентября 2024г.

Разработчик: преподаватель Быкова Л.Ф.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины является обеспечение достижения студентами личностных, метапредметных и предметных результатов, а также элементов общих, профессиональных компетенций и личностных результатов.

Формой аттестации по дисциплине является **дифференцированный зачет**

2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения **учебной дисциплины «Физическая культура»**.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, результатов воспитания по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты освоения (личностные, метапредметные, предметные) или (знания, умения)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование:		Формы и методы контроля и оценки
	Компетенций (ОК, ПК)	Результатов воспитания (ЛР)	
Личностные			
- осознание ценности жизни;	ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях: - соблюдает нормы экологической безопасности; - оценивает чрезвычайную ситуацию, составить алгоритм действий и определять необходимые ресурсы для её устранения; - использует энергосберегающие и ресурсосберегающие технологии в профессиональной деятельности. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе	Методики определения основных физических показателей №1. Оценка выполнения тестовых заданий № 1-15. Оценка ответа на устные вопросы № 1-6.

	профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	цифровой.	
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, гигиенические норм, регулярная физическая активность).	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	Методики определения основных физических показателей №1, 2. Оценка написания рефератов № 21-28 Оценка выполнения тестовых заданий №16-30. Оценка ответа на устный опрос №7-9.

	нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям;	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде: - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - знает основы проектной деятельности. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения: - проявлять и отстаивать базовые общечеловеческие, культурные и национальные ценности российского государства в современном мире; - знать сущность гражданско- патриотической позиции; - основы нравственности и морали демократического общества; - основные компоненты активной гражданско-патриотической позиции.	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Методики определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 29-33 Оценка выполнения тестовых заданий № 31-45 Оценка ответа на устный опрос № 10-12.
- готовность	ОК 01. Выбирать способы решения задач	ЛР 9. Соблюдающий и	Методики

обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;	профессиональной деятельности применительно к различным контекстам: - определяет этапы решения задачи; - выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи или проблемы; - составляет план действия; - определяет необходимые ресурсы.	пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 34-37. Оценка выполнения тестовых заданий № 46-60. Оценка ответа на устный опрос № 13-15.
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска	ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Методики определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 38, 39. Оценка выполнения тестовых заданий № 61-75. Оценка ответа на устный опрос № 16-18.

	физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях: - соблюдает нормы экологической безопасности; - оценивает чрезвычайную ситуацию, составить алгоритм действий и определять необходимые ресурсы для её устранения; - использует энергосберегающие и ресурсосберегающие технологии в профессиональной деятельности.		
- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	Методики определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 40-44. Оценка выполнения тестовых заданий № 76-90. Оценка ответа на устный опрос № 19-21.

	ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения: - проявлять и отстаивать базовые общечеловеческие, культурные и национальные ценности российского государства в современном мире; - знать сущность гражданско- патриотической позиции; - основы нравственности и морали демократического общества; - основные компоненты активной гражданско-патриотической позиции. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях: - соблюдает нормы экологической безопасности; - оценивает чрезвычайную ситуацию, составить алгоритм действий и определять необходимые ресурсы для её устранения;	ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Методики определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 45-48. Оценка выполнения тестовых заданий № 91-105. Оценка ответа на устный опрос № 22-25.

		- использует энергосберегающие и ресурсосберегающие технологии в профессиональной деятельности.		
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.		ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях: - соблюдает нормы экологической безопасности; - оценивает чрезвычайную ситуацию, составить алгоритм действий и определять необходимые ресурсы для её устранения; - использует энергосберегающие и ресурсосберегающие технологии в профессиональной деятельности. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	Методики определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 49-52 Оценка выполнения тестовых заданий № 106-120. Оценка ответа на устный опрос № 26.
Метапредметные:				
- освоение		ОК 01. Выбирать способы решения задач	ЛР 9. Соблюдающий и	Методики

обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные);	профессиональной деятельности применительно к различным контекстам: - определяет этапы решения задачи; - выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи или проблемы; - составляет план действия; - определяет необходимые ресурсы. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде: - организывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - знает основы проектной деятельности.	пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 53. Оценка выполнения тестовых заданий № 121-130. Оценка ответа на устный опрос №27.
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде: - организывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - знает основы проектной деятельности. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность	ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Методики определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 54-55. Оценка выполнения тестовых заданий № 131-145. Оценка ответа на устный опрос № 28-29.

построении индивидуальной образовательной траектории;	для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения:	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости	Оценка написания рефератов № 56-57. Оценка выполнения тестовых заданий № 146-160. Оценка ответа на

текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории;	- проявлять и отстаивать базовые общечеловеческие, культурные и национальные ценности российского государства в современном мире; - знать сущность гражданско- патриотической позиции; - основы нравственности и морали демократического общества; - основные компоненты активной гражданско- патриотической позиции. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях: - соблюдает нормы экологической безопасности; - оценивает чрезвычайную ситуацию, составить алгоритм действий и определять необходимые ресурсы для её устранения; - использует энергосберегающие и ресурсосберегающие технологии в профессиональной деятельности. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.	от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	устный опрос № 30-31
- устанавливать существенный признак классификации,	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде: - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе	ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе	Оценка написания рефератов № 58-60. Оценка выполнения тестовых заданий №

основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;	профессиональной деятельности; - знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - знает основы проектной деятельности. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знает действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.	цифровой.	161-175. Оценка ответа на устный опрос № 32-33.
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам: - определяет этапы решения задачи; - выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи или проблемы; - составляет план действия; - определяет необходимые ресурсы. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде: - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - знает основы проектной деятельности. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию:	ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Оценка написания рефератов № 61-62. Оценка выполнения тестовых заданий № 176-190. Оценка ответа на устный опрос № 34-35.

	- пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам: - определяет этапы решения задачи; - выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи или проблемы; - составляет план действия; - определяет необходимые ресурсы. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде: - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - знает основы проектной деятельности. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов;	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Оценка написания рефератов № 63-64. Оценка выполнения тестовых заданий № 176-190 Оценка ответа на устный опрос № 37-37.

	- применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде: - организывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - знает основы проектной деятельности. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения: - проявлять и отстаивать базовые общечеловеческие, культурные и национальные ценности российского государства в современном мире; - знать сущность гражданско- патриотической позиции; - основы нравственности и морали демократического общества; - основные компоненты активной гражданско-патриотической позиции. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов;	ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	Оценка написания рефератов № 65-67. Оценка выполнения тестовых заданий № 16-45. Оценка ответа на устный опрос № 38-39.

	- применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения: - проявлять и отстаивать базовые общечеловеческие, культурные и национальные ценности российского государства в современном мире; - знать сущность гражданско- патриотической позиции; - основы нравственности и морали демократического общества; - основные компоненты активной гражданско-патриотической позиции. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях: - соблюдает нормы экологической безопасности; - оценивает чрезвычайную ситуацию, составить алгоритм действий и определять необходимые ресурсы для её устранения; - использует энергосберегающие и ресурсосберегающие технологии в профессиональной деятельности. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества	ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Оценка написания рефератов № 68-70. Оценка выполнения тестовых заданий № 1-30. Оценка ответа на устный опрос № 35-40.

	изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
Предметные:			
- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества	ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Методики определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 71-73. Оценка выполнения тестовых заданий № 31-60. Оценка ответа на устный опрос № 18-30.

	изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам: - определяет этапы решения задачи; - выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи или проблемы; - составляет план действия; - определяет необходимые ресурсы. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.	ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Оценка написания рефератов № 74-75. Оценка выполнения тестовых заданий № 16-45. Оценка ответа на устный опрос № 1-20.
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака,	Оценка написания рефератов № 76. Оценка выполнения тестовых заданий № 61-75. Оценка ответа на устный опрос № 30-

систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.	психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	41.
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения: - проявлять и отстаивать базовые общечеловеческие, культурные и национальные ценности российского	ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	Оценка написания рефератов № 76-77. Оценка выполнения тестовых заданий № 61-75. Оценка ответа на устный опрос № 25-41.

безопасности и профилактики травматизма;	и государства в современном мире; - знать сущность гражданско- патриотической позиции; - основы нравственности и морали демократического общества; - основные компоненты активной гражданско- патриотической позиции. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, основами культуры. обладающий эстетической	Методики определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 78-79. Оценка выполнения тестовых заданий № 191-196. Оценка ответа на устный опрос № 1-15.

воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутрипроцессный контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска	ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	Методики определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 80-81. Оценка выполнения тестовых заданий № 1-15. Оценка ответа на устный опрос № 16-41.

	физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении	ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Оценка написания рефератов № 65-67. Оценка выполнения тестовых заданий № 16-45. Оценка ответа на устный опрос № 38-39.

	строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривидовой контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
- умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам: - определяет этапы решения задачи; - выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи или проблемы; - составляет план действия; - определяет необходимые ресурсы. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности при выполнении	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Методики определения основных физических показателей. Оценка написания рефератов № 63-64. Оценка выполнения тестовых заданий № 176-190. Оценка ответа на устный опрос № 36-37.

	строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию: - пользуется инструкционно-технологическими картами; - пользуется техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществляет внутривпроцессный контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применяет операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технические условия на швейные изделия.		
--	---	--	--

Таблица 2.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Темы рефератов	Нормативы	Тестовые задания	Методики определения основных физических показателей	Устный опрос	Дифференцирован зачет
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека							
Тема 1.1	Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	№ 7 - 20	-	№ 16 - 30	- Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). - Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. - Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. - Физические упражнения для коррекции зрения.	№ 5 - 12	№ 7 - 10
Тема 1.2	Профессионально- прикладная физическая подготовка	№ 21 - 31	-	№ 31 - 45	- Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		№ 11 - 15

					- Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Тема- Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности							
Тема 2.1	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	№ 32-34	-	№ 46 – 60	- Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	№ 21 - 24	№ 16 - 21
Тема 2.2.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	№ 35-37	-	№ 61 - 75	- Определение здоровья по тесту Купера.	№ 25 - 27	№ 22 - 27
Тема 2.3.	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	№ 7 - 20					
Тема 2.4	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач			№ 16 - 30			
Тема 2.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	№ 21 - 31					
Тема 2.6	Основная гимнастика			№ 31 - 45			

Тема 2.7 (1)	Акробатика	№ 7 - 20					
Тема 2.8 (1)	Аэробная гимнастика			№ 31 - 45			
Тема 2.9	Атлетическая гимнастика			№ 16 - 30			
Тема 2.10	Баскетбол					№ 21 - 24	
Тема 2.11	Волейбол					№ 25 - 27	
Тема 2.12	Футбол	№ 21 - 31					
	Промежуточная аттестация			№ 31 - 45			

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Текущий контроль

Темы рефератов по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура и личность профессионала
2. Современное состояние физической культуры и спорта
3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
4. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».
5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .
6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
7. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
8. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
9. Современное состояние здоровья молодежи.
10. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
11. Двигательная активность.
12. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
13. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
14. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
15. Рациональное питание и профессия.
16. Режим в трудовой и учебной деятельности.
17. Активный отдых.
18. Вводная и производственная гимнастика.
19. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.
20. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
22. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
23. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
24. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
25. Коррекция фигуры.
26. Основные признаки утомления.
27. Факторы регуляции нагрузки.
28. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
29. Физические качества человека.
30. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
31. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
32. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
33. Составление и проведение комплексов вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

34. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
35. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.
36. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
37. Определение здоровья по тесту Купера.
38. Оказание первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
39. Кроссовая подготовка.
40. Подготовка юных легкоатлетов.
41. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
42. Развитие выносливости во время занятий спортом.
43. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
44. Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка.
45. Плавание как средства реабилитации и адаптации.
46. Плавание как одно из средств закаливания.
47. Массовое плавание как средство оздоровления нации.
48. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
49. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
50. Зонная защита в баскетболе. Характеристика и варианты.
51. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.
52. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
53. Использование гимнастических упражнений для развития собственно силовых способностей занимающихся.
54. Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями.
55. Развитие средствами гимнастики двигательно-координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
56. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой с учащимися средних и старших классов.
57. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
58. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки у школьников на уроке гимнастики.
59. Воспитание общей выносливости у женщин, занимающихся гимнастикой.
60. Методика коррекции избыточного веса с использованием гимнастических упражнений.
61. Характеристика техники игры в волейбол.
62. Характеристика тактики игры в волейбол.
63. Мини – волейбол. Организация и проведение.
64. Блокирование подачи. Атака мяча, посланного подачей.
65. Нападающий удар. Нападающий удар, выполненный игроком задней линии.
66. Нападающий удар в волейболе. Методика обучения и тренировки.
67. Блокирование в волейболе. Методика обучения и тренировки.
68. Футбол – мировая игра.
69. Правила футбола.
70. История футбола.
71. Легкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.
72. Спортивные достижения в легкой атлетике и тенденции их развития.
73. Роль учебно-тренировочного процесса в подготовке легкоатлетов.
74. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.
75. Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.

76. Спортивно-техническая подготовка спортсменов-легкоатлетов и спортивно-тактическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
77. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
78. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
79. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
80. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.
81. Виды релаксации.

Критерии оценки выполнения рефератов.

Оценка «5» - ставится, если выполнены все требования к написанию и защите работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к работе и её защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» - имеются существенные отступления от требований к работе. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Нормативы по учебной дисциплине «Физическая культура»

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	4,6	4,8	5,1	5,1	5,4	5,8
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	25	20	15
4. Прыжок в длину с места, см	225	205	190	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	40	40	27	20
6. Челночный бег 4х9 м, с	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2
2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 100 м, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0

2. Бег 300 м, мин, с	49,0	53,0	58,0	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.20	3.45	4.00	4.10	4.25	4.50
4. Бег 2000 м, мин, с				10.00	11.30	12.20
5. Бег 3000 м	13.00	15.00	16.30	Без учета времен и		
6. Бег 5000 м	Без учета времен и					
7. Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55			
6. Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	120	120	115	105
3. БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	2	5	3	1
4. ГИМНАСТИКА						
1. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
2. Акробатическое соединение из 4-5 элементов	Техника			Техника		
3. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
4. Подъем силой в упор на высокой перекладине	4	3	2			
5. Удержание ног в положении угла	8	5	4			
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
7. Комбинация с гимнастической скакалкой, с				Техника		
8. Комбинация с гимнастическим обручем				Техника		
5. ПЛАВАНИЕ						
1. Плавание ,мин, с	41,0	-	-	1.00	-	-
2. Плавание без учета времени, м	-	50	25	-	50	25
6. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ						
1. Попеременно одношажный и попеременно двухшажный ходы.	Техника			Техника		
2. Одновременно одношажный и одновременно двухшажный ходы.	Техника			Техника		
3.Бег на 3 км в свободном стиле				17.0	19.0	20.0
4. Бег на 5 км в свободном стиле	24.0	26.10	27.40			
7. ФУТБОЛ						
1. Удары по мячу средней частью подъёма	Техника			Техника		
8. ВОЛЕЙБОЛ						
1.Челночный бег	10.0	10.4	10.9	11.0	11.4	12.0

2.Передача сверху и снизу на месте	Техника			Техника		
3.Передача в парах (кол-во)	35	30	25	25	20	15
Передача на четкость через сетку из зоны 4, в зону 6 из 10 попыток.	8	6	4	7	5	3

Тестовые задания по учебной дисциплине «Физическая культура»

Тема: Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

1. Первые Олимпийские игры были проведены:
А) 1034 г. в США;
Б) 776 г. до н.э. в Греции;
В) 896 г. до н.э. в Риме;
Г) 1428 г. в Праге.
2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:
А) 1896 в Греции
Б) 1734 в Риме
В) 1928 в Москве
Г) 1900 в Китае
3. Московская Олимпиада была проведена:
А) 1956 г.
Б) 1938 г.
В) 1972 г.
Г) 1980 г.
4. Дайте определение физической культуры:
А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
Б) Физическая культура – средство отдыха;
В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
Г) Физическая культура – средство физической подготовки.
5. Недостаток двигательной активности людей называется:
А) Гипертонией
Б) Гипердинамией
В) Гиподинамией
Г) Гипотонией
6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:
А) 4-6 ч.
Б) 5-7 ч.
В) 16 ч.
Г) 10-12 ч.
7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
А) профессиональная подготовка;
Б) профессионально-прикладная подготовка;
В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
Г) спортивно – техническая подготовка.
8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:
А) физическое воспитание;
Б) физическое состояние;
В) физическая подготовка;
Г) физическая нагрузка.
9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:
А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
В) прыжок в длину с места;
Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

10. Что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?

