

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ ИМЕНИ
ДМИТРИЯ ХВОРОСТОВСКОГО»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Уровень основной образовательной программы: бакалавриат

Направление подготовки 54.03.01 Дизайн

Профили Дизайн среды

Форма обучения: очная

Факультет: художественный

Кафедра: социально-гуманитарных наук и истории искусств

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от 13 августа 2020 года № 1015.

Рабочая программа дисциплины актуализирована в связи с переходом на ФГОС ВО 3++ и утверждена на заседании кафедры «18» мая 2023 г., протокол № 9.

Рабочая программа актуализирована на заседании кафедры 16.05.2024 г., протокол № 9.

Разработчик:

доцент Иванов И. А.

Заведующий кафедрой социально-гуманитарных наук и истории искусств:

профессор, доктор культурологии Митасова С. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель:

формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

1.2 Задачи:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

1.3. Реализация ЭО и ДОТ:

При реализации дисциплины применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в блок дисциплин по выбору вариативной части Блока 1 и изучается в течение 1-6 семестров в объеме 204 часов практических занятий. Форма итогового контроля по дисциплине – зачет в конце 6 семестра обучения.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенция ФГОС ВО 3++	Индикаторы достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	Знать: - методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простейшими приемами самомассажа и релаксации; - навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; - приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
---	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Аудиторные занятия (всего)	30	38	30	38	30	38	204
практических	30	38	30	38	30	38	204
Самостоятельная работа (всего)	24	16	24	16	24	20	124
Часы контроля (подготовка к экзамену)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачет с оценкой, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Общая трудоёмкость, час	54	54	54	54	54	58	328

5. Содержание дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

5.1. Содержание разделов дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Компетенции
Гимнастика	I-III курс. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и рас-	УК-7

	<p>слабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).</p> <p>Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).</p> <p>Аэробика. Классификация аэробики. ОРУ. ОКГ. Обучение технике базовых шагов. ЛФК.</p> <p>Обучение технике базовых аэробных шагов, комплексу танцевальных упражнений низкой интенсивности. ЛФК.</p> <p>Обучение базовой программе по танцевальной аэробике. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике подсчета музыкального квадрата. ЛФК.</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение базовой программе танцевальной аэробике низкой интенсивности. ЛФК.</p> <p>Аэробика</p> <p>. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике базовых шагов в степ-аэробике. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу упражнений степ-аэробики. ЛФК.</p> <p>Особенности занятия избранным видом спорта или системой упражнений.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК.</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Аэробика</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование базовых шагов степ-аэробики. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование</p>	
--	---	--

	<p>ние комплекса упражнений степ-аэробики. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование комплекса танцевальных упражнений с мячами. ЛФК</p> <p>Лечебная физическая культура:</p> <p>Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.</p> <p>Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.</p> <p>Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями.</p> <p>Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание.</p> <p>Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями.</p> <p>Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.</p>	
Легкая атлетика	<p>I-III курс. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры по легкой атлетике.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой</p>	УК-7

	<p>атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p> <p>Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и направлением передвижения. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК</p> <p>Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. ЛФК</p> <p>Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. ЛФК</p> <p>Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. ЛФК</p> <p>. Подвижная игра с мячом. ЛФК</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК.</p> <p>Легкая атлетика. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники равномерного бега. Легкая атлетика ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники ходьбы и бега. Подвижная игра. ЛФК.</p>	
Спортивные игры	<p>I-III курс</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие уда-</p>	УК-7

	<p>ры, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p> <p>Футбол.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Бадминтон.</p> <p>Специализация. Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Помощь в судействе.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств (координации и быстроты). Обучение технике подач в бадминтоне. ЛФК.</p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств (гибкости). Обучение технике ударов справа и сверху. ЛФК.</p> <p>Баскетбол. ОРУ. ОКГ. Обучение технике ловли мяча двумя руками. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике ловли мяча одной рукой. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди и сверху. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике бросков мяча двумя руками от груди. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике бросков мяча от плеча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике бросков мяча в движении, технике штрафных бросков. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике ведения мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике перемещений. ЛФК.</p> <p>Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств. Обучение технике подачи в бадминтоне. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств. Обучение индивидуальной игре в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Волейбол. ОРУ. ОКГ. Обучение технике владения мячом. ЛФК.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике верхней передачи мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике нижней передачи мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике игры в защите (стойки,</p>	
--	--	--

	<p>выпады). ЛФК. ОРУ. ОКГ. Обучение технике приема мяча снизу двумя руками и одной рукой. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками. ЛФК. ОФП. СФП. Бадминтон. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стоек и перемещений. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. Баскетбол. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике ловли мяча. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике передачи мяча. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике бросков мяча. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике ведения мяча. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Обучение технике и тактике игры в нападении и защите. ЛФК. Бадминтон ОРУ. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. ЛФК. Волейбол ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике владения мячом. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике верхней и нижней передачи мяча. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике приема мяча снизу и сверху. ЛФК. Дальнейшее обучение технике верхней и нижней подачи мяча. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике и тактике индивидуальной и командной игры. ЛФК. Бадминтон ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники ударов и техники подач. ЛФК.</p>	
--	---	--

	<p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники индивидуальной игры. ЛФК.</p> <p>Баскетбол</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники бросков мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники перемещений и техники ведения мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники командных действий в защите и нападении. ЛФК.</p> <p>. Бадминтон.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники подач и техники ударов. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Волейбол</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники владения мячом. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники верхней и технике нижней передачи. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники приема мяча снизу и сверху, технике подач. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование технике и тактике коллективной игры. ЛФК.</p> <p>. Бадминтон</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование техники ударов и подач. ЛФК.</p> <p>ОРУ.ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Баскетбол</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники ловли и передачи мяча. ЛФК.</p> <p>. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники бросков мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование технике перемещений и технике ведения мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники и</p>	
--	---	--

	<p>тактики индивидуальных и командных действий. ЛФК. Бадминтон</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование техники ударов, подач. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование техники и тактики индивидуальной игры. ЛФК.</p>	
--	--	--

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

Раздел дисциплины	Практические занятия	СРС	Всего часов
Гимнастика	68	41	109
Легкая атлетика	68	41	109
Спортивные игры	68	42	110

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата: рекомендовано УМО ВО в качестве учебника и приактикума для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Дмитрий Сергеевич Алхасов. — Москва : Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр.) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского.

2. Коррекция девиантного поведения учащихся и студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ю. Винский, М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, Е. И. Кокова, Красноярская государственная академия музыки и театра (с 1978-2000 и с 26.11.2015 по 09.11.2018 - КГИИ), Кафедра социально-гуманитарных наук и истории искусств. – 1 файл в формате PDF. – Красноярск : [б.и.], 2014. – 220 с. – URL: http://akademia.4net.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=2028.

3. Муллер, Арон Беркович. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата: рекомендовано УМО ВО в качестве учебника для студентов вузов всех направлений и специальностей; рекомендовано гос. образовательным учреждением ВПО "Московский педагогический государственный университет" в качестве учебного пособия для студентов вузов (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02- "Физическая культура") / Арон Беркович Муллер. — Москва : Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр.) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431985#page/1>.

4. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / Михаил Николаевич Стриханов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс) . — Режим доступа : <https://www.biblio->

online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского.

а. Дополнительная литература

1. Бегидова, Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов: допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» / Тамара Павловна Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского.

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : электронный журнал. — Электрон. периодическое изд. — Набережные Челны : Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (КамГАФКСиТ). — Режим доступа : <http://www.kamgifik.ru/magazin/about.htm>. — Российский рецензируемый научный журнал (ВАК).

3. Фурманов, Александр Григорьевич. Оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Александр Григорьевич Фурманов. — 1 файл в формате PDF. — Минск : Тесей, 2003. — 267 с. — Режим доступа : http://akademia.4net.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=907. — Полнотекстовый документ на жестком диске.

4. Туревский, Илья Мордухович. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / Илья Мордухович Туревский. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-444505#page/1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ.

5. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинич. – 1 файл в формате PDF. – М.: Гардарики, 2000. – 384 с. – Режим доступа: 890 . - Полнотекстовый документ на жестком диске. – Гриф Минобрнауки РФ. ISBN 5-8297-0010-7.

6.3. Необходимые базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронная библиотечная система федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского» (ЭБС СГИИ имени Д. Хворостовского). – URL: <http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php> (в локальной сети вуза) или <http://80.91.195.105:8080/opac/app/webroot/index.php> (в сети интернет).

2. Электронная библиотечная система Издательства «Лань». - URL:

<https://e.lanbook.com>

3. Электронная библиотечная система «Юрайт». - URL: <https://urait.ru/catalog/organization/1E5862E7-1D19-46F7-B26A-B7AF75F6ED3D>

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: http://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=13688

5. Национальная электронная библиотека - проект Российской государственной библиотеки. - URL: <https://rusneb.ru/>

6. Информационно-правовая система "Консультант Плюс". - Доступ осуществляется со всех компьютеров локальной сети вуза.

7. Фонд оценочных средств

7.1 Шкалы оценивания и критерии оценки

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, на каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка «зачтено» или «не зачтено» преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1 и 2). По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка.

Практическое задание позволяет оценить следующие знания, умения, навыки:

Знать:

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Уметь:

- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

Владеть:

- простейшими приемами самомассажа и релаксации;
- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

**7.2 Типовые контрольные задания
Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5
2.	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-
5.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-
6.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18
10.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198

12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45
------------	--	----	----	----	----	----	----

Критерии правильности выполнения практических заданий

Критерии оценки					
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 60 м (с)	Студент показал время менее 9,1 сек.	Студент показал время более 9,1 сек.	Студент показал время менее 11,1 сек.	Студент показал время более 11,1 сек.
2.	Бег на 100 м (с)	Студент показал время менее 15,8 сек.	Студент показал время более 15,8 сек.	Студент показал время менее 18,1 сек.	Студент показал время более 18,1 сек.
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	-		Студент показал время менее 13:25 сек.	Студент показал время более 13:25 сек.
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	Студент показал время менее 14:50 сек.	Студент показал время более 14:50 сек.	-	
5.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	Студент показал время менее 26:30 сек.	Студент показал время более 26:30 сек.	-	
6.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-		Студент показал время менее 19:35 сек.	Студент показал время более 19:35 сек.
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Студент показал более 9 раз	Студент показал менее 9 раз	-	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-		Студент показал более 9 раз	Студент показал менее 9 раз
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Студент показал более	Студент показал менее	Студент показал более 9	Студент показал менее

	на полу (количество раз)	27 раз	27 раз	раз	9 раз
10.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Студент показал более 6 см.	Студент показал менее 6 см.	Студент показал более 8 см.	Студент показал менее 8 см.
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Студент показал более 207 см.	Студент показал менее 207 см.	Студент показал более 167 см.	Студент показал менее 167 см.
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Студент показал более 32 раз.	Студент показал менее 32 раз.	Студент показал более 31 раза	Студент показал менее 31 раза

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на систему оценки «зачтено» или «не зачтено».

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии (табл.1). Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в приложении 3.

Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Перечень требований и тестов по каждому разделу, разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля бакалавров.

Для оценки тестов могут использоваться таблицы упражнений (см. приложение 3). В каждом семестре студенты выполняют 2–3 теста по данному разделу подготовки.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Обязательные тесты определения физической подготовленности.

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2

2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40
3.	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических заданий.

Задания для студентов всех отделений и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

Этапы:

- 1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
- 2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
- 3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.
- 4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
- 5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
- 6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

- 2. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации?

Лечебная физическая культура (ЛФК), как метод реабилитации, способствует более быстрому и полноценному восстановлению нарушенной патологическим процессом функции движения, оздоровлению и укреплению всего организма, восстановлению трудоспособности.

3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания?

Лечебная физкультура является частью немедикаментозной терапии, которая используется для лечения и реабилитации пациентов с различными патологиями. Для лечения заболеваний органов дыхания также разработаны упражнения, которые помогают лучше справиться с болезнью и уменьшить выраженность последствий.

При каких заболеваниях органов дыхания применяют ЛФК

Лечение заболеваний органов дыхания проводится комплексно. Терапия будет включать прием медикаментов, а также ЛФК, массаж и физиопроцедуры. Лечебная физкультура оказывает положительное действие на все органы и системы организма. Она может использоваться при следующих заболеваниях:

- *пневмония;*
- *острый бронхит;*
- *плеврит;*
- *пневмоторакс;*
- *туберкулез;*
- *гайморит и др.*

Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания

Основным видом ЛФК при заболеваниях органов дыхания является дыхательная гимнастика. Она направлена на:

- *обогащение организма кислородом, улучшение газообмена;*
- *уменьшение интоксикации;*
- *улучшение выхода мокроты;*
- *уменьшение бронхоспазма.*

ЛФК может применяться уже с третьего дня постельного режима. Упражнения больной делает лежа или сидя на кровати или стуле. В дальнейшем переходят на упражнения, которые выполняются стоя. Лечебная физкультура будет занимать примерно 10-20 минут времени. В начале терапии продолжительность и интенсивность занятий будет минимальной. Постепенно увеличивается длительность упражнений и их сложность.

4. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?

ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях оказывает мощное позитивное воздействие на организм пациента. Она улучшает физическое и психическое состояние,

снижает риск многих заболеваний и помогает восстановиться после них, регулирует работу организма, повышает активность и работоспособность.

Возникновению сердечно-сосудистых заболеваний способствуют следующие факторы:

- *гиподинамия;*
- *нерациональное питание;*
- *неблагоприятные экологические факторы;*
- *психоэмоциональные перегрузки;*
- *вредные привычки.*

Для того чтобы не нанести урон здоровью больного человека, реабилитологи дозируют нагрузки в зависимости от показателей функциональной способности сердечно-сосудистой системы. Задачи ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы определяются характером заболевания и периодом болезни. В остром периоде заболевания пациенты выполняют упражнения лёжа, затем сидя. Со временем двигательный режим расширяется.

Принципы лечебной физкультуры при сердечно-сосудистых заболеваниях

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Занятие состоит из трёх разделов: вводного, основного и заключительного. Реабилитологи индивидуально подбирают комплекс упражнений так, чтобы они последовательно охватывали различные мышечные группы. Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями следует выполнять упражнения в спокойном среднем темпе, ритмично.

При артериальной гипертензии у пациентов повышается артериальное давление. Задачами ЛФК являются:

- *снижение тонуса сосудов, нормализация артериального давления;*
- *повышение сократительной способности миокарда;*
- *улучшение сердечного кровообращения;*
- *нормализация липидного обмена.*

При артериальной гипертензии пациентам назначают утренние занятия ЛФК, прогулки, дозированные занятия циклическими упражнениями (бегом, лыжами, плаванием). Противопоказаны силовые упражнения и упражнения с задержкой дыхания, резкими движениями, с наклоном головы вниз, напряжением и натуживанием.

По утрам пациенту, страдающему гипертонической болезнью, рекомендуют выполнять следующий комплекс упражнений:

- *ходить на полной стопе, носках, пятках, спиной вперёд, перекрестным шагом, «бокком» в течение 1-2 минут;*
- *сесть на стул и положить руки на колени, затем разместить их перед грудью, с отведением локтей назад, и сделать вдох, после этого выполнить наклон вперёд со свободно свисающими руками и сделать выдох:*

- опереться руками о сиденье стула и выполнять движения ногами, имитирующее езду на велосипеде;
- опустить руки вниз и поднять плечи кверху, сделать вдох, затем выполнить круговые движения плечами назад и, опуская руки вниз, сделать выдох;
- опущенные вниз руки согнуть к плечам, сжимая кисти в кулак, локти отвести назад и вдох, затем опустить руки вниз и сделать выдох.

5. ЛФК при заболеваниях нервной системы?

Нервная система представляет собой сложную систему, регулирующую и координирующую деятельность организма человека. Ее основу составляют центральная нервная система (ЦНС), которая состоит из головного и спинного мозга и периферическая нервная система (ПНС), в которую входят остальные нейронные элементы. Кроме головного и спинного мозга, к важнейшим органам нервной системы относятся глаза, уши, органы, которые отвечают за вкус и обоняние, а также сенсорные рецепторы, расположенные на коже, в суставах, мышцах и других частях тела. В наше время заболевания и повреждения нервной системы встречаются довольно часто. Они могут произойти в результате травмы, инфекции, дегенерации, структурных дефектов, опухолей, нарушения кровотока, а также вследствие аутоиммунных заболеваний (когда организм начинает атаковать сам себя). Заболевания нервной системы могут привести к расстройствам движений, таким, как параличи, парезы, гиперкинезы.

Комплекс ЛФК при заболеваниях нервной системы: (перед занятием нужно подсчитать пульс) 1. Ходьба по кругу поочередно в одну и другую сторону, затем ходьба с ускорением. Выполнять 1-2 минуты. 2. Ходьба по кругу на носках, на пятках поочередно в одну и другую сторону, затем - с ускорением. Выполнять 1-2 минуты. 3. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Расслабить все мышцы. 4. И. П. - то же самое. Попеременно поднимать руки вверх (сначала правую руку, затем - левую), движения постепенно ускорять. Выполнить от 60 до 120 раз в 1 минуту.

6. ЛФК при черепно-мозговой травме?

Черепно-мозговая травма — это травмированы кости черепа и мозговая оболочка, нервы, головной мозг, сосуды. Они могут быть травмированы разом или отдельно друг от друга.

ЛФК при ЧМТ ставит перед собой определенные задачи. Сейчас мы рассмотрим основные:

- Приспособить человека к размеренной жизни;
- Вернуть человека к жизни до травмы;
- Обеспечить в нервной системе устойчивость;
- Привыкание организма к физическим нагрузкам;
- Нормализация двигательной сферы больного.

Стоит сказать о том, что есть некоторые моменты, которые необходимо помнить всегда, прежде чем переходить к комплексу упражнений:

Не прекращайте заниматься, ведь непрерывное занятие лечебной физической культуры даёт желательный результат даже при самых тяжёлых формах черепно-мозговой травмы и благоприятствует возвращению пострадавшего человека к активной жизни.

Вначале выполняй простые, лёгкие упражнения, а по мере прогрессирования состояния переходите к тяжёлым тренировочным упражнениям.

Комплекс упражнений

- *Ранний период — это 2-5-е сутки после ЧМТ. Именно в конце раннего периода начинайте выполнять специальные дыхательные упражнения. Включает в себя 5-7 упражнений, чистота выполнения минимальный 2-3 раза, темп медленный. Вначале упражнения выполняйте 1 раз в день, но по мере улучшения время занятий увеличивайте. Исключите упражнения для головы, так как оно может вызвать тошноту, рвоту, головокружение и так далее.*
- *Промежуточный период — это 5-30-е сутки. Расширьте программу дыхательного упражнения. Начните выполнять упражнения общеукрепляющего характера и лечение положением. Самые главные упражнения в данном периоде это упражнения для головы: опускание, поднятие, повороты, круговые движения. Исходное положение может быть лёжа или сидя. Выполняйте всего лишь 1-2 раза. Дозировку повышайте после освоения и улучшения.*
- *Поздний период — это 1-4-й месяц после тяжёлой травмы. Включите в свою тренировку: ортостатическую гимнастику, общий и специальный массаж. В данный период упражнения выполняются в разных исходных положениях (стоя, сидя), темп значительно увеличьте. 5-15 минут начните уделять трудотерапии.*
- *Резидуальный период — длится до 2-х лет. Также выполняйте общеукрепляющую и специальную гимнастику значительно дольше. Начните восстанавливать или компенсировать утраченные бытовые и трудовые навыки. Увеличьте время трудотерапии.*

7. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы?