- А) наследственность
- Б) производственная деятельность человека
- В) условия жизни.

11. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?

- А) физические упражнения в режиме дня
- Б) самостоятельные занятия
- В) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

12. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?

- А) оздоровительный эффект
- Б) укрепляющий эффект
- В) поддерживающий эффект.

13. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?

- А) в соответствии с принципом оздоровительной направленности
- Б) в соответствии с принципом достижения физического совершенства
- В) в соответствии с принципом предупреждения болезней.

14. Что такое физическое совершенство?

- А) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей
- Б) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей
- В) органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развития форм и функций организма человека
- Г) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма.

15. Что не относится к показателям физического совершенства?

- А) творческое долголетие
- Б) уровень здоровья
- В) физическая подготовленность
- Г) деловая активность

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

16. Физическая культура — это

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

17. Спорт — это

- а) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;
- б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;

г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

18. Физическое воспитание — это

а) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

19. Физическое воспитание включает в себя

а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;

б) процесс формирования двигательных умений и навыков;

в) воспитание физических качеств;

г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

20. Физическое воспитание направленно на

а) укрепление здоровья;

б) формирование социально активного человека;

в) дисадаптацию организма;

г) повышение работоспособности.

21. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

а) развитие интеллекта;

б) соревновательная деятельность;

в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

22. Физическая подготовка — это

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;

г) процесс соревновательной деятельности.

23. Физическое совершенство — это

а) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

г) педагогический процесс; специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

24. Показателями физического совершенного человека являются:

а) пропорционально развитое телосложение;

б) правильная осанка;

в) способность быстрого освоения новых движений;

г) повышенная частота сердечных сокращений.

25. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на:

а) оздоровление организма;

б) достижение максимально высокого результата;

в) повышение работоспособности организма;

г) всесторонне физическое развитие.

26. Организм человека — это

- а) трудящийся общественный индивид;
- б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;
- в) фенотип;
- г) экологический субъект.

27. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями

- а) вызывают деформацию скелета;
- б) укрепляют позвоночник;
- в) способствуют расширению грудной клетки;
- г) способствуют замедлению старения костей.

28. Физическое бездействие может привести к

- а) уменьшению мышечной массы тела;
- б) увеличению жировой массы тела;
- в) разрыхлению суставного хряща;
- г) увеличению массивности костей.

29. В результате физических тренировок происходит

- а) повышение прочности сухожилий;
- б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;
- в) увеличению объема мышечных волокон;
- г) увеличению количества сухожилий.

30. Под воздействием физических тренировок

- а) увеличивается подвижность грудной клетки;
- б) уменьшает дыхательный объем;
- в) увеличивается активность выделительной функции;
- г) возрастает жизненная емкость легких.

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

31. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

- а) 20-30 сек
- б) 1,5-2 мин
- в) 30-50 сек
- г) до 90 сек и более

32. Какая форма грудной клетки чаще всего наблюдается у спортсменов?

- а) цилиндрическая
- б) уплощенная
- в) коническая

33. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

- а) 3-5 минут
- б) 1-2,5 минуты
- в) 15-30 секунд
- г) 40-50 секунд

34. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

- а) самоконтроль
- б) врачебный контроль
- в) педагогический контроль

35. С какой целью проводится педагогический контроль?

- а) чтобы установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов

- б) чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий
- в) чтобы отобрать талантливых спортсменов

36. Как называется 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?

- а) диспансерное наблюдение
- б) санаторное наблюдение
- в) медицинский осмотр

37. Какой тип осанки считается нормальным?

- а) изогнутый
- б) наклонный
- в) прогнутый
- г) сутулый
- д) прямой

38. Что из перечисленного относится к субъективным данным самоконтроля?

- а) пульс
- б) ортостатическая проба
- в) масса тела
- г) самочувствие

39. Что из перечисленного не составляет массу тела?

- а) вода
- б) кожный покров
- в) вес скелета
- г) скелетные мышцы
- д) жир тела

40. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

- а) о реакции на пробу здорового нетренированного человека
- б) о хорошей физической тренированности
- в) об отсутствии физической тренированности
- г) о переутомлении или заболевании

41. Как называется привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения?

- а) сколиоз
- б) исходное положение
- в) осанка

42. Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?

- а) внешний осмотр (соматоскопия)
- б) антропометрия (соматометрия)
- в) внутренние обследования

43. Что является основной формой врачебного контроля?

- а) санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры и спорта
- б) санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований
- в) врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований
- г) медицинское обеспечение физического воспитания студентов в учебных отделениях
- врачебные обследования

44. Что собой представляют дополнительные врачебные обследования?

- а) обследования, которые обязательны перед началом регулярных учебно-тренировочных занятий
- б) обследования, которые позволяют составить представления о правильности и эффективности проведенных занятий физической культурой и спортом
- в) обследования, которые проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при интенсивных систематических тренировках

45. Что из перечисленного относится к объективным данным самоконтроля?

- а) сон
- б) масса тела
- в) аппетит
- г) самочувствие

Тема 2.1 Использование методов самоконтроля

46. Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде?

- а) большая физическая нагрузка
- б) сон
- в) активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями

47. Что такое организм?

- а) единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей
- б) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.)
- в) последовательное потребление, превращение, использование, накопление и потеря веществ и энергии в живых организмах в процессе жизни

48. Что из перечисленного не участвует в соединении костей скелета между собой?

- а) суставы
- б) сухожилия
- в) связки
- г) сосуды

49. Каково основное значение витаминов для организма?

- а) регулируют реакции обмена веществ
- б) являются основным лечебным средством
- в) способствуют омоложению

50. Почему кости детей более эластичны и упруги?

- а) в них преобладают неорганические вещества
- б) в них преобладают органические вещества
- в) в них преобладают минеральные соли

51. У кого из спортсменов зарегистрированы самые высокие показатели максимального потребления кислорода (МПК)?

- а) у спортсменов второго и третьего разрядов
- б) у менее подготовленных мастеров спорта (по сравнению с мастерами международного класса) и некоторых перворазрядников
- в) нет правильного ответа
- г) у представителей циклических видов спорта $\frac{3}{4}$ мастеров международного класса, находящихся в момент исследования в состоянии наилучшей спортивной формы

52. Какова продолжительность работы в зоне умеренной мощности?

- а) от 3-5 до 30-50 минут
- б) 3-5 минут
- в) от 3-5 до 20-30 секунд
- г) 50 минут и более

53. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

- а) рано утром
- б) в первой половине дня
- в) во второй половине дня
- г) поздно вечером

54. Сколько мышц насчитывается у человека?

- а) около 10000
- б) около 600
- в) около 10
- г) около 200
- д) около 1000

55. Что такое утомление?

- а) функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности
- б) процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию перенапряжения нервной системы

56. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?

- а) гипокинезия
- б) гиподинамия
- в) утомление

57. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека?

- а) 50-70 г
- б) 20-40 г
- в) 10-20 г
- г) 80-100 г

58. Как отличаются расходы энергии в покое у тренированных и нетренированных людей?

- а) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10% (15%)
- б) общий расход энергии у нетренированного организма ниже, чем у тренированного, на 10% (15%)
- в) общий расход энергии у нетренированного организма ниже, чем у тренированного, на 40% (50%)
- г) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 40% (50%)

59. Что используется в качестве энергетического материала при состоянии покоя и выполнении длительной малоинтенсивной физической работы?

- а) углеводы
- б) жиры
- в) белки

60. Как называются реакции, совершающиеся в бескислородной среде?

- а) анаэробные реакции
- б) аэробные реакции
- в) аэродинамические реакции

Тема 2.2. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств

61. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?

- а) физические упражнения в режиме дня
- б) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
- в) самостоятельные занятия

62. Какой принцип не входит в основу отечественной системы физического воспитания?

- а) принцип научности
- б) принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой
- в) принцип оздоровительной направленности
- г) принцип всестороннего гармоничного развития личности

63. Что такое физическое воспитание?

процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма

часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей

педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания

64. В какое учебное отделение распределяются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе?

в специальное отделение

в спортивное отделение

в основное отделение

65. На что направлены физические упражнения студентов в режиме дня?

на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования

на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности

на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание

66. Что такое физическая культура?

метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями

совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности

специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей

часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений

67. Какое высказывание о роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья сформулировано неверно?

физические упражнения замедляют инволюцию дыхательной функции

физические упражнения не способствуют продлению творческой активности человека

физические упражнения улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, предупреждают его преждевременное наступление

68. Что является целью физического воспитания в вузе?

вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности
содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов
обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве

69. Что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?

условия жизни

наследственность

производственная деятельность человека

70. Какой раздел программы по физическому воспитанию студентов не имеет отношения к учебному материалу?

теоретический

научно-исследовательский

контрольный

практический

71. Что является основным показателем физического совершенства человека?

физическая активность

здоровье

спортивное телосложение

72. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?

оздоровительный эффект

укрепляющий эффект

поддерживающий эффект

73. Какой пункт итоговой аттестации по учебному предмету «Физическая культура» сформулирован неверно?

студенты могут быть аттестованы только при условии выполнения обязательных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке (не ниже «хорошо»), предусмотренных в последнем семестре

окончательная аттестационная оценка определяется как средняя арифметическая оценка за практический, теоретический и методический разделы программы

вопросы и темы рефератов для проведения итоговой аттестации разрабатывает кафедра физического воспитания

итоговая аттестация по теоретическому и методическому разделам учебной программы может проводиться в виде устного опроса, написания реферата (и собеседования по его теме) и компьютерной оценки знаний

74. Что такое физическое развитие?

педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания

закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания

процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

75. Для какой группы студентов с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано специальное отделение?

для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием

для студентов, отнесенных по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учетом пола и характера заболеваний

для студентов основной медицинской группы, выполнивших нормативные требования учебной программы и имеющих спортивные разряды

Тема: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

76. Отталкивание в прыжках с места в длину выполняется _____ ног(-и).

- А) с одной
- Б) только с правой
- В) с двух
- Г) только с левой

77. В беге эстафетную палочку нужно держать:

- А) всеми пальцами
- Б) двумя пальцами
- В) крепко зажатой в ладони
- Г) тремя пальцами

78. Одной из главных задач в совершенствовании техники упражнения является:

- А) выполнение соревновательного упражнения в разнообразных ситуациях и условиях
- Б) детальная шлифовка техники в облегченных условиях
- В) помощь тренера
- Г) выполнение соревновательного упражнения в максимальном темпе

79. Основные задачи разбега в прыжках — это:

- А) совершить максимальное отталкивание
- Б) придать телу наивысшую высоту полета
- В) придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега
- Г) придать телу наибольшую скорость полета

80. Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию:

- А) 2000 метров
- Б) 3000 метров
- В) 1500 метров
- Г) 5000 метров

81. При высоком старте на длинных дистанциях

- А) разрешается касаться дорожки рукой
- Б) разрешается упираться ногой в любой предмет
- В) не разрешается касаться дорожки рукой
- Г) разрешается касаться дорожки двумя руками

82. Техника прыжков в длину с разбега имеет _____ разновидности(-ей).

- А) шесть
- Б) множество
- В) три

83. Для увеличения скорости бега необходимо как можно чаще

- А) осуществлять дыхание
- Б) напрягать мышцы ног
- В) контактировать с опорой во время отталкивания
- Г) совершать движения руками

84. Бег на средние дистанции включает:

- А) 800; 1000; 1500 метров; 1 миля
- Б) 800; 1000; 1500 метров; 2 мили
- В) 800; 1000; 1500; 5000 метров
- Г) 400; 800; 1000; 1500 метров

85. Всероссийские олимпиады в России начали проводиться с:

- А) 1908 года
- Б) 1910 года
- В) 1913 года
- Г) 1900 года

86. Одно из главных правил, обеспечивающее придание скорости снаряду в метаниях, — это:

- А) не придавать вращательное движение снаряду

- Б) необходимо придать вращательное движение снаряду
В) необходимо данный снаряд «вести» за собой, а не «идти» за снарядом
Г) необходимо «идти» за снарядом, а не «вести» снаряд за собой
87. В беге на короткие дистанции основные способы финиширования — это:

- А) грудью и плечом
Б) прыжком
В) только грудью
Г) только плечом

88. Применение того или иного варианта разбега в прыжке зависит от:

- А) состояния дорожек стадиона
Б) индивидуальных особенностей прыгуна
В) предполагаемого результата в прыжках
Г) состояния спортивной обуви

89. Двигательное действие изучается и закрепляется только

- А) в облегченных условиях
Б) при многократном его повторении
В) на соревнованиях
Г) в условиях наступающей усталости

90. Одно из основных правил эффективного выполнения спортивного метания состоит в:

- А) последовательном включении в работу звеньев тела сверху – вниз
Б) эффективной работе заключительного кистевого движения
В) эффективной работе мышц ног
Г) последовательном включении в работу звеньев тела снизу — вверх

Тема 3.2. Плавание

91. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

- плотность
теплопроводность
текучесть
теплоемкость

92. При какой температуре замерзает пресная вода?

- при 4°C
при -5°C
при -10°C
при 0°C

93. Как изменяется плотность человека при дыхании?

- при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
при вдохе и выдохе плотность не изменяется

94. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

- потому что морская вода теплее речной
потому что морская вода менее плотная
потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
потому что в морской воде легче дышать

95. Чему равняется плотность пресной воды?

- примерно 500 кг/м³
примерно 700 кг/м³
примерно 2000 кг/м³
примерно 1000 кг/м³

96. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

на 3
на 2
на 1,5
на 4

97. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

при движении ноги вниз
при движении ноги вверх
при движении ноги вверх и вниз
при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

98. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

при движении ноги вниз
при движении ноги вверх
при движении ноги вверх и вниз
при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

99. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?

4–10°
10–12°
12–16°
16–20°

100. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?

на 2
на 3
на 4

дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

101. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
плотность не влияет на плавучесть

102. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?

вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

103. Что означает физическое свойство теплопроводность?

накапливать тепло
удерживать тепло
способность материала или вещества вырабатывать тепло
способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

104. Что означает статическое плавание?

отсутствие движения
двигательные действия руками и ногами
напряжение тела во время движений
напряжение мышц рук и ног во время гребков

105. Что означает динамическое плавание?

плавание с помощью разнообразных двигательных действий
неподвижное плавание
плавание в команде «Динамо»
фигуры в плавании

Тема 3.3. Баскетбол

106. Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14 ;
- б) 28×15 ;
- в) 30×16 .

107. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

- а) 5;
- б) 6;
- в) 8.

108. Диаметр центрального круга площадки (см):

- а) 300;
- б) 360;
- в) 380.

109. Температура в зале при проведении соревнований:

- а) $5 - 30^{\circ}\text{C}$;
- б) $15 - 30^{\circ}\text{C}$;
- в) $10 - 25^{\circ}\text{C}$.

110. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300;
- б) 305;
- в) 307.

111. Окружность мяча (см):

- а) $60 - 65$;
- б) $70 - 75$;
- в) $75 - 78$.

112. Размеры баскетбольного щита (см):

- а) 120×180 ;
- б) 115×185 ;
- в) 105×180 .

113. Вес мяча (г):

- а) $600 - 620$;
- б) $650 - 700$;
- в) $600 - 650$.

114. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

115. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

- а) 270;
- б) 290;
- в) 275.

116. Майки игроков должны быть пронумерованы:

- а) от 1 до 10;
- б) от 4 до 15;
- в) от 1 до 50.

117. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819;
- б) 1899;
- в) 1891.

118. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Формен;
- б) Д.Фрейзер;

в) Д.Нейсмит.

119. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

- а) другим цветом номера на груди;
- б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;
- в) иметь повязку на руке.

120. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- а) Разрешается;
- б) не разрешается;
- в) разрешается под собственную ответственность.

Тема 3.4. Лыжный спорт

121. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж

- а) длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка
- б) длина палок равна росту лыжника
- в) длина палок немного больше роста лыж-ка

122. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- а) может не уступать лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

123. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а) быстроту
- б) силу
- в) выносливость

124. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а) армрестлинг
- б) биатлон
- в) бобслей

125. Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)

- а) лыжные гонки
- б) биатлон
- в) фристайл

126. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

- а) на крупнозернистом снеге
- б) на свежевыпавшем снеге
- в) на падающем снеге

127. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам

- а) Норвегии
- б) Франции
- в) Финляндии

128. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:

- а) основная
- б) высокая
- в) низкая

129. Укажите способ поворотов в движении

- а) упором, нажимом, разворотом, прыжком
- б) переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах
- в) прыжком, махом, соскальзыванием

130. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

- а) плугом
- б) торможение падением

в) боком

Тема 3.5. Волейбол

131. Кто является создателем игры волейбол:

а) Морган

б) Акост

в) Эйнгорн

132. Что означает слово «волейбол»:

а) скользящий мяч

б) удар с лету

в) прыгающий мяч

133. Размеры игрового поля в волейбол:

а) 15х30

б) 12х24

в) 9х18

134. Высота сетки у мужчин:

а) 2.43

б) 2.50

в) 2.20

135. Высота сетки у женщин:

а) 2.34

б) 2.14

в) 2.24

136. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

а) 5

б) 6

в) 8

137. Во время игры команда получает очко:

а) мяч попал в сетку

б) мяч вылетел в аут

в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника

138. Во время игры команда получает очко:

а) команда соперника совершает ошибку

б) мяч попал в сетку

в) мяч вылетел в аут

139. Партия считается выигранной, если:

а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка

б) команда первая набирает 30 очков

в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

140. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

а) 2

б) 3

в) 1

141. Какой подачи нет в волейболе:

а) закручивающая подача

б) верхняя прямая

в) подача в прыжке

142. Игра в волейболе начинается с:

а) переброса

б) подачи

в) передачи

143. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

а) да, может

- б) любой игрок может принять мяч
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

144. Переход игроков осуществляется:

- а) куда покажет тренер
- б) против часовой стрелке
- в) по часовой стрелке

145. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

- а) прием мяча
- б) все ответы верны
- в) отбивание мяча

Тема 3.6. Футбол

146. Какая страна является родиной футбола?

- а) Германия;
- б) Россия;
- в) Англия;
- г) США

147. В каком году зародилась игра футбол?

- а) 1863;
- б) 1869;
- в) 1947;
- г) 1900

148. Сколько человек должно находиться на поле одной команды во время игры?

- а) 11;
- б) 6;
- в) 22;
- г) неограниченное количество

149. В футбол играют в:

- а) шиповках;
- б) бутсах;
- в) кроссовках;
- г) кедах

150. К футболу относится термин:

- а) фол;
- б) метание;
- в) фальстарт;
- г) пенальти

151. В футболе гол считается забитым, если мяч:

- а) коснулся линии ворот между стойками;
- б) полностью пересёк линию ворот между стойками;
- в) коснулся сетки ворот;
- г) попал в перекладину

152. Продолжительность игры в футбол:

- а) 90 минут;
- б) 45 минут;
- в) 10 минут;
- г) как решит судья

153. Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?

- а) 1 раз;
- б) 2 раза;
- в) 3 раза;
- г) ни разу

154. Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?

- а) МОК;
- б) УЕФА;
- в) ФИБА;
- г) ФИФА

155. В каком году проходил Чемпионат мира по футболу в России?

- А. 2018г.
- Б. 2010 г.
- В. 2002 г.

156. Чемпионат мира по футболу проводится:

- А. раз в 4 года.
- Б. каждый год.
- В. Раз в 2 года.

157. В каком году проходил первый Чемпионат мира по футболу ?

- А. 1941г.
- Б. 1930г.
- В. 1925 г.

158. Состав команды для игры в футбол:

- А. 10 ч.
- Б. 11 ч.
- В. 5 ч.

159. Сколько длится тайм в футболе ?

- А. 30 мин.
- Б. 20 мин.
- В. 45 мин.

160. В каком году футбол включили в программу Олимпийских игр?

- А. 1914 г.
- Б. 1898 г.
- В. 1908 г.

Тема 3.7. Гимнастика

161. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) силу
- б) выносливость
- в) скорость

162. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) выносливость
- б) гибкость
- в) скорость

163. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:

- а) учащиеся
- б) родители
- в) учитель

164. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

- а) опорный прыжок
- б) упражнение с лентами
- в) сальто

165. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

- а) упражнение с кольцами
- б) сальто
- в) лазание

166. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

- а) упражнение с лентами
- б) упражнения на равновесие

в) сальто

167. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:

а) да

б) может, если учитель отлучился

в) нет

168. Что такое акробатическая комбинация:

а) последовательное выполнение акробатических упражнений +

б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности

в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

169. Что нельзя делать при спуске с каната:

а) прыгать с высоты

б) спускаться аккуратно

в) соскальзывать руками

170. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

а) наклон вперед из положения стоя

б) наклон вперед из положения сидя

в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

171. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

б) сгибание и разгибание рук стоя

в) прыжки через скакалку за 1 минуту

172. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

а) прыжки через скакалку за 5 минут

б) подтягивание

в) сгибание и разгибание рук стоя

173. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:

а) память на движения

б) кинестетическое движение

в) условный рефлекс

174. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:

а) 40-х годов

б) 30-х годов

в) первых лет советской власти

175. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:

а) образовательные и воспитательные

б) оздоровительные и воспитательные

в) оздоровительные и образовательные

Тема 3.8. Легкая атлетика

176. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

а) ходьбу и бег;

в) многоборье.

б) прыжки и метания;

г) опорные прыжки;

177. Какого вида многоборья не бывает?

а) пятиборья;

в) десятиборья;

б) семиборья;

г) десятиборья.

178. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы.
- в) постановкой стопы на дорожку;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук;

179. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...

- а) повышению скорости бега;
- в) увеличению длины бегового шага;
- б) скованности всех движений бегуна;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

180. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

- а) сокращает длину бегового шага;
- в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
- б) увеличивает скорость бега;) помогает скоординировать движения.

181. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) узкой постановке ступней;
- в) незаконченному толчку ногой;
- б) свободной работе рук;
- г) снижению скорости бега.

182. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

- а) улучшению спортивного результата;
- в) снижению скорости бега;
- б) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному толчку ногой.

183. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

184. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?

- а) горячий душ.
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений;
- г) упражнения с отягощениями;

185. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

186. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- а) прыжок в длину с разбега;
- г) прыжок в высоту с разбега;
- б) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,
- в) прыжок в длину с места; е) прыжок «лягушкой».

187. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?

- а) бег по пересечённой местности;
- в) кросс.
- б) марафонский бег;
- г) бег с препятствиями.

188. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

- а) степ-тест;

- в) стиплчез;
- б) стретчинг;
- г) фартлек.

189. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги; в) согнувшись;
- б) прогнувшись; г) ножницы.

190. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...

- а) метают;
- в) бросают;
- б) толкают;
- г) кидают.

Тема 4.1. Методы релаксации

191. Как вы отреагируете на повышение?

С беспокойством: столько нужно освоить, такая ответственность и т.д.

Устрою маленький праздник

Сразу же начну осваивать свои новые полномочия

Выдохну с облегчением: я это заслужил (-а)

192. Очередь в кинотеатр на фильм, который вам не терпится посмотреть, тянется бесконечно. Вы:

Выстоите до конца, злясь, что она движется так медленно

Продолжаете радостно болтать со своим спутником или спутницей, либо звоните подруге

Прорываетесь в самое начало очереди

Невозмутимо достаёте из сумки книгу, чтобы скоротать время

193. Когда вы ощущаете внезапный упадок сил, то

Переключаетесь на свою страницу в соцсетях или чтение любимого сайта, чтобы немного отвлечься

Делаете паузу на «поболтать»

Применяете допинг (кофе, чай, сигарета)

Делаете дыхательную гимнастику

194. Приготовление еды некоторым помогает отключиться от проблем. Вам такой способ отдыха по душе?

Я много готовлю, потому что мне важно качество продуктов, а в магазинной и ресторанной еде проконтролировать это трудно

Время от времени мне приходится готовить, у меня же семья

Только когда у меня гости, чтобы показать свои таланты

Ну уж нет, я не сильна в этом!

195. Ожидание автобуса сильно затянулось. Вы:

Опоздаете, это катастрофа!

Звоните кому-то или заводите разговор с кем-то из стоящих рядом, чтобы скрасить ожидание

Ловите такси

Включаете мантры дзен на телефоне

196. Какой тип физической активности нравится вам больше всего?

У меня нет особых предпочтений

Скандинавская ходьба, ролики и другие виды спорта, занимаясь которыми, можно еще и пообщаться

Соревновательные: люблю побеждать

Йога, цигун или другие дзен-методики, которые хороши как для тела, так и для души

Критерии оценки выполнения тестовых заданий.

«5» - 100 – 91% правильных ответов

«4» - 70 - 90% правильных ответов

«3» - 52 – 69% правильных ответов

«2» - 51% и менее правильных ответов

Методики определения основных физических показателей

Тема 1: Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

- 1) **Методика самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.** Для самоконтроля общей выносливости рекомендуем доступный 12-минутный тест в беге и плавании, разработанный американским врачом Купером. Во время выполнения теста нужно преодолеть как можно большее расстояние. Желательно тест проводить на беговой дорожке стадиона, в бассейне, где легко рассчитать преодоленную дистанцию.

Студенты, посещающие обязательные учебные занятия по физическому воспитанию, ежегодно весной и осенью сдают контрольные нормативы в беге на 3 км (юноши) и 2 км (девушки), в плавании - 200 м вольным стилем. Результаты учебных нормативов можно использовать в качестве оценки общей выносливости. Для занимающихся самостоятельно можно измерять время пробегания своей традиционной дистанции или ее отрезка.

Таблица. Оценка уровня подготовленности по результатам тестов на выносливость

Оценка уровня подготовленности	12-минутный тест Купера		Бег 3000 м, 2000 м, мин, с	Плавание 200 м, мин, с
	Бег, км	Плавани е, м		
	Мужчины			
Отлично	Больше 2,8	больше 650	12,00 и меньше	3,15 и меньше
Хорошо	2,5-2,7	550-650	12,00-12,35	3,15-3,40
Удовлетворительно	2,0-2,4	450-550	12,35-13,10	3,40-4,30
Плохо	1,6-1,9	350-450	13,10-13,50	4,30-5,00
Очень плохо	Меньш е 1,6	Меньше 350	13,50 и больше	5,00 и больше
	Женщины			
Отлично	больше 2,64	больше 550	10,15 и меньше	3,40 и меньше
Хорошо	2,16- 2,64	450-550	10,15-10,50	3,40-4,20
Удовлетворительно	1,84- 2,15	350-450	10,50-11,15	4,20-5,00

Плохо	1,5-1,84	275-350	11,15-11,50	5,00-5,30
Очень плохо	меньше 1,5	меньше 275	11,50 и больше	5,30 и больше

Оценка силовых способностей. В спортивной практике силовые способности оцениваются как с помощью измерительных устройств (динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств), так и с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу. Для самоконтроля уровня развития силовых качеств достаточно использовать специальные контрольные упражнения. Их выполнение не требует сложного оборудования и инвентаря, а по содержанию они просты по технике выполнения. Например, подтягивание, отжимание, жим штанги лежа, приседания со штангой и др.

Таблица. Примерные нормативы для оценки силовых способностей

Контрольное Упражнение	Оценка				
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Очень плохо
	Количество упражнений				
Подтягивание на перекладине (юн)	12-14	9-11	7-8	Меньше 7	
Подтягивание на перекладине из виса на прямых руках(дев)	20 и больше	15-19	10-14	8-9	меньше 8
Сгибание и разгибание рук (юн)	50 и больше	35-49	24-34	16-23	меньше 16
Сгибание и разгибание рук от скамейки (дев)	28 и больше	23-27	17-22	11-16	меньше 10
Поднимание ног	20 и больше	14-19	10-13	6-9	5 и меньше
Пресс	48-65	37-47	26-36	25 и меньше	

	50 и больше	41-50	31-40	21-30	20 и меньше
Жим лежа	больше 150% собственного веса	125- 150% собственн ого веса	собственный вес	75-100% собственного веса	50-75% собственн ого веса
Сила мышц сгибателей (юн)	60 и больше	48-59	40-47	30-39	29 и меньше
(дев)	40 и больше	30-39	20-29	11-19	10 и меньше

Подтягивание на перекладине из виса на прямых руках считается правильным, если подбородок поднимается выше перекладины, а положение виса фиксируется 1-2 с. Не допускаются рывковые движения ногами. Сгибание и разведение ног ошибкой не считаются. Хват кисти сверху. В спортивной практике в подтягивании женщин (девушек) применяется и. п. виса на перекладине высотой 90 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) выполняется из и. п. - упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Отжиматься можно, опираясь на ладони, с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех (большом и указательном) пальцах, а также на тыльных сторонах ладони. Женщины (девушки) обычно выполняют сгибание-разгибание рук в упоре на скамейке, степе.

Поднимание ног к перекладине можно выполнять самостоятельно, удерживаясь руками за опору или с помощью партнера, удерживающего ваши плечи нажатием рук. И. п. - лежа, ноги прямые, носки оттянуты. Правильным считается поднимание и опускание прямых ног.

Подъем туловища из положения лежа (пресс). И. п. - лежа на спине, ноги чуть согнуты в коленных суставах и закреплены, руки за головой в замок. Поднимание туловища и наклон вперед выполняется до касания грудью колен.