Заболевания мочевыделительной системы в настоящее время встречаются достаточно часто и, по данным медицинской статистики, занимают третье место, уступая лишь болезням сердца и органов дыхания.

ЛФК при мочекаменной болезни Мочекаменная болезнь (уролитиаз) – заболевание, обусловленное нарушением общего обмена веществ и состояния мочевыводящих путей, приводящее к образованию камней (конкрементов) в мочевых путях (чашечно-лоханочной системе почек, мочеточниках, мочевом пузыре). Мочекаменная болезнь – одно из самых распространенных урологических заболеваний. По данным статистики, ею страдают 3–4 % населения нашей планеты. Камни в мочевыделительной системе в 1,5–2 раза чаще встречаются у мужчин, чем у женщин, и обычно в жарком, сухом климате, в местностях, где питьевая вода богата солями кальция. Перед занятиями ЛФК целесообразен прием спазмолитических средств и минеральной воды. Комплекс лечебных упражнений при мелких камнях в почках и мочеточниках

Упражнение 1. Разные варианты ходьбы с высоким подниманием коленей – на носках, пятках, на всей ступне, с руками за головой.

Упражнение 2. Ходьба в приседе, руки на поясе или на коленях.

Упражнение 3. ИП – стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх с одновременным резким отведением ноги в сторону – вдох. Вернуться в ИП – выдох. Повторить поочередно отведение правой и левой ноги по 3–4 раза.

ЛФК при функциональном недержании мочи В настоящее время недержание мочи является одной из самых актуальных проблем современной урологии. В большинстве случаев этим заболеванием страдают обычно женщины, причем не только в преклонном возрасте, но и молодые. Согласно статистическим данным, недержание мочи отмечают примерно 24 % женщин от 30 до 60 лет и более половины женщин после 60 лет. Комплекс упражнений, способствующих укреплению мышц живота, тазового дна и регуляции мочеиспускания

Упражнение 1. ИП – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны и вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 2. ИП – то же. Чередовать обычную ходьбу с ходьбой на носках, «перекрестным» шагом, на наружных краях стоп в течение 2–3 минут.

8. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы?

Упражнения.

В течение 1-2 мин ходьба на месте; поочередное перемещение рук: правую вперед, левую вперед, правую в сторону, левую в сторону, правую вверх, левую вверх.

О. с, в руках гантели весом 1 кг. Руки вверх, правую ногу назад на носок; принять и.п. То же - с другой ноги.

Стойка ноги врозь. Руки к плечам, наклон вправо; принять и.п. То же - в другую сторону.

Не следует превращать утреннюю зарядку в тренировку по целенаправленному развитию двигательных и координационных качеств, повышению уровня физической подготовки. Вместе с тем, нельзя ограничивать двигательную активность только комплексом утренней гимнастики. Организму подростка для нормального функционирования необходим объем движений в пределах так называемого оптимума. Для каждого человека существует свой оптимум, нарушение которого приводит к различным негативным отклонениям.

Утренняя гимнастика, таким образом, должна дополняться другими формами занятий физическими упражнениями, и в первую очередь динамической паузой, которая призвана выполнять роль активного отдыха при первых признаках наступления утомления.

9. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата?

Лечебная физическая культура представляет собой лечебно-профилактический метод, предусматривающий применение средств физической культуры к больному человеку с целью более быстрого и полного восстановления здоровья и трудоспособности, а также предупреждения последствий патологического процесса. Она является важным и обязательным компонентом комплексной курортной терапии больных с различными заболеваниями.

Для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата рекомендуют следующий комплекс упражнений.

Их нужно выполнять, лежа на спине:

1. Руки вдоль туловища, носки тянем на себя и от себя (10 раз).

2. Поочередно один носок тянем на себя, другой — от себя (10 раз).

3. Ноги шире плеч, носки поворачиваем внутрь и наружу, держать 5-7 секунд (5-10 раз).

4. Ноги шире плеч, оба носка разворачиваем по очереди в правую сторону и в левую, держать 5-7 секунд (4-10 раз).

5. Круговые движения в голеностопном суставе, по часовой стрелке и против (4-10 раз).

10. ЛФК после перенесенных травм?

Реабилитация после перенесенного заболевания или травмы направлена на стимулирование восстановительных процессов, уменьшение последствий болезни, снижение риска инвалидности. Лечебная физкультура — в числе важнейших реабилитационных мероприятий.

Применение:

- поддержание физической активности пациента на оптимальном уровне;*
- восстановление нарушенных или ослабленных функций внутренних органов, основных систем организма;*
- адаптация к физическим нагрузкам;*
- восстановление здоровья;*
- профилактика гипокинезии.*

При реабилитации состав физических тренировок подбирают с учетом ее направленности, общих и частных задач по сохранению и восстановлению здоровья. Методы ЛФК применяются системно, важно начинать использовать их как можно рань-

ше. Большой должен активно участвовать в реабилитационном процессе — тогда функциональная терапия даст быстрые результаты.

11. ЛФК при заболеваниях органов зрения?

Существуют различные методы решения глазных заболеваний. Одним из методов является лечебная физкультура. В настоящее время ЛФК является эффективным методом решения только при миопии и глаукоме, при остальных заболеваниях является профилактикой. Наиболее положительным результатом продолжительной лечебной физкультуры является повышение остроты зрения. Существуют различные упражнения для глаз, рекомендуемые не только для людей с каким-либо заболеванием органов зрения, но и для людей не страдающих глазными заболеваниями. Подобные комплексы упражнений в основном направлены на развитие и укрепление глазных мышц и мышечносвязочного аппарата, улучшение кровоснабжения тканей глаза. Для людей, с заболеваниями, связанные со зрением есть некоторые ограничения, например, запрещено прыгать, бегать и т.д. ЛФК при различных заболеваниях органов зрения включает небольшую нагрузку на органы глаз и физическую активность в целом для поддержания общей физической формы.

12. ЛФК при ЛОР-заболеваниях?

Цель: профилактика ЛОР – заболеваний, уменьшение застоя крови в носовой части глотки, гортани, трахеи. Вовлечение в работу мышц спины, груди, ног и рук. Дыхательные упражнения чередовать с общеразвивающими.

«Наклон головы назад — вперед» ИП – стоя (сидя). Ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища (лежат на коленях). Откинуть голову назад – вдох, наклонить голову вперед – выдох. Повторить 5 – 7 раз.

Поглаживание правой рукой шеи спереди в направлении к левому уху до затылка, поворачивая голову вправо. Меняем направление и руку. Повторить 8 – 10 раз.

«Гордый поворот головы» ИП – то же. Поднять подбородок, повернуть голову вправо, посмотреть вверх – назад – через плечо – вдох. То же – в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

13. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции?

Лечебное влияние физических упражнений при нарушении обмена веществ осуществляется в основном по механизму трофического действия.

При специальном подборе упражнений можно преимущественно воздействовать на жировой, углеводный или белковый обмен. Длительно выполняемые упражнения «на выносливость» увеличивают энергозатраты организма за счет сгорания углеводов и жиров, силовые упражнения влияют на белковый обмен и способствуют восстановлению структур тканей, в частности при дистрофиях, вызванных нарушением питания и адинамией.

14. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта?

Физические упражнения являются необходимым средством профилактики и лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Нагрузки умеренной и средней ин-

тенсивности нормализуют ферменто-образующую функцию ЖКТ, процессы всасывания и моторику.

Особое значение имеют физические упражнения для своевременного прохождения пищевых и каловых масс через различные участки ЖКТ. Благодаря этому в полной мере проявляется переваривающая функция ферментов и достигшие необходимого уровня расщепления пищевые вещества всасываются в соответствующих отделах. Этим самым предупреждается возможность попадания во внутренние среды организма недопереваренных продуктов, обладающих токсическим действием.

Кроме того, поддержание нормальной моторики ЖКТ с помощью физических упражнений предотвращает возможность застоя каловых масс, нарушений дефекации, метеоризм и другие изменения в процессах пищеварения.

Очень эффективны специальные упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата брюшной полости. В последнее время все большее внимание в терапии заболеваний ЖКТ привлекает оздоровительный бег. Бегу свойственны многие полезные качества. Так, вибрация внутренних органов, возникающая во время бега, значительно улучшает функцию органов пищеварения. Усиление печеночного кровотока и глубокое форсированное дыхание во время бега является прекрасным массажем для печени, улучшает ее функцию и способствует ликвидации болевого печеночного синдрома. Особенно полезно в этом плане брюшное дыхание во время бега (за счет движений диафрагмы).

15. Физическая культура и объемы нагрузок при алергопатологии?
Избегайте физической активности на открытом воздухе в сухие ветреные дни, когда пыльца и пыль, которые являются основными аллергенами, находятся в воздухе. Высокая влажность способствует росту плесени, которая у многих людей также является источником аллергии и затрудняет дыхание.

16. ЛФК при нарушениях осанки?
Особенности методики проведения занятий при различных нарушениях осанки Первоначальный этап работы — обследование детей, консультации хирурга, ортопеда. Оздоровительная гимнастика проводится с детьми старшего и подготовительного к школе возраста. При организации гимнастики решаются следующие задачи: Создание условий для целесообразной двигательной деятельности детей. Формирование Представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и Правилах. Развитие психических качеств (внимание, память, воображение). Развитие физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость). Воспитание доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками. Основные принципы: индивидуальный и дифференцированный подходы; систематичность Проведения занятий; подбор доступных детям упражнений; соблюдение санитарно-гигиенических требований к оборудованию. Упражнения для выработки навыка правильной осанки.

И.п. - стоя спиной к стене. 1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).

3.Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры?

Целью физической культуры и спорта является также расширение диапазон максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

Стремительный прогресс производства, снижение доли физического труда в быту, значительное интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение рабочей деятельности в условиях резкого снижения физической активности этого главного у предшествующих поколений регулятора состояния – функций организма человека, обнажили со всей остротой дефицит физической культуры большинства населения.