Жим - силовое упражнение со снарядом (штанга, гантели, гиря), выполняемое в два приема: сначала снаряд с опоры берется на грудь, а затем от груди силой выжимается вверх до выпрямления рук. Жим штанги в положении лежа выполняется следующим образом: и. и. - лежа, штанга на стойках, справа и слева от стоек - страховка партнеров; перед началом выполнения жима занимающийся снимает штангу со стоек и держит ее на прямых руках; штанга берется хватом сверху; хват может быть узким (расстояние между руками не ограничивается) или широким (максимально допустимое расстояние - 82 см); по команде "Старт" занимающийся опускает штангу на грудь и ждет сигнала "Жим", после команды "Жим" поднимает штангу вверх до полного выпрямления рук и удерживает это положение до команды "Стойка".

Силу мышц сгибателей-разгибателей кисти можно измерить, используя ручной динамометр. И. п. - стоя, правая (левая) рука вытянута в сторону, левая (правая) - вдоль туловища. Динамометр берется всей кистью и выполняется максимальное сжатие. Поочередно выполняется 2-3 попытки каждой рукой. Засчитывается лучшая попытка сильнейшей руки.

Критериями оценки силовых способностей служат: число подтягиваний, отжиманий; количество подъемов туловища, ног, поднятый вес и т.д.

Оценка скоростных способностей (быстроты двигательной реакции, быстроты движений).

Оценка быстроты движений производится с помощью тестов, двигательных заданий, выполняемых с максимальной скоростью на время (см. табл. 13.5.3):

- варианты челночного бега - 9 м x 5 раз, 10 м x 4 раза;
- бег на короткие дистанции с ходу, со старта, с различных исходных положений;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 10, 15, 20 с;
- максимально быстрая ходьба в течение 5, 10 с, продвижение, м;
- приседания в течение 10, 15, 20 с;
- бег в упоре с высоким подниманием бедра за 10 с, количество шагов;
- максимальное количество наклонов за 10 с, касаясь пола кончиками пальцев;

- теппинг-тест: для проведения теппинг-теста требуются бумага, карандаш и секундомер. По команде в течение 10 с наносите точки карандашом на бумагу с максимальной частотой движений той рукой, которая быстрее. Подсчитывая точки, ведите карандашом непрерывную линию, чтобы не сбиться. У студентов с хорошим функциональным состоянием двигательной сферы максимальная частота движений руки составляет 60-70 точек за 10 с.

Таблица. Тесты для оценки быстроты

Упражнение	Оценка	Мужчины	Женщины
Челночный бег 9 м x 5 раз	Отлично	11,6	12,6
	Хорошо	11,8	12,8
	Удовлетворительно	12,4	13,3
	Плохо	13,5	13,8
	Очень плохо	13,7	14,1
Бег на 30 м, с	Отлично	4,6	5,5
	Хорошо	4,9	5,8
	Удовлетворительно	5,1	6,1
	Плохо	5,2	6,3
	Очень плохо	5,4	6,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с,	Отлично	16	13

количество раз	Хорошо	14	11
	Удовлетворительно	11	8
	Плохо	9	5
	Очень плохо	6	3
Максимально быстрая ходьба, продвижение за 5 с, м	Отлично	23	22
	Хорошо	21	20
	Удовлетворительно	18	18
	Плохо	16	15
	Очень плохо	13	11
Приседание за 10 с, количество раз	Отлично	14	12
	Хорошо	13	11
	Удовлетворительно	11	9
	Плохо	9	7
	Очень плохо	6	4
Бег в упоре с высоким подниманием бедра за 10 с, количество шагов	Отлично	48	46
	Хорошо	42	40
	Удовлетворительно	36	34
	Плохо	30	28
	Очень плохо	27	24

Можно усложнить тест, разделив лист бумаги на четыре части и нанося точки в каждом из квадратов в течение 5 с. Смена квадрата происходит по сигналу без паузы. По истечении 20 с испытание прекращают. Если частота движений от квадрата к квадрату снижается, это указывает на недостаточную функциональную устойчивость двигательной сферы.

Оценка гибкости. В спортивной практике на сегодняшний день не существует общепринятых критериев и шкал оценки гибкости. Наиболее часто она оценивается по способности к выполнению наклона туловища вперед без сгибания ног в коленных суставах, при этом измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью. Выбор данного упражнения связан с тем, что гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах имеют наибольшее значение для большинства

современных видов трудовой деятельности. Кроме того, расстояние между кончиками пальцев и опорной поверхностью можно легко измерить с помощью обычной линейки. В большинстве других контрольных упражнений подвижность определяется по предельным углам сгибания или разгибания сочленяющихся сегментов тела, что создает значительные трудности для неподготовленных людей. Исходя из того, что развивать гибкость и поддерживать ее на достигнутом уровне возможно в любом возрасте и независимо от пола, мы приводим единые для всех возрастных категорий людей шкалы оценки гибкости. Они построены на основе максимальных проявлений подвижности в различных звеньях тела спортсменами.

Основными тестами гибкости являются простые контрольные упражнения: наклоны, "мост", шпагат, приседания и т.д. (см. табл. 13.5.4). Тестирование должно проводиться после соответствующей разминки.

Таблица. Примерные нормативы для оценки гибкости

Контрольное упражнение	Оценка				
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Очень плохо
Наклон	+10 и больше	+6 - +9	0 - +5	0-5	-6 и меньше
Выкрут назад с гимнастической палкой	Меньше 65	65-75	75-85	85-95	Больше 95
Захват кистей в замок	Касание пальцев с наложением 3-5 см друг на друга	Касание подушечками пальцев	Разрыв кистей 1-7 см	Разрыв кистей 8 и больше см	
Вытягивание носков	180° и больше	170- 179°	160-169°	145-159°	Меньше 145°

Для оценки гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, голеностопных и тазобедренных суставах применяются:

- наклон туловища вперед из положения стоя;
- выкрут назад с гимнастической палкой (оценивается по ширине хвата в см);
- захват кистей согнутых рук за спиной;
- вытягивание носков в седе;

Наклон туловища вперед из положения стоя. Наклон выполняется из и. п. стоя на скамейке, табурете или другом возвышении до предела вперед, не сгибая ног в коленях и опустив руки. Измеряется расстояние от конца среднего пальца кисти до площадки, на которой стоите. Если вы достаете пальцами до площадки (будем считать ее нулевой отметкой), то подвижность позвоночника удовлетворительная. Если при наклоне пальцы будут ниже нулевой отметки, подвижность оценивается как хорошая и ставится знак "плюс" (например, +5 см). Если пальцы не достают до горизонтальной плоскости, то подвижность позвоночника оценивается как недостаточная. В этом случае данные измерения записываются со знаком "минус" (например, -10 см). Аналогично можно оценить подвижность позвоночника при наклонах влево и вправо.

Выкрут назад с гимнастической палкой. И. п. - стоя, палка внизу, хват сверху. Ширина хвата индивидуальна. Выполняется выкрут прямыми руками назад. Рекомендуется постепенно уменьшать ширину хвата во избежание растяжений, разрывов сухожилий, связок, мышц. Ширина хвата оценивается по разметке на гимнастической палке в сантиметрах. Разметка начинается от середины палки с нуля. Показатели справа и слева от нуля суммируются. Эта сумма отражает уровень развития гибкости плечевого пояса.

Захват кистей согнутых рук за спиной. Выполняется в и. и. стоя. Согнутые в локтевых суставах руки заводятся за спину (правый или левый локоть вверх) и выполняется захват кистей. Оценка гибкости осуществляется по уровню захвата кистей - "замок" кистей, касание пальцев, разрыв между кистями (в см).

Вытягивание и сгибание носков ног в седе. Тест выполняется в и. п. сидя, ноги максимально выпрямлены, стопа располагается напротив вертикальной измерительной линейки. При вытягивании или сгибании стопы фиксируется уровень развития гибкости голеностопного сустава по отметке на измерительной линейке.

Для оценки уровня развития координационных способностей (ловкость, устойчивость равновесия) используют следующие двигательные задания, выполняемые на время и точность движений: бег "змейкой", бег "змейкой" с преодолением препятствий, различные варианты челночного бега, метание мяча в цель с различного расстояния и с различных исходных положений. Кроме того, для оценки координационных способностей можно использовать простые упражнения: расстановка карманных шахмат, манипуляционный тест (надевание шайб на штырьки), ловля падающей линейки, монетки.

Челночный бег. В спортивной практике используется в качестве теста несколько вариантов челночного бега: челночный бег 3х10 м, челночный бег 5х9 м, челночный бег с переноской кубиков за линию старта. Содержание теста заключается в повторном преодолении определенной (короткой) дистанции по линии старт - финиш. Результат теста зависит от скорости преодоления отрезков и быстроты поворотов. Оценка теста осуществляется по времени преодоления дистанции.

Метание мяча. Для теста с метанием можно использовать различные мячи: волейбольный, баскетбольный, теннисный. Расстояние метания, высота цели достаточно вариативны. Результативность теста оценивается по количеству попаданий. Обычно предлагается выполнить 10 попыток.

Скакалка. Для оценки координационных способностей и быстроты движений в спортивной практике часто используют прыжки на двух ногах через скакалку в течение 30 с. Более длительное выполнение прыжков будет оценивать скоростную выносливость. Результат теста - количество прыжков за 30 с. Следует отметить, что темп зависит от высоты подскоков. Чем ниже высота, тем больший темп можно развить. Вращение скакалки можно осуществлять от локтевого или лучезапястного сустава. Чтобы правильно подобрать длину скакалки, необходимо, держа ее за ручки, встать двумя ногами по центру. Ручки скакалки должны находиться на уровне подмышек.

Тест с линейкой. Тест выполняется в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Партнер устанавливает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды "внимание" партнер в течение 5 с должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края линейки. Предпринимаются 3 попытки, засчитывается лучший результат. Хорошим считается результат 13 см для мужчин и 15 см для женщин.

2) Методика оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

Первая помощь - это «совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания»

Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

При оказании первой помощи необходимо:

1. Вынести пострадавшего с места происшествия.
2. Обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение.
3. Иммобилизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т. п.).
4. Доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:

1. Правильность и целесообразность.
 2. Быстрота.
 3. Обдуманность, решительность и спокойствие.
1. Вид и тяжесть травмы
 2. Способ обработки раны, места повреждения.
 3. Необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств.

При оказании первой помощи необходимо установить:

1. Обстоятельства, при которых произошла травма.
2. Время возникновения травмы.
3. Место возникновения травмы. Обращение с пострадавшим

При оказании первой помощи необходимо уметь обращаться с пострадавшим, в частности уметь правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания. Переворачивать и тащить за вывихнутые и сломанные конечности - это значит усилить боль, вызвать серьезные осложнения и даже шок.

Пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости и перенести на другое место. Приподнимать раненого следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого нередко требуется участие двух или трех человек.

При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних Конечностей брюки.

Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. Для снятия с пострадавшего одежды и обуви необходимо участие двух человек.

При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду выше места кровотечения. При ожогах, когда одежда прилипает или даже припекается к коже, материю следует обрезать вокруг места ожога; ни в коем случае ее нельзя отрывать. Повязка накладывается поверх обожженных участков.

Обращение с пострадавшим является весьма важным фактором в комплексе первой помощи. Неправильное обращение с раненым снижает ее эффективность.

При оказании первой помощи нельзя обойтись без перевязочного материала. В соответствии с требованиями первой помощи налажено производство средств первой

помощи: аптечек, шкафчиков, санитарных сумок - которые должны быть в каждой семье, в школах, в мастерских, в автомашинах.

Аптечки (шкафчики) первой помощи оснащены стандартными фабричного производства средствами первой помощи: перевязочным материалом, лекарственными препаратами, дезинфицирующими средствами и несложными инструментами.

Однако бывают такие случаи, когда вместо этих стандартных средств приходится применять то, что имелось в распоряжении оказывающего помощь в данный момент. Речь идет о так называемых импровизированных подручных средствах.

При срочном оказании первой помощи в быту, в поле, на автострадах приходится применять импровизированные, временные средства. К ним можно отнести чистый носовой платок, простыню, полотенце и различное белье. Для иммобилизации переломанных конечностей могут служить палки, доски, зонтики, линейки и т. д. Из лыж, санок и веток деревьев можно изготовить импровизированные носилки.

Кровотечение - это истечение крови из сосудов, наступающее чаще всего в результате их повреждения (травматическое кровотечение). Кровотечение может также возникнуть при разъедании сосудов болезненным очагом (туберкулезным, раковым, язвенным) (нетравматическое кровотечение).

Кровотечения, при которых кровь вытекает из ран или же естественных отверстий тела наружу, принято называть наружными кровотечениями. Кровотечения, при которых кровь скапливается в полостях тела, называются внутренними кровотечениями. Среди наружных кровотечений чаще всего наблюдаются кровотечения из ран, а именно

1. Капиллярное - возникает при поверхностных травмах; кровь из раны вытекает по каплям.

2. Венозное - возникает при более глубоких ранах, как, например, резанных, колотых; при этом виде кровотечения наблюдается обильное вытекание крови темно- красного цвета.

3. Артериальное - возникает при глубоких рубленых, колотых ранах; артериальная кровь ярко-красного цвета, бьет струей из поврежденных артерий, в которых она находится под большим давлением.

4. Смешанное кровотечение - возникает в тех случаях, когда в ране кровоточат одновременно вены и артерии; чаще всего такое кровотечение наблюдается при достаточно глубоких ранах.

Первой задачей при обработке любой значительно кровоточащей раны является остановка кровотечения. Действовать при этом следует быстро и целенаправленно, так как значительная потеря крови при травме обессиливает пострадавшего и даже представляет собой угрозу для его жизни. Если удастся предотвратить большую кровопотерю, это намного облегчит стационарное лечение пострадавшего, уменьшит последствия травмы и ранения.

При капиллярном кровотечении нет выраженных признаков пульсации в ране, а потеря крови сравнительно небольшая. Такое кровотечение можно быстро остановить, наложив на кровоточащий участок чистую марлю (покровная повязка). Поверх марли кладут слой ваты и рану перевязывают. Если в распоряжении нет ни марли, ни бинта, то кровоточащее место можно перевязать чистым носовым платком. Накладывать прямо на рану мохнатую ткань нельзя, так как на ее ворсинках находится большое количество бактерий, которые вызывают заражение раны. По этой же причине непосредственно на открытую рану нецелесообразно накладывать и вату. Остановка венозного кровотечения.

Опасным моментом венозного кровотечения, наряду со значительным объемом потерянной крови, является то, что при ранениях крупных вен, особенно шейных, может произойти засасывание воздуха в сосуды через поврежденные места. Проникший в сосуды воздух может затем попасть в сердце. В таких случаях возникает смертельное состояние - воздушная эмболия.

Венозное кровотечение лучше всего останавливается давящей повязкой. На кровоточащий участок накладывают чистую марлю, поверх нее неразвернутый бинт или сложенную несколько раз марлю, в крайнем случае сложенный чистый носовой платок.

Примененные подобным образом средства действуют в качестве давящего фактора, который прижимает зияющие концы поврежденных сосудов. При прижатии бинтом такого давящего предмета к ране просвет сосудов сдавливается и кровотечение прекращается.

В том случае, если у оказывающего помощь нет под рукой давящей повязки, причем пострадавший сильно кровоточит из поврежденной вены, то кровоточащее место надо сразу же прижать пальцами ниже места повреждения, а затем туго перебинтовать. Наиболее удобными для этих целей являются карманная давящая повязка или индивидуальный пакет, которые продаются в аптеках.

Артериальное кровотечение является самым опасным из всех видов кровотечений, так как при нем может быстро наступить полное обескровливание пострадавшего. При кровотечениях из сонной, бедренной или же подмышечной артерий пострадавший может погибнуть через три или даже две с половиной минуты.

Артериальное кровотечение можно остановить при помощи давящей повязки, но при кровотечении из крупной артерии следует немедленно остановить приток крови к раненому участку, придавив артерию пальцем выше места ранения. Однако эта мера является только временной. Артерию прижимают пальцем до тех пор, пока не подготовят и не наложат давящую повязку. При кровотечении из крупных (бедренная) артерий наложение одной только давящей повязки иногда оказывается недостаточным. В таких случаях приходится накладывать петлю жгут или же импровизированный жгут. Если у оказывающего помощь под рукой нет ни стандартного жгута, ни петли, то вместо них можно применить косынку, носовой платок, галстук, подтяжки. Жгут или петлю на конечность накладывают сразу же выше места кровотечения. Для этих целей очень удобна карманная повязка (индивидуальный пакет), исполняющая одновременно роль как покровной, так и давящей повязок. Место наложения жгута или петли покрывают слоем марли для того, чтобы не повредить кожу и нервы. Наложённый жгут, полностью прекращает приток крови в конечность, но если петлю или жгут на конечности оставить на длительное время, то может даже произойти ее отмирание. Поэтому для остановки кровотечений их применяют только в исключительных случаях, а именно на плече и бедре (при отрыве конечности при ампутации). Сразу же после наложения жгута его следует замаркировать: число, месяц, год, часы, минуты! Время безопасного действия жгута - не более 2 часов, после чего его на 3—5 минут нужно снять или ослабить во избежание некроза нижерасположенных тканей.

При наложении петли или жгута пострадавшего в течение двух часов в обязательном порядке следует доставить в лечебное учреждение для хирургической обработки.

Кровотечение верхней конечности можно остановить при помощи пакетика бинта, вложенного в локтевой сгиб или в подмышечную впадину, при одновременном стягивании конечности жгутом. Подобным образом поступают при кровотечениях из нижней конечности, вкладывая в подколенную ямку клин. Правда, такой метод остановки кровотечения в последнее время применяется лишь изредка.

При кровотечении из главной шейной артерии - сонной - следует немедленно сдавить рану пальцами или же кулаком; после этого рану набивают большим количеством чистой марли. Этот способ остановки кровотечения называется тампонированием.

После шинирования кровоточащих сосудов пострадавшего следует напоить каким-либо безалкогольным напитком и как можно скорее доставить в лечебное учреждение.

Первую помощь приходится оказывать не только при кровотечениях из ран, но и при иных видах наружных кровотечений, среди которых некоторые также относятся к числу травматических.

Кровотечения из носа. Такое кровотечение возникает при ударе в нос, при сильном сморкании или же чихании, при тяжелых травмах черепа, а также при некоторых заболеваниях, например гриппе, повышенном артериальном давлении. Пострадавшего укладывают на спину с несколько приподнятой головой, на переносицу кладут холодные компрессы или же лед.

При носовом кровотечении нельзя сморкаться и промывать нос водой. Кровь, стекающую в носоглотку, пострадавший должен выплевывать. Если кровь выделяется преимущественно через носовые ходы, их можно затмпонировать ватными тампонами, смочив их физиологическим раствором (мин. водой) или сосудосуживающими каплями (адреналин, глазолин и т. п.)

В большинстве случаев кровотечение можно остановить, просто зажимая рану носовым платком. Сильно кровоточащая поверхностная рана головы далеко не всегда так опасна, как кажется на первый взгляд: сильно кровоточить может небольшой порез.

Следует прижать рану куском чистой сухой ткани. Плотнo, но осторожно в течение 5-10 минут прижимайте ткань к ране, пока кровотечение не остановится. Если кровь просочилась через ткань, не нужно убирать ее с раны, чтобы не помешать формированию кровяного сгустка. На первый кусок ткани необходимо наложить другой.

Если рана не глубокая, следует промыть ее теплой водой с мылом и просушить. Ненужно промывать глубокие и сильно кровоточащие раны. Если кровотечение приостановилось, пусть даже и не остановилось совсем, перевяжите рану чистой тканью.

Если приостановить кровотечение не удастся, нужно проверить, нет ли у пострадавшего признаков шока. Если у пострадавшего кружится голова, если он теряет сознание, а кожа его становится бледной, холодной и влажной, если дыхание у него поверхностное и учащенное, а пульс слабый и частый - не нужно прекращать попыток остановить кровотечение.

Если у больного глубокая рана и кровотечение остановить не удастся, необходимо звонить 03.

Если окажется, что рана велика и нужно наложить шов, или если путем обмывания из нее не удалось удалить грязь и песок, доставьте пострадавшего в пункт неотложной помощи. Чем скорее начнется лечение, тем легче избежать инфекции.

Чаще всего носовые кровотечения возникают из-за того, что пострадавший дышит воздухом, часто сморкается и залезает пальцами в нос, а также в результате травмы.

Необходимо успокоить пострадавшего. Если пострадавший успокаивается, кровотечение уменьшается.

Следует попросить пострадавшего наклониться вперед и по крайней мере на 10 минут зажать нос, чтобы образовался кровяной сгусток.

Не разрешайте пострадавшему сморкаться и втягивать носом воздух в течение нескольких часов. Если кровотечение не прекращается или возобновляется, нужно попросить повторить прием, описанный выше; наложить холодный компресс на область носа.

Если кровотечение прекратилось, следует аккуратно смазать обе половины носа вазелином с помощью ватного тампона: это предохранит слизистую оболочку носа от пересыхания.

Если через 15-20 минут после начала оказания первой помощи кровотечение не останавливается или возобновляется, если кровь, не переставая, стекает в горло, вызовите врача.

Повреждение связочно-сумочного аппарата - растяжение связок, надрывы и разрывы.

Признаки: боль, отек в области травмы, припухлость сустава, нарушение функций сустава. При полном разрыве связок кроме перечисленного наблюдается изменение оси конечности.

Первая помощь: воздействовать холодом на место травмы, наложить давящую повязку, надежно фиксирующую сустав. При необходимости сустав иммобилизовать шиной! Боль можно притупить аэрозолем (хлорэтил и т. п.). Обязательна консультация травматолога.

Повреждение мышц и сухожилий - растяжение, надрывы, разрывы.

Признаки: боль, кровоизлияние разной степени выраженности, затруднение движения в суставах из-за боли в мышцах, повышенная плотность тканей или углубления под кожей в сочетании с валиком по краям.

При растяжении происходит надрыв или разрыв связки, мышцы или сухожилия. Необходимо устроить пострадавшего поудобнее, поднять травмированную конечность выше уровня сердца: это уменьшит отек. Изложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 минут: это уменьшит боль и отек. Если конечность продолжает отекать, меняйте холодные компрессы каждые 20—30 минут, пока отек не начнет уменьшаться.

При необходимости следует дать болеутоляющее средство, использовать дозы препарата, указанные в инструкции по его применению.

Если травмирована область голеностопного сустава или коленного сустава, надо наложить плотную (но не тугую) повязку.

Если травмировано плечо, локоть или запястье, следует зафиксировать руку с помощью косыночной повязки и привязать повязку к туловищу.

Через 48 часов, если боль не утихнет, а отек спадет, надо попросить подвигать травмированной конечностью в разные стороны.

Не следует позволять нагружать травмированную конечность, пока боль при нагрузке не пройдет полностью. При легких растяжениях это занимает 7-10 дней.

Если сильно болит и опухло место повреждения, подвижность в месте повреждения утрачена частично или полностью, имеется деформация и, возможно, перелом кости, боль в месте повреждения не утихает через 48 часов после травмы или через 48 часов после травмы двигательная активность травмированной конечности не восстанавливается, необходимо обратиться к врачу.

Вывих - ненормальное стойкое смещение костей за физиологические пределы. При вывихе, как правило, разрываются суставная сумка и связки, повреждаются мягкие ткани.

Признаки: сильная боль, вынужденное неестественное положение конечностей, изменение формы сустава и нарушение его функций.

Первая помощь: необходимо создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (неспециалисту вправлять вывих запрещается!).

Перелом - нарушение целостности кости под влиянием остро-механической травмы (удар, падение).

Признаки: локальная болезненность, искривление или укорочение конечности, неестественная подвижность в месте перелома, нарушение функции конечности.

Переломом называется нарушение целостности кости, вывихом - нарушение правильного положения кости в суставе.

Всегда нужно фиксировать травмированную конечность в том положении, в каком она находится. Необходимо остановить кровотечение, прижав рану куском чистой сухой ткани. Завяжите рану чистой повязкой.

Если травмировано плечо, то фиксировать следует руку с помощью поддерживающей повязки.

Если травмирована кисть или палец, нужно зафиксировать их в том положении, в каком они находятся, с помощью шины, обмотанной куском ткани.

Если травмировано предплечье, нужно зафиксировать его шиной и наложить поддерживающую повязку, которую затем привяжите к туловищу.

Носилками может служить любая прочная доска (например, гладильная), на которой пострадавший помещается во весь рост. Удерживая голову, шею и спину на одной прямой линии, нужно повернуть пострадавшего на бок и подложить под него носилки. Следует перевернуть пострадавшего на носилки, поддерживая голову и туловище; между ног положить свернутые полотенца, одеяла или одежду; прочно привязать пострадавшего к носилкам с помощью веревок, ремней, лент или полос ткани; при транспортировке удерживать носилки в горизонтальном положении. Чтобы уменьшить боль и отек, нужно наложить холодный компресс.

Существенную роль в профилактике спортивного травматизма играет хорошо организованный медицинский контроль. Медицинский персонал школы должен содействовать использованию всех средств физической культуры и спорта в интересах укрепления здоровья учащихся, повышения их физической подготовленности и улучшения физического развития; обеспечивать распределение учащихся на медицинские группы для занятий физической культурой, контролировать соответствие физической нагрузки состоянию здоровья учащихся; проводить врачебно-педагогические наблюдения на уроках, определять моторную плотность уроков, совместно с учителем физкультуры составлять оздоровительные программы для ослабленных детей, страдающих различными хроническими заболеваниями, после травм, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, при ожирении и др.; принимать участие в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, контролировать их проведение; следить за обеспечением надлежащих условий для физического воспитания учащихся; осуществлять их медицинское обслуживание; постепенно вести работу по профилактике спортивного травматизма.

Особое внимание следует уделять физическому воспитанию детей, ослабленных в результате перенесенных ими различных заболеваний или травм. В практике часто встречаются отрицательные последствия и различные осложнения при раннем назначении двигательных режимов после перенесенных заболеваний или травм.

Так, например, при воспалительном процессе в бронхах, легких, под действием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Подросток чувствует себя здоровым, но патологический процесс скрыто продолжается и на высоте физической нагрузки (особенно соревновательной — лыжные гонки, кросс, бег на коньках) может дать молниеносное обострение с явлениями острой сердечно - сосудистой недостаточности, вплоть до смертельного исхода.

Поэтому следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий физкультурой.

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

Метод Э. Н. Вайнера позволяет выявить наиболее слабое звено в организме или образе жизни человека. В дальнейшем целенаправленным воздействием можно добиться повышения эффективности функционирования данной системы, а отсюда — и всего организма в целом. Исследования показывают, что чаще всего ключевым звеном, определяющим уровень здоровья, является третья группа факторов, отражающих образ жизни человека. То есть за счет изменения образа жизни можно добиться наиболее эффективного повышения уровня здоровья.

Методические рекомендации:

После определения уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру следует обязательно обратить внимание каждого ученика на наиболее слабое звено в его организме, подсказать пути оздоровления и отметить, что тестирование уровня здоровья будет повторяться регулярно 2 раза в год, чтобы учащиеся могли проверить, успешно ли они организуют свой образ жизни.

Тема 3. Учимся учиться (5 часов)

Задачи:

1. Рассмотреть основные положения, обеспечивающие высокую эффективность учебной деятельности школьника.
2. Освоить приемы оценки своей умственной работоспособности.
3. Освоить средства активного отдыха.
4. Рассмотреть основные требования к рабочему месту ученика.
5. Освоить приемы рациональной организации рабочего места ученика.

Теоретический раздел:

1. Особенности учебной деятельности школьника. Учебная деятельность занимает значительное место в жизнедеятельности школьника и составляет основу его развития как личности.

2. Учеба и активный отдых

3. Гигиена рабочего места ученика

4. Обучение и осанка школьника

Практический раздел:

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Подсчет пульса.

Исходное положение (и.п.) – основная стойка. Руки через стороны вверх – потягивание, опустить руки. Выполнять без счета, произвольно 4–5 раз.

И.п. то же. Вращение головой вправо (4 раза) – влево. Повторить 4–6 раз.

И.п. руки к плечам. Вращение руками вперед (6 раз) – назад. Повторить 4–6 раз.

И.п. ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо-влево с захлестыванием руками. Повторить 12–16 раз в каждую сторону.

И.п. руки на поясе, ноги на ширине стопы. Приседания – руки вперед. Повторить 12–16 раз.

Мальчики: отжимания в упоре лежа. Начинать с количества повторений не до полного утомления; каждые 3–4 дня прибавлять по 1 разу. Девочки: переход из положения лежа на спине с закрепленными ногами в положение сидя. Условия выполнения как у мальчиков.

И.п. стоя правым боком и держась за стену махи левой ногой вперед-назад. Затем то же, стоя к стене левым боком, махи правой ногой. Повторить 12–16 раз каждой ногой.

Прыжки со скакалкой. Начинать с небольшого количества прыжков (до легкой одышки) и каждый день прибавлять хотя бы еще по одному.

Спокойная ходьба. Подсчет пульса. Теплый душ, заканчивающийся холодным обливанием.

2. «Фотография» твоего обычного дня.

3. Составление режима дня подростка.

4. Упражнения для физкультминутки

Для улучшения мозгового кровообращения:

Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. 1–2 – плавно наклонить голову назад, 3–4 – наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4–6 раз.

И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – медленный поворот головы вправо, 2 – и.п., 3 – влево, 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево; 2 – и.п., 3 – то же правой рукой, 4 – и.п.

Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

И.п. сидя или стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – сменить положение рук. Повторить 3–4 раза, после чего руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

И.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3–4 – локти назад – прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем руки вниз и расслабленно потрясти.

И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать. Повторить 6–8 раз, затем расслабленно потрясти внизу кистями.

Для снятия утомления с туловища:

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз вправо, плечевой пояс неподвижен; 2 – то же влево. Повторить 6–8 раз.

И.п. – то же. 1–4 – круговые вращения тазом в одну сторону, 5–8 – в другую сторону. Повторить 4–6 раз.

И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, – вдоль тела вверх; 3–4 – и.п., 5–6 – то же в другую сторону, 7–8 – и.п. Повторить 6–8 раз.

Для предупреждения нарушений зрения:

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, сосчитав до пяти. Повторить 4–5 раз.

Найти на стекле окна точку и задержать на ней взгляд на 15–20 секунд. Затем перевести взгляд на дерево или дом, которые расположены далеко от школы, задержать взгляд на 10 секунд. Повторить это упражнение 2–3 раза.

Крепко зажмурить глаза (сосчитать до трех), открыть глаза и посмотреть вдаль (сосчитать до пяти). Повторить 4–5 раз.