Компоненты (основные элементы) физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, спорт.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта?

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения.

Настоящий закон создает условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях, на предприятиях, в организациях независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, с детьми дошкольного возраста и с обучающимися в образовательных учреждениях, работниками организаций, инвалидами, пенсионерами и другими категориями населения.

Физическая культура и спорт рассматривается как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержки высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования?

Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего образования призвана формировать гармоничную личность, способную направленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к различным видам деятельности, в том числе и профессиональной. Важную роль физическая культура играет в установке личности на здоровый образ жизни.

4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе?

Годы пребывания в вузе являются важным этапом формирования личности будущего специалиста, гражданина. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физическому воспитанию.

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в вузе по дисциплине «Физическая культура» предусматривается решение следующих задач:

- *воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;*
- *сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;*
- *профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;*
- *приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей по спорту;*
- *совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;*
- *воспитание у студентов потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.*

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи?

Социологические исследования, проведенные в гуманитарных и технических вузах, позволили условно выделить несколько групп потребностей в зависимости от характера целей и мотивов студентов в физкультурной деятельности.

1. Потребности спортивной направленности. Они отличаются единством характера спортивных целей (разряд, титул) и мотивов (стремление к достижениям). Эти потребности удовлетворяют такой вид физической культуры, как спортивная деятельность – соревновательная деятельность и подготовка к ней со всей спецификой целей, задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий.

2. Потребности в рекреационной деятельности, связанные с переменной деятельностью, активным отдыхом с применением физических упражнений в щадящем режиме, элементов спортивных игр и соревнований по упрощенным правилам. Их важнейшие мотивы – укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, красивое телосложение. Иногда в качестве руководящих мотивов физкультурной деятельности этой группы студентов проявляется желание соперничества, что можно объяснить их спортивной притязательностью.

3. Потребности реабилитационной направленности. Они присущи лицам, у которых возникают проблемы восстановления сниженных или утраченных в процессе физкультурной, бытовой, трудовой деятельности физических, психических, интеллектуальных способностей. Они смыкаются с лечебным использованием физических упражнений (ЛФК).

4. Потребности в образовательной направленности в сфере физической культуры способствуют творческому, осознанному отношению к задачам, средствам и методам физического совершенствования.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом?

- *Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.*
- *Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение основной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.*

- *Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.*
- *Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений).*

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования?

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной, структуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты — один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

8. Средства физической культуры и спорта?

В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий).

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система?

Все живое характеризуется четырьмя признаками:

- *Рост*
- *Обмен веществ*
- *Раздражимость*
- *Способность к самовоспроизведению.*

Совокупность данных признаков свойственна только живым организмам. Человек, как и все другие живые существа также обладает этими способностями. Мы не замечаем внутренних процессов, происходящих у нас в организме, например то, как организм перерабатывает пищу. Это происходит потому, что в организме все системы (нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, мочевыделительная, эндокринная, половая, скелетная, мышечная) гармонично взаимодействуют друг с другом без вмешательства в этот процесс непосредственно самого человека. Мы зачастую даже не догадываемся о том, как это происходит, и как одна система влияет на другую.

В основе жизнедеятельности организма лежит процесс автоматического поддержания жизненно важных факторов на необходимом уровне, всякое отклонение от которого ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих этот уровень (гомеостаз).

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки?

Значение упражнений и тренировок для развития органов, физиологических систем организма, нервно-мышечного аппарата давно осознано. Фундаментальные исследования позволили выявить главные закономерности биохимических основ тренировки. Прослежены био-химические изменения, происходящие в организме при различных физических нагрузках, даны биохимические характеристики основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость), исследовано их развитие в процессе тренировки.

Тренировка - это активная адаптация, приспособление человека к мышечной деятельности, позволяющее выполнять физическую работу большей интенсивности и длительности. Такая адаптация касается в первую очередь процессов регуляции и координации функций, она сопровождается глубокими физиологическими и биохимическими изменениями в организме.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности?

Функциональная активность человека характеризуется различными двигательными актами: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, движением глазных яблок, глотанием, дыханием, а также двигательным компонентом речи, мимики.

На развитие функций мышц большое влияние оказывают силы гравитации и инерции, которые мышца вынуждена постоянно преодолевать. Важную роль играют время, в течение которого разворачивается мышечное сокращение, и пространство, в котором оно происходит.

Предполагается и целым рядом научных работ доказывается, что труд создал человека. Понятие «труд» включает различные его виды. Между тем существует два ос-

новных вида трудовой деятельности человека – физический и умственный труд и их промежуточные сочетания.

Физический труд – это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов. Выполнение физической работы всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражает физиологическую стоимость преимущественно физической нагрузки. По степени тяжести различают физически легкий труд, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый. Критериями оценки тяжести труда служат эргометрические показатели (величины внешней работы, перемещенных грузов и др.) и физиологические (уровни энергозатрат, частота сердечных сокращений, иные функциональные изменения).

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе?
Утомление наступает при физической и умственной деятельности. Оно может быть острым, т.е. проявляться в короткий промежуток времени, и хроническим, т.е. носить длительный характер (вплоть до нескольких месяцев); общим, т.е. характеризующим изменение функций организма в целом, и локальным, затрагивающим какую-либо ограниченную группу мышц, орган, анализатор.

Различают две фазы утомления:

- 1. компенсированную (когда нет явно выраженного снижения работоспособности из-за того, что включаются резервные возможности организма);*
- 2. некомпенсированную (когда резервные мощности организма исчерпаны и работоспособность явно снижается).*

Систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению, а, следовательно, к перенапряжению нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенным болезням, снижению защитных свойств организма. Физиологической основой всех этих явлений является нарушение баланса возбuditельно-тормозных нервных процессов.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности?
Рациональное питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание предполагает:

- 1. Энергетическое равновесие*
- 2. Сбалансированное питание*

3. Соблюдение режима питания

Энергетическое равновесие

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. Энергозатраты организма зависят от пола (у женщин они ниже в среднем на 10 %), возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7 % в каждом десятилетии), физической активности, профессии. Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки.

Сбалансированное питание

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов. Углеводы - основной топливный материал для жизнедеятельности организма. К разряду углеводов относятся пищевые волокна (клетчатка), играющие важную роль в процессе переваривания и усвоения пищи. В последние годы пищевым волокнам уделяется большое внимание как средству профилактики ряда хронических заболеваний, таких как атеросклероз и онкологические заболевания. Важное значение для правильного обмена веществ и обеспечения функционирования организма имеют минеральные вещества и витамины.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ?
Витамины влияют на усвоение питательных веществ, способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Являясь составной частью ферментов, витамины определяют их нормальную функцию и активность. Недостаток, а тем более отсутствие в организме какого-либо витамина ведет к нарушению обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии?
Основной признак живого организма - обмен веществ и энергии. Организм потребляет энергию в виде энергетически богатых пищевых веществ и путем химических превращений преобразует ее преимущественно в тепло и, частично, в механическую энергию. Процессы образования в клетках организма необходимых ему веществ, извлечение и накопление энергии (ассимиляция) и процессы окисления и распада органических соединений, превращение энергии и ее расход (диссимиляция) на нужды жизнедеятельности организма между собой тесно переплетены, обеспечивают необходимую интенсивность обменных процессов в целом и баланс поступления и расхода веществ и энергии.

Обмен углеводов.

Наиболее доступным источником энергии являются углеводы, суточная потребность человека в них составляет 400-650 г. Углеводы поступают в организм с растительной и частично с животной пищей, они принимают непосредственное участие в энергообмене (гликоген печени и мышцы). При избыточном поступлении углеводов они превращаются в жиры и в таком виде откладываются в организме.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии?

Здоровье – многокомпонентное понятие. Целесообразно выделить следующих компонентов здоровья.

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека. Эта программа развития опосредована базовыми потребностями, доминирующими у него на различных этапах онтогенеза. Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом развития человека (формирование его соматического здоровья), а с другой – обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье — важнейший компонент в сложной структуре состояния здоровья человека. Он обусловлен свойствами организма как сложной биологической системы. Как биологическая система организм обладает интегральными качествами, которыми не обладают ее отдельные составляющие элементы (клетки, ткани, органы и системы органов). Эти элементы вне связи между собой не могут поддерживать индивидуальное существование.

Кроме того, организм обладает способностью сохранять индивидуальное существование за счет самоорганизации. К проявлениям самоорганизации относятся способность к самообновлению, саморегулированию и самовосстановлению.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха?

Рациональный режим труда и отдыха — такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

Влияют ли индивидуальные особенности организма или социальные факторы на режим труда и отдыха? Конечно, и не учитывать данные факторы нельзя, но основные положения его должны соблюдаться. К ним относятся простые требования:

- *выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;*
- *рациональное чередование работы и отдыха;*
- *регулярное и полноценное питание, не менее 3 раз в день в одни и те же часы;*
- *занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее 6 часов в неделю*

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

- *Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.*

- *Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.*

4. *Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни?*

Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

5. *Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих?*

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п. Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни.

6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни?

Гигиеническая гимнастика – это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека.

Гигиеническая гимнастика может применяться практически во всех возрастных периодах и при любой подготовленности к физической нагрузке.

В процессе занятий гигиенической гимнастики:

- осуществляется профилактика неблагоприятных воздействий на организм окружающей среды;*
- нормализуется работа основных функциональных систем;*
- улучшается работоспособность организма;*
- формируются базовые двигательные навыки;*
- воспитывается культура движений и поведения;*
- формируется “личная физическая культура” и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, “тяга” к совершенствованию.*

Одной из главных отличительных черт гигиенической гимнастики является органическое сочетание используемых в ней упражнений с гигиеническими и закаливающими факторами. В занятиях стараются обеспечить комфортность, в значительной мере способствующую не только эмоциональному настрою, но и качеству оздоровительных воздействий. А они весьма разнообразны: от легких потягиваний до относительно трудных “отжиманий” в упоре лежа, от ласковых солнечных ванн до бодрящих обливаний холодной водой.