4–6 раз зажмурить глаза изо всех сил, сделать ими 10 круговых движений налево – вверх – направо – вниз и обратно.

Вытянуть руку вперед, следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз. В среднем темпе проделать 3–4 круговых вращения глазами в правую сторону, столько же – в левую. Расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

Сосредоточить взгляд (не мигая как можно дольше) на кончике носа, на какой-нибудь дальней точке и задержать его в течение 1 минуты.

5. Упражнения для формирования правильной осанки

Закрепление навыка правильной осанки:

– встать спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены; затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касаются стены (пять точек касания);

– прислониться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца; втянуть живот и чуть-чуть приподнять плечи;

– запомнить положение правильной осанки и выполнять это упражнение как можно чаще; при возможности удерживать такое положение тела у стены в течение минуты без утомления; можно, сохраняя ту же осанку, идти вперед.

Лежа на спине:

– опираясь на лопатки, локти и пятки – прогнуться;

– «велосипед»;

– ноги согнуть с опорой на пятки – прогнуться;

– «ножницы».

Лежа на животе:

– руки согнуты, опираясь на кисти у плеч, выпрямить руки, прогнуться, не отрывая таза от пола;

– «я на солнышке лежу».

Стоя на четвереньках:

– «злая и добрая кошка»;

– «пролезь под забором».

Следующая группа упражнений с резиновым бинтом, закрепленным на неподвижной опоре.

Стоя лицом к опоре:

– вращение руками назад;

– разведение прямых рук в стороны;

– «ход лыжника»;

– руки согнуть к груди.

Стоя спиной к опоре:

– из положения руки в стороны – свести руки вперед;

– из положения руки вверх – опустить руки вперед до горизонтали;

– из положения согнутые у груди руки – руки выпрямить.

Методические рекомендации:

Упражнения для активного отдыха лучше вводить постепенно, каждый из этих комплексов разучивать после повторения освоенных ранее. Желательно, чтобы вначале его показывал и пояснял учитель, а при повторении – класс воспроизводил под руководством своего соученика. Необходимо постоянно обращаться к учащимся с предложением вспомнить, соответствуют ли требования к рабочему месту организации их рабочего места дома; посоветовать привести это место, если есть такая возможность, в порядок.

Таблица. Экспресс-оценка уровня здоровья. В возрасте 7–16 лет (абсолютные данные и баллы)

Показатель физического развития	Мальчики					Девочки				
	Низкий 0	Ниже среднего 1	Средний 2	Выше среднего 3	Высокий 4	Низкий 0	Ниже среднего 1	Средний 2	Выше среднего 3	Высокий 4
Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд./мин.	80 и выше	76	72	68	64 и ниже	80 и выше	76	72	68	64 и ниже
ЧСС х АДс/100; усл. ед.	>96	86–95	76–85	71–75	<70	>96	86–95	76–85	71–75	<70
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.; 1 мин.	Более 3	2,5–3	2–2,5	1,5–2	Менее 1,5	Более 3	2,5–3	2–2,5	1,5–2	Менее 1,5
Жизненный показатель х ЖЕЛ, мл / масса тела, кг	<50	51–55	56–65	66–75	>76	<45	46–50	51–60	61–70	>71
Динамометрия кисти, кг / масса тела, кг; %	<45	46–50	51–60	61–65	>66	<40	41–45	46–50	51–55	>56
Осанка	Сильно выраженные искривления позвоночника	Наличие небольших искривлений позвоночника			Нормальная	Сильно выраженные искривления позвоночника	Наличие небольших искривлений позвоночника			Нормальная
Соответствие массы тела длине тела – масса тела, кг / кв. роста, м	Больше или меньше N на 10% и более		Больше или меньше N на менее чем 10%		Соответствует	Больше или меньше N на 10% и более		Больше или меньше N на менее чем 10%		Соответствует
Бег 30 м с места, сек.	Более 5,7	5,1–5,7	4,5–5,0	4,0–4,4	Менее 4,0	Более 6,0	5,6–5,9	5,0–5,5	4,4–4,9	Менее 4,4
Бег на выносливость – бег 6 мин., м	Менее 1000	1000–1200	1201–1400	1401–1600	Более 1600	Менее 900	900–1100	1101–1200	1201–1300	Более 1300
Закаливание	Отсутствует		Нерегулярное		Регулярное	Отсутствует		Нерегулярное		Регулярное
Количество простудных заболеваний в год	>4	3–4		1–2	0	>4	3–4		1–2	0
Количество хронических заболеваний внутренних органов	>1	1			0	>1	1			0
Сумма баллов	менее 12	12–20	21–29	30–38	39 и выше	Менее 12	12–20	21–29	30–38	39 и выше

Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Физкультурная пауза. Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7-8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 мин.

Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики работоспособности. При обычном 7-8-часовом рабочем дне с часовым обеденным перерывом при «классической» кривой изменения работоспособности рекомендуется проводить две физкультурные паузы: через 2-2,5 час после начала работы и за 1-1,5 час до её окончания. Комплекс упражнений физкультурной паузы подбирается с учетом особенностей рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда.

Физкультурная пауза при благоприятных санитарно-гигиенических условиях может проводиться на рабочих местах. В некоторых случаях из-за особенностей технологии производства (непрерывный производственный процесс, отсутствия должных санитарно-гигиенических условий) проводить физкультпаузу невозможно.

Это заставляет обратить особое внимание на активное использование ПФК в свободное время.

Основой типовой схемы физкультурной паузы служит положение о том, что те органы и системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято.

Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 мин. Физкультминутки с успехом применяются, когда организации труда и его технологии невозможно сделать организованный перерыв для активного отдыха, то есть в тех случаях, когда нельзя останавливать оборудование, нарушать общий ритм работы, отвлекать надолго внимание работающего. Физкультминутка может быть использована в индивидуальном порядке непосредственно на рабочем месте. Работающий человек имеет возможность выполнять физические упражнения именно тогда, когда ощущает потребность в кратковременном отдыхе в соответствии со спецификой утомления в данный момент. Физкультминутки можно проводить в любых условиях, даже там, где по санитарно-гигиеническим условиям не допускается проведение физкультурной паузы.

В физкультурных минутках общего воздействия первое упражнение чаще всего связано с распрямлением спины и отведением плеч назад. Второе – наклоны или повороты туловища в сочетании с движением рук и ног, третье – маховые движения.

Некоторые упражнения возникают непроизвольно или в силу привычки. Это вращение головой, плечами, напряженное выпрямление ног в положении сидя, смена позы.

Физкультминутки локального воздействия позволяют отдохнуть тем мышечным группам, в которых более всего ощущается усталость. При этом используются упражнения на расслабление, так как именно они способствуют лучшему кровоснабжению мышц, быстрому и полному восстановлению работоспособности. Одновременно могут быть применены и некоторые элементы массажа, чтобы усилить восстановительный эффект.

Микропауза активного отдыха. Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 сек. Цель микропауз - ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Упражнения для микропауз активного отдыха подбираются по такому же

принципу. Обычно время проведения микропауз и физкультминуток определяется самим работающим по субъективным ощущениям. В течение рабочего дня они могут применяться многократно.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Статистически доказано, что здоровый, физически подготовленный человек меньше подвержен случайным и профессиональным травмам в силу хорошей реакции, достаточных скоростно-силовых возможностей. У него более высокая устойчивость против заболеваний, проникающей радиации.

Основная задача физических упражнений профилактической направленности - повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда. К ним относятся: перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде; гипокнезия - ограничение количества и объема движений; монотония, связанная с выполнением одинаковых операций, с непрерывно й концентрацией внимания (именно в этом со стоянии, подобном полудреме, увеличивается вероятность травматизма); рабочая поза, которая становится причиной целого ряда неблагоприятных отклонений (заболевание органов малого таза, кифозы, сколиозы, ослабление мышц живота и так далее); повышенная нервно-эмоциональная напряженность труда, вибрация и укачивание, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия (запыленность, загазованность, плохое освещение).

Чтобы снизить эти неблагоприятные воздействия, в свободное время проводится так называемая профилактическая гимнастика. Это комплекс упражнений, подобранных для профилактики неблагоприятных влияний в процессе труда и снижение профессионального травматизма. Количество упражнений, темп их выполнения, продолжительность комплекса в каждом отдельном случае различные.

Групповые занятия профилактической гимнастикой могут проводиться в обеденный перерыв или сразу после окончания работы в специальных помещениях. Гигиенические упражнения оказывают действие не только на различные системы организма в целом, но и на отдельные группы мышц, суставы, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств - силу, быстроту, координацию и т.д. В связи с этим их подразделяют на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные.

Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Цель специальных упражнений - избирательное действие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата. Например, на стопу при плоскостопии или травматическом её повреждении; на позвоночник при его деформации; на тот или иной сустав при ограничении движений. Упражнения для туловища по своему физиологическому воздействию на организм являются общеукрепляющими для здорового человека. Для больного, например, с заболеванием позвоночника (сколиоз, остеохондроз), они составляют группу специальных упражнений, так как способствуют решению непосредственно лечебной задачи - коррекции позвоночника, увеличению подвижности позвоночника и укреплению мышц, окружающих его и др.

Различные движения для ног входят в число общеукрепляющих при занятиях со здоровыми лицами. Эти же упражнения, применяемые по определенной методике больным после операции на нижних конечностях, являются специальными, так как с их помощью происходит функциональное восстановление конечности.

Таким образом, одни и те же упражнения для одного человека могут быть общеразвивающими, для другого - специальными. Кроме того, одни и те же упражнения в зависимости от методик их применения могут способствовать решению разных задач. Например, разгибание и сгибание в коленном или локтевом суставе у одного больного может быть применено для развития подвижности в суставе, у другого - для укрепления мышц, окружающих сустав (упражнения с отягощением, сопротивлением), у третьего - для развития

мышечно-суставного чувства (точность воспроизведения заданной амплитуды движения без контроля зрения). Обычно специальные упражнения применяются с общеразвивающими.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Физические упражнения для лиц, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, и в том числе суставным ревматизмом.

С помощью физических упражнений достигается:

восстановление психического равновесия;

приобретение и укрепление уверенности в своих силах и возможностях;

массаж внутренних и других органов;

вытеснение вредных веществ из тканей организма;

восстановление нормального обмена веществ.

От самых простых и спокойных упражнений по мере укрепления организма и расширения его физических возможностей следует переходить к более серьезным, и в том числе с применением отягощений, постепенно увеличивая нагрузки. Продолжительность занятий: сначала 10-15 мин ежедневно, а затем постепенно увеличивая до 1-1,5 ч - два-три раза в неделю.

1. Исходное положение (и. п.) - стоя или сидя. Наклонить голову вперед до касания подбородком груди, затем отклонить голову назад до предела. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

2. И. п. - прежнее. Наклонить голову сначала влево, а затем вправо каждый раз до касания ухом плеча. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

3. И. п. - стоя, руки на поясе или вдоль туловища. Круговые, вращения головой влево и вправо по 10 раз в каждую сторону. Это упражнение можно выполнять и сидя.

4. И. п. - стоя или сидя. Сцепить руки в замок на затылке и наклонять голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди и помогая себе сцепленными руками. Выполнить 15 раз. Упражнение нужно выполнять так, чтобы почувствовать натяжение мышц поясницы.

5. И. п. - стоя или сидя. Развести руки в стороны и делать ими круговые движения вперед и назад по 10 раз в каждую сторону.

6. И. п. - лежа на скамье. Раскинуть руки в стороны и постараться отвести их назад-вниз как можно дальше, а затем свести над собой до касания ладоней друг друга. Выполнить 10 раз. Упражнение можно выполнять с помощью напарника. Можно также делать это упражнение стоя. Встать спиной к косяку двери так, чтобы затылок, ягодицы и пятки ног касались косяка и затем также разводить руки в стороны и назад и сводить их вместе перед собой.

7. И. п. - лежа на скамье. Лечь спиной на скамью так, чтобы голова находилась на краю скамьи, и вытянуть руки вверх. Постараться достать руками пол за головой и вернуть их затем в исходное положение. Выполнить 10-15 раз.

8. И. п. - стоя. Встать на расстояние 80-100 см от стола, положив на него кисти рук, и делать наклоны вперед до предела, возвращаясь затем в исходное положение. Ступни ног при этом должны оставаться на месте. Выполнить 10-15 раз.

9. И. п. - стоя. Сделать 10-15 приседаний. Можно при этом держаться руками за крышку стола или другой хорошо закрепленный и удобный предмет.

10. И. п. - стоя, ноги раздвинуть пошире в стороны. Не сгибая коленей, постараться достать руками попеременно носок то правой, то левой ноги. Сделать по 10 раз в каждую сторону. Упражнение можно выполнять сидя и разведя ноги в стороны.

11. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Подняться на носки и вернуться в исходное положение. Сделать 15-20 раз. Если больному трудно стоять, это упражнение можно выполнять, сидя и упираясь носками ног в стену либо в иное препятствие.

12. И. п. - лежа на спине. Подтянуть пятки к ягодицам так, чтобы голени ног стали перпендикулярны полу, и вытянуть руки вверх. Наклонять одновременно руки влево, а

колени вправо до предела, а затем - руки вправо, а колени влево. Упражнение выполнять по 10 раз в каждую сторону.

13. И. п. - то же. Подтягивать, обняв руками, колени и стараться достать их лбом, а затем выпрямлять туловище. Повторить 10-15 раз.

14. И. п. - на четвереньках. Постараться, не сгибая спины, сесть на пятки и затем снова вернуться в исходное положение. Выполнить 10-15 раз.

15. И. п. - то же. Сесть на пол сначала слева от пяток, а затем - справа.

16. И. п. - лежа на животе. Подняв голову, прогнуться так, чтобы увидеть потолок, после чего вернуться в исходное положение. Повторить 15 раз. Можно помогать себе руками.

17. И. п. - лежа на спине. Самостоятельно или при помощи напарника делать круговые движения попеременно кистями и ступнями. Выполнить по 15-20 раз для рук и ног.

Упражнения приведенного ниже комплекса следует выполнять плавно, без рывков. Все перечисленные здесь движения для каждого упражнения составляют один подход. Занятия нужно начинать, делая по одному подходу каждого упражнения. Через месяц занятий можно добавить второй подход, а еще через месяц - третий подход. Нельзя торопить время, насилуя свой организм: результат проявится непременно, и недуг будет побежден.

Возможно, не все смогут сразу выполнять указанные упражнения в полном объеме - не стоит расстраиваться, делайте то, что вам по силам, и постепенно доводите нагрузки до нужного уровня. Постепенно по мере увеличения силы мышц и улучшения общего состояния можно переходить к выполнению этих упражнений с отягощениями (где требуется), увеличивая вес в зависимости от улучшения общего состояния и наращивания массы и силы мышц.

Физические упражнения для коррекции зрения.

Частое моргание Это упражнение для расслабления глаз. Выполняйте моргание глаз, повторяя за движениями глаза на экране монитора и ориентируясь на звуковые сигналы. Упражнение длится 1 минуту.

1 Упражнение - Частое моргание Зажмуривание Это упражнение для стимулирования кровообращения в глазах. Крепко зажмурьтесь на 5 секунд, затем широко открывайте глаза, повторяя за движениями глаза на экране монитора. Ориентируйтесь на звуковые сигналы. Упражнение длится 30 секунд.

2 Упражнение - Зажмуривание Просмотр — стереокартинки для отдыха глаз Предлагается к просмотру стереокартинка. Постарайтесь увидеть трехмерное изображение. Как только Вы увидите его — нажмите пробел, не переставая смотреть на изображение. Через 30 секунд переходите на следующее упражнение. Инструкция. а) Приблизьтесь к монитору на такое расстояние, чтобы Вы не смогли сфокусироваться на картинке. Лучше всего приблизиться вплотную. б) Дождитесь момента, когда изображение расплывается и его не будет четко видно (этого момента долго ждать не нужно). Этого можно достичь, если не смотреть на какой-нибудь далекий предмет, а потом перевести взгляд на монитор, не меняя фокусное расстояние глаз. в) Теперь медленно удаляйте голову от монитора, но взгляд не меняйте. При удалении некоторые фрагменты картинки будут приближаться к вам, а некоторые отдаляться. И, если Вы рассматриваете картинки второго типа, в конечном итоге Вы увидите мутные пятна над картинкой. г) Внимательно посмотрите на эти изменения. Вы должны увидеть трехмерное изображение. Не имея практики в рассматривании стерео картинок, лучше не бегать взглядом по всему стереоизображению и не моргать, иначе изображение может пропасть, а взгляд сфокусироваться на картинке.

3 Упражнение - Стереокартинка Движение глазами Вам будет предложен комплекс упражнений, требующий определенной посадки. Придвиньтесь к экрану монитора на расстояние, равное половине длины диагонали Вашего монитора, 1 дюйм равен 2,54 см. Если у Вас монитор с диагональю 21 дюймов, то нужно придвинуться к нему на расстояние,

равное примерно 27 см. Выполняйте движения глазами, следуя движениям глаза на экране Вашего монитора. Ориентируйтесь на звуковой сигнал. Упражнение длится 2 минуты.

4 Упражнение - Движение глазами Просмотр стереокартинки для отдыха глаз Предлагается к просмотру стереокартинка. Постарайтесь увидеть трехмерное изображение. Как только Вы увидите его — нажмите пробел, не переставая смотреть на изображение. Через 30 секунд переходите на следующее упражнение.

5 Упражнение - Стереокартинка Круговые движение глазами Выполняйте движения глазами, следуя за движением глаза на экране Вашего монитора. Ориентируйтесь на звуковой сигнал. Упражнение выполняется 2 минуты. 6 Упражнение - Круговые движение глазами Движение глаз по диагонали Выполняйте движения глазами, следуя за движением глаза на экране Вашего монитора. Ориентируйтесь на звуковой сигнал. Упражнение выполняется 1 минуту.

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Простейшие методы оценки физической работоспособности. Исследование функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется путем использования различных функциональных проб. При функциональной пробе (тесте) изучается реакция организма на воздействие какого-либо фактора, чаще физической нагрузки. Главным (обязательным) условием при этом должна быть строгая дозировка. Только при этом условии можно определить изменение реакции организма одного и того же лица на нагрузку при различном функциональном состоянии.

При любой функциональной пробе вначале определяют исходные данные исследуемых показателей, затем данные этих показателей сразу (или в процессе выполнения теста) после воздействия того или иного дозированного фактора и, наконец, после прекращения нагрузок до возвращения испытуемого к исходному состоянию. Последнее позволяет определить длительность и характер восстановительного периода.

Наиболее часто в спортивной практике используют пробы с такой физической нагрузкой, как приседание, подскоки, бег, восхождение и спуск на ступеньку (степ-тест) и др. Все нагрузки дозируются как темпом, так и длительностью (продолжительностью). Кроме проб с физической нагрузкой, используют и другие, безнагрузочные, пробы: ортостатическую, клиностатическую и др.

Основные требования при проведении функциональных проб.

1. Хорошее самочувствие.
2. Установленное время - обычно это утренние часы, натощак или через час-два после завтрака.

3. Подготовленное место проведения пробы.

Охарактеризуем простейшие функциональные пробы.

Ортостатическая проба - эффективный метод оценки степени восстановления после занятий физическими упражнениями. Она проводится следующим образом. Перед измерением необходимо спокойно полежать не менее 5-6 мин, затем измерить ЧСС в положении лежа и, встав, через 1 мин - в положении стоя. Нормальным является учащение пульса на 10-12 уд/мин, удовлетворительным - до 20 уд/мин, а свыше 20 уд/мин - неудовлетворительным. В последнем случае организм не справляется с предлагаемой нагрузкой, что сопровождается остаточным утомлением. Если нужно характеризовать весь тренировочный день, то ортостатическая проба проводится утром и вечером.

Клиностатическая проба выполняется в обратном относительно ортостатической пробы порядке: при переходе из положения стоя в положение лежа. Она проводится так: после трех- - пятиминутного отдыха в положении лежа сосчитать пульс в течение одной минуты, затем медленно встать и через минуту снова сосчитать пульс. У здорового, хорошо тренированного человека разница между пульсом лежа и стоя составляет примерно 6-8

ударов, у менее тренированных - 10-14 ударов. Учащение пульса больше, чем на 20 ударов в мин, может указывать на сниженную работоспособность сердца или на неудовлетворительное состояние регуляции сердечно-сосудистой системы со стороны ЦНС. Такое учащение может быть одним из признаков переутомления, перетренированности, а также состояния "предболезни".

Лестничная проба. Для оценки состояния тренированности (физической работоспособности) нужно подняться на четвертый этаж нормальным темпом без остановок и сосчитать пульс. Если ЧСС ниже 100 уд/мин - отличный показатель работоспособности сердечно-сосудистой системы, меньше 120 - хороший, меньше 140 - удовлетворительный, выше 140 - плохой.

Функциональная проба с 20 приседаниями. Подсчитывается частота пульса в покое за 10 с (с последующим перерасчетом за 1 мин). Затем выполняется 20 глубоких и равномерных приседаний за 30 с (ноги на ширине плеч, приседая руки вытягивать вперед, вставая - опускать), подсчитывается частота пульса за первые 10 с. После этого определяется процент учащения пульса от исходного уровня. При учащении пульса менее чем на 50% состояние сердечно-сосудистой системы оценивается как хорошее, на 50-75% - удовлетворительное, более чем на 75% - неудовлетворительное.

Очень важную информацию о степени тренированности сердечно-сосудистой системы дает время восстановления пульса до исходного уровня после приседаний. Для определения этого времени подсчет частоты пульса 10-секундными интервалами после приседаний продолжают до тех пор, пока он не вернется к исходному уровню. Время восстановления менее 60 с характеризуется как отлично, от 60 до 90 с - хорошо, от 90 до 120 с - удовлетворительно и более 120 с - плохо.

Проба с подскоками. Предварительно сосчитав пульс, встать в основную стойку, руки на пояс. Мягко на носках в течение 30 с сделать 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5-6 см. Затем снова сосчитать пульс. Оценка результатов идентична оценкам пробы с 20 приседаниями: увеличение пульса на 25% и менее - отлично, 25-50 - хорошо, 50-75% - удовлетворительно, выше 75% - плохо.

Специальные наблюдения показали, что функциональные пробы хорошо отражают степень тренированности человека. Чем меньше суммарный показатель пульса, тем выше уровень тренированности. Однако большое значение имеет не абсолютное значение пульса, а его изменения под влиянием систематических занятий физическими упражнениями или спортом у одного и того же человека. С этой целью функциональную пробу следует проводить еженедельно. При прочих равных условиях уменьшение показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья, общего физического состояния и функционального состояния сердечно-сосудистой системы; увеличение показателя - об ухудшении общего состояния.

Физическая нагрузка в качестве функциональной пробы может быть различной в зависимости от вида спорта. Так, для борцов, тяжелоатлетов и др. - это 20 приседаний в течение 30 с; для бегунов на короткие дистанции, боксеров, прыгунов - 15-секундный бег на месте с максимальной скоростью, высоким подниманием бедра (до горизонтального уровня) и энергичной работой рук; для бегунов на средние и длинные дистанции, пловцов, лыжников, баскетболистов, велосипедистов и др. - трехминутный бег в темпе 180 шагов в 1 мин с высоким подниманием бедра. В зависимости от состояния здоровья, возраста, пола, уровня тренированности, а также от вида спорта время бега можно сократить до двух или одной минуты. В этом случае при повторном проведении пробы следует применить ту же физическую нагрузку. В дальнейшем для динамических наблюдений за состоянием тренированности следует использовать индивидуально подобранную стандартную физическую нагрузку (20 приседаний за 30 с; бег с максимальной скоростью в течение 15 с; бег в темпе 180 шагов в 1 мин в течение 1, 2, 3 мин).

Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления. Систематические занятия

физическими упражнениями способствуют поддержанию работоспособности. Известно, что основой физической работоспособности, физической подготовленности является развитие выносливости. Наилучшие средства развития выносливости - ходьба, бег, велосипедный спорт, плавание, лыжный спорт и др. Занятие каким-либо из вышеуказанных циклических видов физических упражнений должно продолжаться не менее 15 мин 3 раза в неделю при ЧСС 60-80% от максимальной (120-160 уд/мин). Для того чтобы достичь тренировочного эффекта, необходимо заниматься, например, ходьбой не менее 40 мин 4 раза в неделю при частоте пульса 60% и более от максимального показателя. По мере повышения уровня физической подготовленности функциональное состояние организма после каждого занятия будет восстанавливаться все быстрее. Следовательно, время восстановления может в этом случае служить мерой уровня физической подготовленности.

Кроме того, если выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека возрастает, его пульс в состоянии покоя существенно снижается. Следует отметить, что отдых как обязательная составная часть тренировки необходим не только для того, чтобы восстановить потраченные силы и ликвидировать последствия утомления, но он необходим также для дальнейшего роста функциональных резервов, подъема уровня тренированности организма на более высшую ступень.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. При выполнении физических упражнений происходит определенная нагрузка на организм человека, которая вызывает активную реакцию со стороны функциональных систем. Для определения степени напряженности функциональных систем при нагрузке используются показатели интенсивности. Наиболее информативным показателем реакции организма на заданную работу является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Физиологи определили четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС:

Нулевая зона интенсивности (компенсаторная) – ЧСС до 130 уд/мин.

При такой интенсивности нагрузки эффективного воздействия на организм не происходит, поэтому тренировочный эффект может быть только у слабо подготовленных занимающихся. Однако в этой зоне интенсивности создаются предпосылки для дальнейшего развития тренированности: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных и сердечной мышцах, активизируется деятельность других функциональных систем (дыхательной, нервной и т.д.).

Первая тренировочная зона (аэробная) – ЧСС от 131 до 150 уд/мин.

Данный рубеж назван порогом готовности. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия в организме вырабатывается при достаточном поступлении кислорода.

Вторая тренировочная зона (смешанная) – ЧСС от 151 до 180 уд/мин.

В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ у в условиях недостатка кислорода.

Общепринято, что 150 уд/мин – это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако у слабо подготовленных занимающихся ПАНО может наступить при ЧСС 130-140 уд/мин, что свидетельствует о низком уровне тренированности, тогда как у хорошо подготовленных спортсменов ПАНО может сдвинуться к границе – 160-165 уд/мин, что характеризует высокую степень тренированности.

Третья тренировочная зона (анаэробная) – ЧСС от 181 уд/мин и более.

В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. В данной зоне ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, т.к. приобретают значения показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности, количества молочной кислоты.

Нагрузки второй и третьей тренировочной зоны можно рекомендовать только физически подготовленным людям, не имеющим отклонений в состоянии здоровья.

Исследованиями установлено, что для разного возраста тренировочный эффект дает нагрузка разной интенсивности. При этом:

Нижний предел интенсивности:

- для лиц до 20 лет = 134 уд/мин.;
- для лиц до 30 лет = 129 уд/мин.;
- для лиц до 40 лет = 124 уд/мин.;
- для лиц до 50 лет = 118 уд/мин.;
- для лиц до 60 лет = 113 уд/мин.

Максимальная величина ЧСС определяется по формуле:

ЧСС (макс.) = 220 – возраст (в годах).

Так, для 19-летних занимающихся порог оптимальной интенсивности будет составлять: от 134 уд/мин. до $220 - 19 = 201$ уд/мин.; для 29-летних: от 129 уд/мин. до 191 уд/мин.; для 52-летних: от 113 до 168 уд/мин. и т.д.

Основными факторами дозировки нагрузки являются:

- количество повторений;
- темп выполнения;
- мощность;
- амплитуда движений;
- количество вовлечённых в работу мышечных групп;
- исходное положение;
- степень сложности;
- напряжение;
- отдых.

Довольно точно отражает влияние нагрузки самочувствие. В частности, чрезмерная нагрузка накапливает утомление, в результате чего появляется бессонница (или сонливость), головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Оценить свое физическое развитие и функциональное состояние организма можно методами стандартов, антропометрических индексов, номограмм и функциональных проб.

Наиболее доступными методами определения уровня физического развития с помощью антропометрических измерений являются метод стандартов и метод индексов.

Метод стандартов. Антропометрические стандарты физического развития определяются путем вычисления средних величин антропометрических данных, полученных при обследовании различных групп людей, одинаковых по полу, возрасту, социальному составу, национальности, профессии.

В некоторых случаях отклонение фактического показателя физического развития от среднего может свидетельствовать о заболевании. Например, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) в норме у здоровых людей может отклоняться от средней величины в пределах - 15%.

Метод индексов. Он позволяет периодически, с учетом наступивших изменений, давать ориентировочную оценку физическому развитию. К настоящему времени разработано большое количество оценочных индексов для определения и характеристики общих размеров, пропорций тела, конституции и других особенностей человека. Такие оценки применяются только при массовых обследованиях населения и для отбора в секции. Наиболее часто применяются следующие антропометрические индексы:

Ростовой индекс определяет соотношение роста в сантиметрах и массы в килограммах. Чтобы определить нормальную массу взрослого человека нужно из цифры, обозначающей рост в сантиметрах, вычесть 100 - при росте 165-175 см и 110 при более высоком росте.

Весо-ростовой показатель вычисляется делением массы тела (в граммах) на его длину (в сантиметрах). Хорошая оценка для женщин - 360-405 г/см, для мужчин - 380-415 г/см.

Жизненный индекс определяется делением цифры, обозначающей жизненную емкость легких, на массу тела (в граммах). Показатель ниже 65-70 мл/кг у мужчин и 55-60 у женщин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких либо об избыточной массе.

Силовой индекс - это отношение силы кисти более сильной руки (в кило-граммах) к массе тела. В среднем силовой индекс равен у мужчин - 0,70-0,75, а у женщин - 0,50-0,60.

Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки. Вычисляется так: окружность грудной клетки (в сантиметрах) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста в сантиметрах. В норме этот индекс равен 50-55%.

Пропорциональность между ростом и шириной плеч определяется отношением ширины плеч к росту (в сантиметрах) и выражается в процентах: для мужчин - 22%, для женщин - 21%.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки - это разность между окружностью грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Если разница равна 5-8 см для мужчин и 3-4 см для женщин или превышает названные цифры, это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных значений или имеет отрицательное значение, то грудная клетка развита слабо.

Показатель крепости телосложения отражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. Например, при росте 181 см, массе 80 кг, окружности грудной клетки 90 см этот показатель будет: $181 - (80+90) = 11$. У взрослых разность меньше 10 можно оценивать как крепкое телосложение, от 10 до 20 - как хорошее, от 21 до 25 - как среднее, от 26 до 35 - как слабое и более 46 - как очень слабое.