7. Гигиенические основы закаливания?

Закаливание может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур – обязательное условие правильного закаливания. Оно должно начинаться с небольших доз и простейших способов. Только постепенный переход от малых доз к большим по времени, количе-

ству и форме принимаемых процедур обеспечивает хороший эффект. Пренебрежение этим правилам может привести к отрицательным последствиям.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие?

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; гигиену одежды и обуви.

Особенно она важна для студентов, так как строгое соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких спортивных достижений.

Суточный режим должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный режим функционирования организма, в результате чего студенты могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ. Рациональный суточный режим позволяет также лучше планировать время и успешнее трудиться. Неуклонное соблюдение режима дня помогает воспитывать организованность, силу воли, приучает к сознательной дисциплине. В суточный режим студентов должно входить, прежде всего, выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха, регулярное питание; достаточный по времени полноценный сон.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта?

Вредные привычки – образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения. Профилактика вредных привычек – ряд мероприятий, которые должны проводиться в школе и других учебных заведениях, а также в семье. Ведь бороться с уже сложившимся образом жизни, даже если он несёт серьёзный вред, намного сложнее, чем предотвратить появление опасных влечений. Да и не все знают, насколько это вредно.

В зависимости от того, какая вредная привычка нуждается в искоренении, а также насколько сам человек к ней привязан физически и психически, разнятся и методы борьбы. Например, чтобы справиться с табакокурением, алкоголизмом на начальных стадиях специалисты рекомендуют отвлечься и найти занятие, которое расслабит.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни?

Само же понятие здоровье охватывает не только физическое благополучие организма, но и душевное, социальное, психическое состояние комфорта. Комфортное самочувствие организма – это важнейшая потребность каждого человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Физическое самовоспитание, как критерий ведения здорового образа жизни

Целенаправленная, планомерная и сознательная работа над собой, направленная на формирование физической культуры – называется процессом физического самовоспитания. Данный процесс включает в себя приемы и виды деятельности, которые определяют и регулируют позицию личности в отношении физического и психического здоровья.

Если человек самостоятельно не активизирует собственное стремление к совершенствованию и самовоспитанию, то физическое образование не дает долговременного положительного результата. Задача самовоспитания заключается в интенсификации процесса совершенствования физических навыков и умений в практическом аспекте.

11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента?

Обучение в высшем учебном заведении требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-профессиональных напряжений, доходящих в период экзаменационных сессий до пределов возможного. Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов является активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов. Эта деятельность представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся:

- противоречия между большим объемом учебной и научной информации, и, дефицитом времени на ее освоение;***
- между объективно текущим постепенным, многолетним процессом становления социальной зрелости будущего специалиста и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя;***
- между стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учетом личных интересов и жесткими рамками учебного плана и учебных программ***

Эти противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и физическом состоянии студентов.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов?

Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, определенные психические, физиологические, физические особенности. Работоспособность зависит и от уровня мотивации, поставленной цели, адекватной возможностям личности.

Под работоспособностью также понимается способность организма к мобилизации функциональных возможностей для выполнения работы. В повседневной жизни человек работает не на пределе возможностей, а использует какую-то степень моби-

лизации (текущую работоспособность). В повседневной деятельности человека участвуют около 35% его абсолютных возможностей, при нагрузке от 35 до 65% абсолютных возможностей приводит к утомлению, необходимо включение волевых усилий или стимулирующих воздействий, нагрузка более 65% абсолютных возможностей может быть выполнена только за порогом мобилизации 2-го эшелона резервов. Волевым усилием их включить невозможно. Только стрессовое состояние может ввести организм в диапазон предельной мобилизации резервов. Давно замечено, что в моменты наивысшего

эмоционального состояния человек способен совершить нечто необычное, что в обычном состоянии никогда бы не совершил. В такие минуты он может поднять большую тяжесть, развить очень высокую скорость бега, преодолеть какое-то внушительное препятствие. Наконец, существует 3-й эшелон резервов организма, который используется только в борьбе за жизнь, в условиях патологии. Они могут включаться даже при потере сознания.

13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие?

Учебный день студентов, как правило, в начале не отличается высокой продуктивностью учебного труда. Проходит от 10 до 30 мин., прежде чем работоспособность студентов достигнет оптимального уровня. Этот период вработывания характеризуется постепенным повышением работоспособности, формированием рабочей доминанты, для чего большое значение имеет соответствующая мотивация.

Период устойчивой работоспособности продолжается 1,5-3 часа, в процессе которого происходят функциональные изменения в организме студентов, адекватные характеру выполняемой деятельности.

Затем работоспособность, вследствие наступления утомления, постепенно снижается. При начальных признаках утомления снижение работоспособности можно компенсировать волевыми усилиями и положительной мотивацией. Но это ведет к возникновению нервно-психического напряжения и возникновению чувства усталости. При этом функциональные изменения наиболее отчетливо проявляются в тех органах и системах, которые в содержании конкретной умственной деятельности студента имеют решающее значение (например, в зрительном анализаторе, функции устойчивости внимания, оперативной памяти и т.д.). В дальнейшем начинается достаточно быстрое снижение работоспособности, которое уже не удастся компенсировать волевым усилием.

В некоторых случаях перед окончанием работы можно наблюдать т.н. «конечный порыв», который выражается в кратковременном повышении эффективности работы, как следствии мобилизации организма на предстоящее ее окончание. Так же следует добавить, что для физической работоспособности студентов изменения в течение учебного дня весьма близки к тем, которые типичны для умственной работоспособности.

Динамика умственной работоспособности в недельном учебном цикле характеризуется наличием периода вработывания в начале (понедельник, вторник), устойчивой работоспособности в середине (среда, четверг) и ее снижением в последние дни недели. В некоторых случаях в субботу отмечается некоторый подъем работоспособности, что связывают с явлениями «конечного порыва».

14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период?

Период обучения в вузе связан с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков. Но существуют трудности, которые весьма существенно сказываются на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов. К ним относится целый ряд обстоятельств студенческой жизни, которые можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в вузе. Это методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом, отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений и группового контакта, планирование и организация своего учебного и свободного времени. Попав в новые условия, бывшие школьники, оказываются в психотравмирующей ситуации. Происходит изменение эмоционального состояния, снижается позитивная активность, в связи с чем, возникает необходимость в поиске путей, обеспечивающих эффективную адаптацию студентов в социуме. Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем, который все время возрастает. Критический и сложный для студентов экзаменационный период - один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени.

15. Методические принципы физического воспитания?

Прежде чем рассматривать основные положения общей физической, специальной и спортивной подготовки, необходимо хотя бы кратко ознакомиться с принципами и методами физического воспитания, с основами обучения движениям и развития физических качеств, а также психических качеств, свойств личности, которые могут формироваться в процессе физического воспитания. Без этого трудно понять взаимосвязь между общефизической, специальной и спортивной подготовкой.

Физическое воспитание – один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики:

- *сознательность и активность*
- *наглядность*
- *доступность*
- *систематичность*
- *динамичность*

В сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной тренировки эти принципы конкретизируются и наполняются содержанием, отражающим специфику процесса. Остановимся подробно на рассмотрении каждого из принципов.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями?

Спорт — это сложное социальное явление, один из видов физической культуры общества, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфических межличностных отношений, норм и достижений, возникающих в процессе этой деятельности. Принципиальной отличительной чертой спорта от других видов занятий физическими упражнениями является наличие соревновательной деятельности. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия физкультурника направлены на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи?

Во всём мире существует всего лишь два вида спорта. Различаются они между собой в основном по целям и задачам, которые перед собой ставят, и теми, кто занимается тем или иным видом спорта. Это Массовый спорт и Спорт высших достижений. Массовым спортом занимался каждый человек хоть раз в жизни бесспорно. С его помощью люди во всём мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательного воздействия на организм современной экологии, бешеного ритма информационной жизни, в котором сейчас крутится почти весь мир. Отсюда можно вывести цели массового спорта, которые заключаются в укреплении здоровья, улучшении своего физического здоровья и получении активного отдыха. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах. Как показала практика, обычно в нефизкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25% студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине "Физическая культура" для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту. Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях, и т.п., и, естественно, на Олимпиадах.

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе?

Согласно классическому представлению в теории физического воспитания и спортивной тренировки, организация занятий по спортивному принципу предусматрива-

ет, что на избранный вид приходится от 50 до 70% учебного времени, а оставшиеся 30-50% используется на обязательные составляющие разделы (средства ОФП): легкую атлетику, гимнастики, плавание, лыжную подготовку и частично спортивные игры. Изучение каждого раздела программы должно заканчиваться выполнением зачетного требования.

Например: раздел плавания- выполнением норматива 50 метров вольным стилем; гимнастики - умением составлять комплекс УГГ, контрольным нормативом (подтягивание, сгибание рук в упоре лежа).

Как правило, студентам предлагается несколько видов спорта.

Эти виды спорта обусловлены наличием: спортивной базы, квалифицированных специалистов, популярностью в студенческой среде вида спорта, влиянием вида спорта на будущую профессиональную подготовленность специалистов и другими факторами.

Изучение основных мотивов, которыми руководствуются студенты при выборе физических упражнений и видов спорта показывает, что:

- укрепление здоровья, коррекция отдельных недостатков телосложения;*
- повышение функциональных возможностей организма;*
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно важными умениями и навыками;*
- достижение наивысших спортивных результатов (Ильинич В.И. и др, 1995 г), являются наиболее значимыми для большинства из них.*

4. Единая спортивная классификация?