Номография - раздел математики, в котором изучаются теория и способы построения особых чертежей - номограмм, с помощью которых, можно, не производя вычислений, получать приближенное решение уравнений или приближенные значения функций.

Номограмма - Чертеж, изображающий функциональную зависимость между величинами, дающий возможность без вычислений найти значение одной переменной по данным значениям остальных и исследовать эту зависимость.

Номограмма - график, позволяющий определить результат вычислений графическим путем, без дополнительных расчетов, с помощью специальных таблиц.

Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

Оргпостатическая проба. Подсчитывается пульс в положении лежа после 5-10 минут отдыха, далее надо встать и измерить пульс в положении стоя. По разнице пульса лежа и стоя судят о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и нервной систем. Разница до 12 уд/мин - хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 уд/мин - удовлетворительное, 19-25 уд/мин - неудовлетворительное, т.е. отсутствие физической тренированности, более 25 уд/мин - свидетельствует о переутомлении или заболевании.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55 секунд, для тренированных - на 60-90 сек и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним

показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30 сек., для тренированных на 40-60 сек. и более.

Одномоментная проба. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты.

При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах.

Величина до 20%- означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку,

- от 21 до 40 % - хорошую,
- от 41 до 65% - удовлетворительную,
- от 66 до 75% - плохую,
- от 76 и более - очень плохую.

Проба Рюффе. Для оценки деятельности сердечно сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффе. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 10с. (P1), затем в течение 45с. выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 10с. (P2) и через минуту (P3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

Индекс Рюффе = $6 \times (P1 + P2 + P3) - 200$

индекс Рюффе 0 - атлетическое сердце

0,1 - 5 - "отлично" (очень хорошее сердце)

5,1 - 10 - "хорошо" (хорошее сердце)

10,1 - 15 - "удовлетворительно" (сердечная недостаточность)

15,1 - 20 - "плохо" (сердечная недостаточность сильной степени)

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями ССС.

Тест на проверку и оценку общей выносливости. Осуществляется с помощью контрольных упражнений 2-х типов: преодоления средней, длинной дистанции или преодоления возможно большего расстояния за определенное время. Примерами этих упражнений являются:

- 1) бег и кросс на 1000, 2000, 2500, 3000, 5000м;
- 2) бег 12 мин.

Наиболее обоснованны оценки общей выносливости по тесту К.Купера. Это 12-ти минутный бег с преодолением максимального расстояния.

Тема 2.1. Использование методов самоконтроля.

В рабочее время ПФК реализуется через производственную гимнастику. Это название достаточно условно, так как производственная гимнастика может в ряде случаев включать в себя не только гимнастические упражнения, но и другие средства физической культуры.

В особых случаях для некоторых специалистов даже в рабочее время могут быть организованы занятия по профессионально-прикладной физической подготовке для обеспечения эффективного выполнения отдельных профессиональных видов работ.

Производственная гимнастика - это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Видами (формами) производственной гимнастики являются:

Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

При построении комплексов упражнений необходимо учитывать:

1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);

2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или ассиметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);

3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);

4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);

5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;

6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, также, как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики.

Методики составления и проведения комплексов в различных видах производственной гимнастики имеют существенные отличия. Если место вводной гимнастики определено четко - до начала работы, то время проведения других видов производственной гимнастики во многом зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня.

Вводная гимнастика. С неё рекомендуется начинать рабочий день. Она проводится до начала работы и состоит из 5-8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5-7 мин.

Цель вводной гимнастики в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период вработываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.

В комплексе упражнений вводной гимнастики следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре, характеру близки к действиям, выполняемым во время работы, имитируют их. В зависимости от технологии и организации профессиональной деятельности вводная гимнастика может проводиться непосредственно перед началом рабочего времени или может быть включена в это время.

Приведем примеры типовой схемы вводной гимнастики (разработана ведущим специалистом производственной гимнастики Л.Н. Нифонтовой).

1. Упражнения организующего характера.
2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.
3. Упражнения общего воздействия.
4. Упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами.
- 5-8. Специальные упражнения.

Для людей, занятых тяжелым физическим трудом, в комплекс вводной гимнастики рекомендуется включать простые по координации движения динамического характера. Они позволяют последовательно вовлекать в активную деятельность различные группы мышц. Общая нагрузка при выполнении упражнений постепенно увеличивается к последней четверти комплекса.

Лицам, занятым трудом средней тяжести, подойдут динамические с широкой амплитудой упражнения для группы мышц, которые во время работы не задействованы. Максимум нагрузки должен приходиться на середину комплекса.

Для тех, чей труд связан с длительным напряжением внимания, зрения, но не отличается большими физическими усилиями, вводная гимнастика насыщается комбинированными динамическими упражнениями, в которых заняты различные группы мышц. Максимальная физическая нагрузка приходится на первую треть комплекса. Если предстоит интенсивная умственная работа, то, чтобы сократить период вработывания, рекомендуется про извольное напряжение мышц конечностей умеренной или средней интенсивности в течение 5-10 сек. Если нужно быстро настроиться и включиться в работу, дополнительное напряжение скелетных мышц в специальных упражнениях должно быть выше.

Условия труда, рабочая поза могут неблагоприятно влиять на организм. В этих случаях рекомендуется включать упражнения, имеющие профилактическую направленность. К примеру, работа, выполняемая с постоянным наклоном туловища вперед, может привести к повышенному искривлению позвоночника в грудной части, поэтому комплекс упражнений должен быть направлен на то, чтобы улучшить осанку и препятствовать появлению «круглой» спины.

Для вводной гимнастики часто используют упражнения с возрастающим темпом движений - от медленного до умеренного, от умеренного до повышенного. При этом рекомендуется развивать темп, превышающий средний темп работы. Но чтобы выполнение комплекса вводной гимнастики не вызвало чувства усталости, необходимо соблюдать определенные правила: во время упражнений занимающиеся должны испытывать чувство посильной и приятной мышечной работы; важно создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп; вводную гимнастику следует заканчивать двумя упражнениями, одно из которых снимает излишнее возбуждение, а другое - поможет настроиться на предстоящую работу; после выполнения всего комплекса у занимающихся не должно появляться желание отдохнуть.

Тема 2.2. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств

Определение здоровья по тесту Купера.

Перед выполнением любого из тестов необходимо провести 2-3 минутную разминку, чтобы подготовить организм к физической работе, а после выполнения — заминку. Для заминки можно использовать спокойную ходьбу.

В качестве разминки подойдут общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы, также можно использовать ходьбу и легкий бег.

Цель разминки — увеличить температуру в мышцах организма, что, в числе прочего, является предупреждением развития травм, а также вызвать увеличение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чтобы обеспечить более легкое вработывание при последующей тестирующей нагрузке.

Следует отметить, что результаты тестов будут отличаться в зависимости от качества проведенной разминки. Недостаточная разминка или ее отсутствие, а также избыточная разминка, вызвавшая утомление организма, отрицательно скажется на результатах теста и на его переносимости. Проведение теста без предварительной разминки может вызвать резкое ухудшение самочувствия или спровоцировать обострение имеющегося заболевания. Оптимально проведенная разминка положительно скажется не только на результатах теста, но и на его переносимости.

12-минутный беговой тест

С помощью 12-минутного бегового теста Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем

хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность.

Таблица оценки физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту Купера

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м					
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Женщины 30-39 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет	Мужчины 30-39 лет
очень плохая	< 1600	< 1550	< 1500	< 2100	< 1950	< 1900
плохая	1600-1900	1550-1800	1500-1700	2100-2200	1950-2100	1900-2100
удовлетворительная	1900-2100	1800-1900	1700-1900	2200-2500	2100-2400	2100-2300
хорошая	2100-2300	1900-2100	1900-2000	2500-2750	2400-2600	2300-2500
отличная	2300-2400	2100-2300	2100-2200	2750-3000	2600-2800	2500-2700
превосходная	> 2400	> 2300	> 2200	> 3000	> 2800	> 2700

12-минутный тест плавания

12-минутный тест плавания оценивает состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен проплыть за 12 минут. Стил плавания при выполнении теста — произвольный. Данный тест Кеннета Купера лучше всего проводить в бассейне, где проще измерить преодоленное расстояние. В ходе тестирования можно делать перерывы на отдых, в течение которых секундомер продолжает отсчитывать 12 минут. Чем больше перерывов, тем хуже будет результат теста.

Таблица оценки физической подготовленности по 12-минутному тесту плавания Купера

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м					
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Женщины 30-39 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет	Мужчины 30-39 лет
очень плохая	< 350	< 275	< 225	< 450	< 350	< 325
плохая	350-450	275-350	225-325	450-550	350-450	325-400
удовлетворительная	450-550	350-450	325-400	550-650	450-550	400-500

хорошая	550-650	450-550	400-500	650-725	550-650	500-600
отличная	> 650	> 550	> 500	> 725	> 650	> 600

12-минутный тест езды на велосипеде

12-минутный тест езды на велосипеде позволяет оценить состояние физической подготовленности организма и его выносливость на основе расстояния (в метрах), преодоленного человеком на велосипеде за 12 минут. Этот тест Купера рекомендуется проводить в маловетренную погоду на трассе с хорошим покрытием, исключая крутые подъемы и спуски.

Таблица оценки физической подготовленности по 12-минутному тесту езды на велосипеде Купера

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м					
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Женщины 30-39 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет	Мужчины 30-39 лет
очень плохая	< 2800	< 2400	< 2000	< 4200	< 4000	< 3600
плохая	2800-4200	2400-4000	2000-3500	4200-6000	4000-5500	3600-5100
удовлетворительная	4200-6000	4000-5500	3600-5500	6000-7500	5600-7100	5200-6700
хорошая	6000-7600	5600-7200	5200-6800	7600-9200	7200-8800	6800-8400
отличная	> 7600	> 7200	> 6800	> 9200	> 8800	> 8400

Говоря о достоинствах своих тестов, Кеннет Купер в числе прочих называет следующие:

Результаты тестов Купера служат мотивацией для занятий физическими упражнениями

Наблюдения за динамикой показателей тестов являются хорошим стимулом для продолжения занятий и повышают интерес к ним.

Тест помогает определить риск возникновения заболеваний сердца

Как уже говорилось, в основе тестов Купера лежат физические нагрузки, предъявляющие достаточные требования к сердечно-сосудистой системе. Поэтому, если организм, хорошо справляется с такими нагрузками, можно говорить о хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и ее высокой устойчивости к развитию заболеваний. Напротив, организм, плохо справляющийся с данными нагрузками, имеет ослабленную, малотренированную сердечно-сосудистую систему, подверженную возникновению различных патологий.

Здоровым людям можно проводить тесты Купера самостоятельно.

Тема 4.1. Методы релаксации.

Комплекс 1. Дыхательные упражнения

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

Упражнения:

Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.

Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных органов в полном объеме.

Нади Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Комплекс 2. Мышечная релаксация

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Упражнения:

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступить к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотнo закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Комплекс 3. Медитация

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

Комплекс упражнений:

Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.

Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

Визуализация

Техника подразумевает выполнение следующих действий:

займите удобную позу;

закройте глаза;

глубоко вдохните и максимально выдохните;

представляйте все, что доставляет вам удовольствие – шум волн, крик чаек, теплые солнечные лучи или приятный прохладный воздух;

откройте глаза и дышите спокойно на протяжении нескольких минут.

Иногда настроиться на выполнение техники не получается с первого раза, поэтому практикуйте визуализацию чаще.

Вопросы для устного опроса по учебной дисциплине «Физическая культура».

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.
3. Методика самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.
4. Методика оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
5. Основы здорового образа жизни.
6. Понятие, компоненты, установки на ЗОЖ.
7. Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).
8. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
10. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
11. Физические упражнения для коррекции зрения.
12. Привычки пагубно влияющие на здоровье. Причины зависимостей. Принцип действия наркотических веществ, алкоголя, табака. Стратегия предупреждения и избавления от вредных привычек.
13. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Артериальная гипертония. Малоподвижный образ жизни. Избыточный вес.
14. Влияние окружающей среды на человека. Биоритмы. Факторы влияющие на жизнедеятельность.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Питательные вещества.
18. Гигиена. Определение. Гигиена на занятиях физической культуры.
19. Закаливание. Понятие. Принципы. Виды закаливания. Значение.
20. Психология физического воспитания. Свойства личности. Типы личности.
21. Восстановление работоспособности. Принципы. Виды восстановительных мероприятий.
22. Спортивные соревнования, как метод физической подготовки. Виды спортивных соревнований. Планирование. Структура подготовленности.
23. Понятие спортивной тренировки. Периодизация тренировочного года. Компоненты тренировки.
24. Травмы в процессе спортивной деятельности. Предупреждение травм. Организация тренировочного процесса.
25. Утомление, переутомление, усталость. Понятия. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Использование методов самоконтроля.
27. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств.
28. Легкая атлетика: правила, судейство, нормативы.
29. Кроссовая подготовка: правила, судейство, нормативы.
30. Ручной мяч: правила, судейство.
31. Закаливание водой.
32. Баскетбол: правила, судейство, нормативы.
33. Методика тренировок в баскетболе.
34. Гимнастика – снижение веса.

35. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
36. Основные гимнастические упражнения.
37. Техника игры в волейбол.
38. Тактики удара в волейболе.
39. Футбол: правила, судейство, нормативы.
40. Методы релаксации.

Критерии оценки устного ответа студента

Оценка «отлично» ставится в том случае, если студент

- правильно понимает сущность вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий;
- строит ответ по собственному плану, сопровождает ответ новыми примерами, умеет применить знания в новой ситуации;
- может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом, усвоенным при изучении других дисциплин.

Оценка «хорошо» ставится, если

- ответ студента удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других дисциплин;
- студент допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент

- правильно понимает сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
- допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент

- не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.
- не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

Вопросы для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и личность профессионала.
3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
7. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
8. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
9. Современное состояние здоровья молодежи.
10. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
11. Двигательная активность.
12. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
13. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
14. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
15. Рациональное питание и профессия.

16. Режим в трудовой и учебной деятельности.
17. Активный отдых.
18. Вводная и производственная гимнастика.
19. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.
20. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
22. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
23. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
24. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
25. Коррекция фигуры.
26. Основные признаки утомления.
27. Оказание первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
28. Кроссовая подготовка.
29. Подготовка юных легкоатлетов.
30. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
31. Развитие выносливости во время занятий спортом.
32. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
33. Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка.
34. Плавание как средства реабилитации и адаптации.
35. Плавание как одно из средств закаливания.
36. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
37. Использование гимнастических упражнений для развития собственно силовых способностей занимающихся.
38. Развитие скоростно-силовых способностей гимнастическими упражнениями.
39. Развитие средствами гимнастики двигательно-координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
40. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
41. Методы релаксации.
42. Характеристика техники игры в волейбол.
43. Блокирование подачи. Атака мяча, посланного подачей.
44. Нападающий удар. Нападающий удар, выполненный игроком задней линии.
45. Нападающий удар в волейболе. Методика обучения и тренировки.
46. Блокирование в волейболе. Методика обучения и тренировки.
47. Футбол – мировая игра.
48. Правила футбола.
49. История футбола.
50. Легкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.
51. Попеременно одношажный и попеременно двухшажный ходы, одновременно одношажный и одновременно двухшажный ходы. Методика обучения.