ЕВСК является единственным нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания. ЕВСК формируется в соответствии с [Всероссийским реестром видов спорта](#) и перечнем видов спорта, признанных [Министерством спорта Российской Федерации](#).

ЕВСК определяет нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания. Также ЕВСК устанавливает условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей, уровень противников. Требования устанавливаются индивидуально для каждого вида спорта, с учётом как его специфики, так и уровня развития данного вида в [Российской Федерации](#).

ЕВСК разрабатывается и принимается сроком на четыре года. Может действовать одновременно несколько редакций ЕВСК, если они определяют требования к разным видам спорта.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности?

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой

и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт. Можно выделить следующие организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);*
- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;*
- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (учебные зачетные соревнования, внутри- и вневузовские соревнования по избранным видам спорта).*

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований?
Одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы являются студенческие, спортивные соревнования. Соревнования выступают как, средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.

Спортивные результаты — это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний студенты более полно демонстрируют свои физические возможности. Именно поэтому прием нормативов по общей физической подготовке на учебных занятиях осуществляется в соревновательной обстановке на зачетных соревнованиях в учебной группе или на учебном потоке. Таким образом, спортивные соревнования могут выступать и как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса.

Вся система студенческих, спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутри-вузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований.

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами. На внутривузовских соревнованиях может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

7. Студенческие спортивные организации?

В организации и проведении учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований студентов во внеучебное время активное участие принимают как общественные студенческие спортивные, так и неспортивные организации и объединения. От активности внутривузовской общественной организации - спортивного клуба вуза во

многим зависит спортивная жизнь студентов в учебном заведении. Ректорат и кафедра физического воспитания оказывают ему возможную материальную, методическую и практическую помощь как в работе отдельных спортивных секций и групп, так и организации и проведении соревнований. Значительную роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное объединение студентов и работников высших учебных заведений - Российский студенческий спортивный союз (созданный в конце 1993 г.) и его региональные организации. В его Уставе записано, что основная цель Союза - консолидация усилий всех заинтересованных организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы, студенческого спорта, гармонизация физического и духовного воспитания, укрепление здоровья студенческой молодежи в высших учебных заведениях и подготовка спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня. Именно по результатам студенческих спортивных соревнований, проводимых Союзом, определяется и состав команды студентов на российские и международные спортивные соревнования. Российский студенческий спортивный союз осуществляет международные студенческие спортивные связи. Он коллективный член Международной федерации университетского спорта (ФИСУ), которая имеет своей целью содействовать:

- развитию студенческого спорта на всех уровнях;
- физическому и духовному воспитанию студентов;
- сближению студентов всех стран и их сотрудничеству в интересах единства международного университетского спорта.

8. Современные популярные системы физических упражнений?

К современным спортивно-оздоровительным физическим упражнениям относятся: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, вело-аэробика, аква-аэробика.

9. История олимпийских игр?

Олимпийские игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК). Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Античные Олимпийские игры проводились в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название игр. В период с 776 года до н. э. по 393 год н. э. было проведено 292 Олимпиады. Проведение 293-й Олимпиады было отменено императором Римской империи Феодосием I, а Олимпийские игры были запрещены как языческие.

Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры, известные также как летние Олимпийские игры, проводили каждые 4 года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены зимние

Олимпийские игры, которые первоначально проводили в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

Спустя несколько дней после проведения Олимпийских игр на тех же спортивных сооружениях принимают Паралимпийские игры для людей с ограниченными возможностями.

10. Современное Олимпийское движение?

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Олимпийское движение — это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад?

Универсиада — это международные спортивные соревнования, которые проводятся среди учащихся высших учебных заведений Международной студенческой спортивной федерацией (FISU). Название происходит от слов «университет» и «Олимпиада». Часто упоминается как Всемирные студенческие игры или Всемирные университетские игры.

Это молодежный аналог Олимпиады и второе по значимости и представительству комплексное международное мероприятие на мировой спортивной арене. При этом оно не имеет отношения к МОК и, в отличие от Юношеских олимпийских игр, не использует олимпийскую символику.

В отличие от олимпийского цикла, исчисляющегося четырехлетиями, молодежные состязания проводятся каждые два года. К участию в них допускаются студенты, аспиранты и выпускники двух предшествующих универсиаде годов в возрасте от 17 до 28 лет.

12. Универсиада 2013 года в Казани?

Российские спортсмены с триумфом завершили Игры в Казани, уверенно заняв первое общекомандное место. Общее количество спортсменов российской команды составило 663 человека. Побиты все медальные рекорды предыдущих Универсиад. Всего сборная России завоевала 292 медали, из которых 155 золотые, 75 – серебряные, 62 – бронзовые. Сборные российские команды по борьбе корэси и синхронному плаванию завоевали весь комплект золотых наград.

В целом на Играх в Казани установлено 67 рекордов Универсиады по 4 видам спорта, из них российскими спортсменами - 39 (4 – по легкой атлетике, 19 - по тяжелой атлетике, 12 – по плаванию и 4 - по спортивной стрельбе).

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов?

В рамках программы лагеря были представлены проекты ЮНЕСКО, связанные с развитием волонтерской деятельности и сохранением мирового культурного наследия. Студенты УУ «ТИСБИ» провели презентацию нескольких проектов, реализуемых под эгидой ЮНЕСКО. Среди них – ассоциированная школа ЮНЕСКО на базе факультета среднего профессионального образования УУ «ТИСБИ» и добровольческая организация «Наследие – Heritage». В рамках дискуссий ребята постарались ответить на вопросы: что понимают сегодня под волонтерством? Каково отношение общества к безвозмездному труду? Много ли тех, кто хотел бы в перспективе стать волонтером? Готовы ли граждане, в случае необходимости, заняться активной деятельностью по сохранению мирового наследия?

Напомним, что развитие волонтерского движения является одним из наиболее важных направлений сотрудничества АНО «Исполнительная дирекция «Казань 2013» и Университета управления «ТИСБИ».

14. История комплекса ГТО и БГТО?

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки.

В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным.

В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. К весне 1935 года количество значкистов ГТО достигает 1,2 миллионов человек.

15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий?

В условиях, когда двигательная активность людей ограничивается спецификой труда и быта, именно постоянные занятия физическими упражнениями и разнообразными видами спорта могут стать причиной для раскрытия природных задатков и возможностей молодого человека. Не случайно перед людьми разных возрастов встает нелегкий выбор: какими упражнениями, каким видом спорта и каким способом этим заниматься для укрепления здоровья, физического развития, поддержания и повышения уровня работоспособности[2,89]. В высших учебных заведениях, где образовательно-профессиональная программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает обязательные учебные занятия со спортивной направленностью, у каждого студента также появляется проблема выбора.

Однако, при выборе определенного вида спорта, у большинства обучающихся не существует четкой, осознанной и обоснованной мотивации. При этом, довольно часто выбор определяется случайностью: то вместе с другом или подругой; то расписание является более удобным. Гораздо реже выбор исходит из устойчивого интереса к конкретному виду спорта либо из понимания в необходимости выполнения тех или иных физических упражнений для исправления своих несовершенств в физическом развитии или функциональной подготовленности. А случайный выбор, обычно, приводит к потере интереса или понижению активности, что означает, что занятия не принесут должной пользы

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности?

***Физическая подготовка.** Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, а также выносливости и гибкости.*

***Техническая подготовка.** Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.*

***Спортивная техника** – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.*

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. С ростом квалификации спортсмена увеличивается объем средств СФП и уменьшается объем ОФП.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику.

Тактическая подготовка. Одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы являются студенческие, спортивные соревнования. Соревнования выступают как, средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.

Спортивные результаты — это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний студенты более полно демонстрируют свои физические возможности. Именно поэтому прием нормативов по общей физической подготовке на учебных занятиях осуществляется в соревновательной обстановке на зачетных соревнованиях в учебной группе или на учебном потоке. Таким образом, спортивные соревнования могут выступать и как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса.

Вся система студенческих, спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутри-вузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований.

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами. На внутривузовских соревнованиях может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

В организации и проведении учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований студентов во внеучебное время активное участие принимают как общественные студенческие спортивные, так и неспортивные организации и объединения. От активности внутривузовской общественной организации - спортивного клуба вуза во многом зависит спортивная жизнь студентов в учебном заведении. Ректорат и кафедра физического воспитания оказывают ему возможную материальную, методическую и практическую помощь как в работе отдельных спортивных секций и групп, так и организации и проведении соревнований. Значительную роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное объединение студентов и работников высших учебных заведений - Российский студенческий спортивный

союз (созданный в конце 1993 г.) и его региональные организации. В его Уставе записано, что основная цель Союза - консолидация усилий всех заинтересованных организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы, студенческого спорта, гармонизация физического и духовного воспитания, укрепление здоровья студенческой молодежи в высших учебных заведениях и подготовка спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня. Именно по результатам студенческих спортивных соревнований, проводимых Союзом, определяется и состав команды студентов на российские и международные спортивные соревнования. Российский студенческий спортивный союз осуществляет международные студенческие спортивные связи. Он коллективный член Международной федерации университетского спорта (ФИСУ), которая имеет своей целью содействовать:

- развитию студенческого спорта на всех уровнях;
- физическому и духовному воспитанию студентов;
- сближению студентов всех стран и их сотрудничеству в интересах единства международного университетского спорта.

К современным спортивно-оздоровительным физическим упражнениям относятся: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, вело-аэробика, аква-аэробика.

Олимпийские игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК). Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Античные Олимпийские игры проводились в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название игр. В

период с 776 года до н. э. по 393 год н. э. было проведено 292 Олимпиады. Проведение 293-й Олимпиады было отменено императором Римской империи Феодосием I, а Олимпийские игры были запрещены как языческие.

Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры, известные также как летние Олимпийские игры, проводили каждые 4 года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводили в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

Спустя несколько дней после проведения Олимпийских игр на тех же спортивных сооружениях принимают Паралимпийские игры для людей с ограниченными возможностями.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Олимпийское движение — это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.

Универсиада — это международные спортивные соревнования, которые проводятся среди учащихся высших учебных заведений Международной студенческой спортивной федерацией (FISU). Название происходит от слов «университет» и «Олимпиада». Часто упоминается как Всемирные студенческие игры или Всемирные университетские игры.

Это молодежный аналог Олимпиады и второе по значимости и представительству комплексное международное мероприятие на мировой спортивной арене. При этом оно не имеет отношения к МОК и, в отличие от Юношеских олимпийских игр, не использует олимпийскую символику.

В отличие от олимпийского цикла, исчисляющегося четырехлетиями, молодежные состязания проводятся каждые два года. К участию в них допускаются студенты, аспиранты и выпускники двух предшествующих универсиаде годов в возрасте от 17 до 28 лет.

Российские спортсмены с триумфом завершили Игры в Казани, уверенно заняв первое общекомандное место. Общее количество спортсменов российской команды составило 663 человека. Побиты все медальные рекорды предыдущих Универсиад. Всего сборная России завоевала 292 медали, из которых 155 золотые, 75 – серебряные, 62 – бронзовые.

Сборные российские команды по борьбе корэши и синхронному плаванию завоевали весь комплект золотых наград.

В целом на Играх в Казани установлено 67 рекордов Универсиады по 4 видам спорта, из них российскими спортсменами - 39 (4 – по легкой атлетике, 19 - по тяжелой атлетике, 12 – по плаванию и 4 - по спортивной стрельбе).

В рамках программы лагеря были представлены проекты ЮНЕСКО, связанные с развитием волонтерской деятельности и сохранением мирового культурного наследия. Студенты УУ «ТИСБИ» провели презентацию нескольких проектов, реализуемых под эгидой ЮНЕСКО. Среди них – ассоциированная школа ЮНЕСКО на базе факультета среднего профессионального образования УУ «ТИСБИ» и добровольческая организация «Наследие – Heritage». В рамках дискуссий ребята постарались ответить на вопросы: что понимают сегодня под волонтерством? Каково отношение общества к безвозмездному труду? Много ли тех, кто хотел бы в перспективе стать волонтером?

Готовы ли граждане, в случае необходимости, заняться активной деятельностью по сохранению мирового наследия?

Напомним, что развитие волонтерского движения является одним из наиболее важных направлений сотрудничества АНО «Исполнительная дирекция «Казань 2013» и Университета управления «ТИСБИ».

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки.

В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным.

В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. К весне 1935 года количество значкистов ГТО достигает 1,2 миллионов человек.

В условиях, когда двигательная активность людей ограничивается спецификой труда и быта, именно постоянные занятия физическими упражнениями и разнообразными видами спорта могут стать причиной для раскрытия природных задатков и возможностей молодого человека. Не случайно перед людьми разных возрастов встает нелегкий выбор: какими упражнениями, каким видом спорта и каким способом этим заниматься для укрепления здоровья, физического развития, поддержания и повыше-

ния уровня работоспособности[2,89]. В высших учебных заведениях, где образовательно-профессиональная программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает обязательные учебные занятия со спортивной направленностью, у каждого студента также появляется проблема выбора.

Однако, при выборе определенного вида спорта, у большинства обучающихся не существует четкой, осознанной и обоснованной мотивации. При этом, довольно часто выбор определяется случайностью: то вместе с другом или подругой; то расписание является более удобным. Гораздо реже выбор исходит из устойчивого интереса к конкретному виду спорта либо из понимания в необходимости выполнения тех или иных физических упражнений для исправления своих несовершенств в физическом развитии или функциональной подготовленности. А случайный выбор, обычно, приводит к потере интереса или понижению активности, что означает, что занятия не принесут должной пользы.

Физическая подготовка. Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, а также выносливости и гибкости.

Техническая подготовка. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. С ростом квалификации спортсмена увеличивается объем средств СФП и уменьшается объем ОФП.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику.

может быть общей и специальной.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т. е. двигательные действия, используемые для решения определенных такти-

ческих задач. В тактических действиях выделяют три главные фазы: 1) восприятие и анализ соревновательной ситуации; 2) мысленное решение тактической задачи; 3) двигательное решение тактической задачи.

Психологическая подготовка. Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий?

1) этапный контроль - для оценки кумулятивного тренировочного эффекта в мезо- и макроцикле подготовки;

2) текущий контроль - для оценки тренировочного эффекта нескольких тренировочных занятий;

3) оперативный контроль - для оценки срочного эффекта одного тренировочного занятия или его части.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта?

Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом?

Главной особенностью преподавателей физического воспитания является специфика труда. Объектом деятельности педагога служит личность студента.

Педагогическая деятельность преподавателя состоит из определённых элементов, которые совместно образуют своеобразную психологическую структуру. При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

5. **Врачебный контроль, его содержание и задачи?**

Врачебный контроль за физическим воспитанием обеспечивается всей сетью лечебно-профилактических учреждений системы здравоохранения под методическим и организационным руководством врачебно-физкультурных диспансеров. Вместе с организациями, осуществляющими физическое воспитание, врачебно-физкультурные диспансеры планируют все мероприятия по врачебному контролю по территориальному и производственному признаку.

Предусмотрен порядок врачебных обследований занимающихся физкультурой и спортом:

- *дети дошкольного возраста, находящиеся в детских яслях и детских садах, занимающихся по специальным программам физического воспитания, находятся под врачебным контролем детских поликлиник и консультаций;*
- *учащиеся общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений, школ профессионально-технического обучения и других учебных заведений, студенты вузов, занимающиеся по государственным программам физического воспитания, проходят врачебные обследования у врачей, обслуживающих указанные учебные заведения;*
- *занимающиеся в спортивных секциях коллективов физкультуры, добровольных спортивных обществ и спортивных клубов, учреждений, школ, средних специальных и высших учебных заведений направляются для врачебных обследований в лечебно-профилактические учреждения по территориальному и производственному принципу: участковые и районные больницы, городские, областные, краевые объединённые больницы и поликлиники, здравпункты и санчасти предприятий и учреждений.*

Преподаватель физического воспитания, тренер, методист, инструктор принимают активное участие в организации всех форм врачебного контроля.

Педагог совместно с руководителем лечебно-профилактического учреждения или выделенным для обследования врачом составляет план и график прохождения занимающимися врачебных обследований с учётом контингента (учащиеся, члены коллективов ФК, спортивных секций, занимающиеся в спортивных школах, участники соревнований, члены сборных команд по различным видам спорта).

Педагог сообщает занимающимся сроки прохождения врачебных обследований и проверяет явку на них.

6. **Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы)?**

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

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.

2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.

3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

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

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

7. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля? Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля, задачами которого является:

1. Расширить знания о физическом развитии.

2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.

3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку.

Цель самоконтроля самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет. Самоконтроль может носить врачебный или педагогический характер, а может включать в себя и то, и другое. Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки, а врачу — своевременно сигнализирует об отклонениях в состоянии здоровья.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на 2 группы:

субъективные и объективные.

К субъективным показателям можно отнести: самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое); сон (продолжительность, глубина, нарушения); аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой); умственная и физическая работоспособность; положительные и отрицательные эмоции — стрессы.

8. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания?

Чтобы корректировать нагрузки по показателям самоконтроля, используют специальные тесты. Тренированность можно определить по разнице пульса, если измерить его лежа, а через минуту стоя. Так разница пульса 0-12 говорит о хорошей тренированности, 12-18 – о средней, 19-25 – об отсутствии тренированности.

ЖЕЛ после занятий осталась без изменений или немного увеличилась, значит вы занимались легкой работой, если снизилась 100-200 смз– средней, на 200-500 смз и более – тяжелой.

Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания. После легкой работы частота дыхания составляет 20-25 раз в минуту, после средней – 25-40, после тяжелой – более 40 вдохов в минуту.

9. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма?

Физическое развитие – это изменение форм и функций организма человека в течение его жизни.

Определить уровень и особенности физического развития можно, прежде всего, с помощью антропометрии.

Антропометрия – система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела.

Антропометрические измерения проводят по общепринятой методике с использованием специальных стандартных инструментов. Измеряются: рост стоя и сидя, вес тела, окружность шеи, грудной клетки, талии, живота, плеча, предплечья, бедра, голени, ЖЕЛ, становая сила и сила мышц кисти, диаметры: плечевой, грудной клетки и тазогребневой, жиротложение.

Уровень физического развития оценивается с помощью трех методов: антропометрических стандартов, корреляции и индексов.

Антропометрические стандарты – это средние значения признаков физического развития, полученные при обследовании большого контингента людей, однородного по составу (возрасту, полу, профессии и т.д.).

10. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе?

Физические упражнения вызывают глубокую перестройку во всех органах и системах организма человека. Сущность упражнения составляют физиологические, биохимические, морфологические изменения, возникающие под воздействием многократно повторяющейся работы или других видов

активности при изменяющейся нагрузке и отражающие единство расхода и восстановления функциональных и структурных ресурсов в организме.

Так, к числу показателей тренированности в покое можно отнести:

1) изменения в состоянии центральной нервной системы, увеличение подвижности нервных процессов, укорочение скрытого периода двигательных реакций;

2) изменения опорно-двигательного аппарата;

3) изменения функции органов дыхания, кровообращения, состава крови и т.п.

Тренированный организм расходует, находясь в покое, меньше энергии, чем нетренированный. Как показали исследования основного обмена, в состоянии покоя, утром, натощак, общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного на 10% и даже на 15%. Все это обусловлено отчасти тем, что тренированные лица лучше расслабляют свои мышцы, чем нетренированные.

11. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии?

- *первый уровень здоровья состояние удовлетворительной адаптации;*
- *второй уровень здоровья напряженность адаптационных механизмов;*
- *третий уровень здоровья неудовлетворительное состояние адаптации, когда происходит рассогласованность отдельных механизмов функционирования организма;*
- *четвертый уровень здоровья срыв адаптации, состояние предболезни или даже болезни [6].*

Активно адаптироваться к условиям жесточайшей конкуренции и социальных катаклизмов, чтобы максимально использовать свои потенциальные возможности во всех сферах жизни, молодежи помогают физическая культура и спорт.

12. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе?

Прежде чем начать самостоятельно заниматься, нужно получить рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача или в районном лечебно-физкультурном диспансере. Затем, используя советы врачей или специалистов по физической культуре, подобрать себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием и, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Для этого

проводится диагностика или, если это возможно, самодиагностика. При её проведении тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Диагностика также применяется для определения тренированности занимающегося.

13. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты?

Основным функциональным исследованием организма спортсменов является определение и оценка ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ее кислородное обеспечение, а также соотношение аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. В функциональной диагностике важное значение имеют функциональные пробы – это нагрузки, задаваемые обследуемому для определения функционального состояния и резервных возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом.

14. Характеристика и воспитание физических качеств?

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость.

Ловкость – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости следующие: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения.

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерой выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Существуют три основные формы быстроты:

1) латентное время двигательной реакции;

2) скорость одиночного сокращения (при малой величине сокращения);

3) частота движения.

15. Методика формирования силы?

Значение преодолеваемого сопротивления и интенсивности выполнения специальных упражнений на развитие силовых качеств можно разделить на три группы:

Упражнения с преодолением внешнего сопротивления, величина которого выше 80% от максимального результата, выполняются с низкой скоростью движения, но с высоким уровнем силы;

Упражнения с преодолением внешнего сопротивления, величина которого меньше 80% от максимального результата, выполняются с высокой скоростью движения, но с низким уровнем силы.

6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП?

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств ФКиС для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов?

При решении конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов следует всегда помнить, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе. Однако исследования показали, что только общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовки почти достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии (первый вариант на схеме). Хотя в последних исследованиях физиологов труда отмечается, что возможные головокружения, раннее проявление остеохондроза шейного отдела позвоночника у многих представителей умственного труда возникают от детренированности вестибулярного аппарата, от длительного неподвижного наклона головы вперед. Все это требует знаний и навыков самостоятельного применения специально подобранных физических упражнений для профилактики или лечения этих неблагоприятных явлений.

3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов?

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП студентов вузов и факультетов определенного профиля, являются: формы труда специалистов данного профиля, условия и характер их труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда, которые имеют прямую связь с особенностями производственного утомления. Формы труда являются одним из факторов, определяющих конкретное содержание ППФП студентов. В современном производстве постоянно происходят качественные изменения, как в физическом, так и в умственном труде. В физическом труде увеличивается абсолютная и относительная доля интеллектуальных усилий. Во многих массовых профессиях рабочих и специалистов все в большей степени сочетаются элементы физического и

умственного труда при постоянном повышении удельного веса последнего, но при сохранении относительной самостоятельности того или другого.

4. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе?

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Цель теоретических занятий – дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечили сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда. Учебный материал должен быть рассчитан не только на подготовку студентов в личном плане, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного или творческого коллектива. Для этого можно использовать теоретические и методико-практические, а также учебно-тренировочные занятия. Вопросы ППФП, связанные с техникой безопасности, целесообразнее объяснять именно во время практических занятий.

ППФП во внеучебное время необходима студентам, имеющим недостаточную общую и специальную психофизическую подготовленность. Формы ППФП в свободное время:

- *секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;*
- *самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне вуза (туристских клубах и т. п.);*
- *самостоятельные занятия студентов (самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физического воспитания).*

Одна из форм ППФП – массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия (внутривузовские соревнования между учебными группами, курсами, факультетами).

5. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях?

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- *формировать необходимые прикладные знания;*
- *осваивать прикладные умения и навыки;*
- *воспитывать прикладные физические качества.*

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, которые студенты получают на лекционных занятиях по курсу «Физическая культура». Знания о закономерностях достижения и поддержания высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности имеют важное прикладное значение.

Прикладные умения и навыки обеспечивают быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ.

6. ППФП студентов во внеучебное время?

К видам производственной физической культуры во внерабочее время относятся: оздоровительно - восстановительные процедуры после работы, оздоровительно-профилактическая гимнастика, а также занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.

7. Система контроля за ППФП студентов?

Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов включает в себя проверку и оценку ее в процессе занятий физическим воспитанием в начале и конце каждого учебного семестра. По итогам проверки даются рекомендации студентам по дальнейшему направлению индивидуальной ППФП. Студенты могут проводить также самопроверку и самооценку ППФП во время самостоятельных занятий.

В ходе проверки ППФП на учебных занятиях у студентов оцениваются прикладные знания, умения и навыки, уровень развития физических и психических качеств, необходимых им в будущей профессиональной деятельности.

Методы проверки и оценки ППФП. Знания в области ППФП выявляются и оцениваются в процессе ответа на специальные вопросы. При этом, наряду с устными ответами в непосредственной беседе с преподавателем (экзаменатором), для этой цели также могут использоваться специальные контролирующие машины и компьютеры.

Уровень развития ряда профессионально важных для современного работника психических и физических качеств может успешно определяться с помощью методов наблюдений и самонаблюдений в процессе занятий физическим воспитанием и спортом.

8. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП?

Различия в требованиях к физической и психической подготовленности диктуют необходимость знаний основных факторов, определяющих конкретное содержание профессии (профессиограмму):

- *форм (видов) труда (умственный, физический);*
- *условий и характера труда (температура, вибрация, шум, загрязненность; амплитуда движений, силовые координационные характеристики и т.д.);*
- *режима труда и отдыха;*
- *динамики работоспособности в процессе труда и специфики профессионального утомления.*

Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. В практике ППФП большое распространение получили занятия профилированными видами спорта. Приведем характеристики некоторых видов спорта для студентов, изучающих технические дисциплины.

9. Прикладные виды спорта в ППФП студентов?

Морское многоборье – разнообразный и интересный вид занятий, который, в частности, служит для подготовки к военной службе и для поддержания готовности к обороне у молодежи и резервистов. Морское многоборье культивируется в кружках юных матросов системы народного образования и в первичных организациях или секциях Общества спорта и техники.

Спортивное ориентирование является соревновательным видом спорта, в котором участники, используя карту и компас, стараются как можно быстрее найти заранее отмеченные посты.

Спортивное ориентирование как «лесной» вид спорта является одним из самых полезных и интересных. Этот вид спорта включает в себе важные воспитательные возможности, способствующие развитию таких моральных качеств, как готовность прийти на помощь товарищу, чувство ответственности, уверенность в своих силах, решительность, мужество, честность и дисциплина. Многообразие форм и видов этого вида спорта позволяет делать выбор в зависимости от местности, погодных условий, интересов и возрастных особенностей участников.

Армейский рукопашный бой (АРБ) — универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой, борцовская техника, болевые приемы), опробованная в реальной боевой деятельности. Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полноконтактные поединки.

Военно-спортивное многоборье — военно-прикладной вид спорта. Входит в четвертый раздел Всероссийского реестра видов спорта (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта).

10. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП?

Решение этих задач непосредственно связано с повышением производительности труда, ускорением процесса вработываемости, со спецификой двигательной деятель-

ности в трудовом процессе, с его характером (монотонность, статичность, особенности рабочих поз).

Для того, чтобы практически осуществить эту общую направленность ППФП на формирование и совершенствование специфических физических способностей, необходимо иметь достаточно полные данные о профессии. К ним относятся, прежде всего, характеристики собственно производственных движений и действий или профессииограмма. В ее содержание включается подробное описание условий труда, его характера и специфики. Они определяются особенностями рабочих движений, действий и приемов. К ним относятся тип двигательного действия (вращательные, ударные) и участвующие при этом части тела, амплитуда движений, временные и силовые характеристики, особенности координации движений, степень их пластичности и др.

11. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду?

Осуществление профессиональной деятельности определяют компоненты физические - выносливость (работоспособность), мышечная сила, ловкость, быстрота (скоростно-силовые качества) и психические - способность к устойчивости и концентрации внимания, оперативное мышление, волевые качества и другие психические качества. Эти составляющие как профессиональные свойства личности - тренируемы. Общеизвестно, что психофизиологические основы труда и физических упражнений, а также условия их совершенствования - едины.

Трудясь, человек расходует свою рабочую силу - совокупность умственных, физических и духовных сил. Иными словами, труд - не что иное, как расходование физической, нервной и умственной энергии человека с производственной или учебной целью.

Большинство ученых мира с удивительным единодушием утверждают, что именно занятия физическими упражнениями способствуют пополнению этих сил (физической, умственной и нервной энергии), что физическая культура, спорт, туризм, влияя на самого человека, совершенствуют эту основную производительную силу общества, являются одним из факторов роста производительности труда. Поэтому эффективность выполнения производственных операций в любой профессиональной деятельности во многом зависит от психофизической подготовки человека к труду.

Особенно важны занятия в форме профессионально-прикладной физической культуры для нашего современника, в связи с изменениями в его образе жизни, происшедшими под влиянием научно-технического прогресса.

Эти изменения, являясь в целом позитивными, со всей остротой обнажили дефицит двигательной активности, профессионально-прикладной физической культуры людей.

12. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий?

Современный научно-технический прогресс оказывает постоянно усиливающееся влияние на жизнедеятельность человека. Однако это влияние не всегда благоприятно отражается на здоровье и жизнедеятельности организма человека, на его профессиональной работоспособности - из-за недостаточной двигательной активности детренируется организм, создаются нервно-эмоциональные перенапряжения, неблагоприятно воздействует ухудшающаяся внешняя среда и др.

Влияние этих факторов, по-разному оказывающих свое воздействие на представителей различных профессиональных групп, усугубляется тем, что в настоящее время естественная физиологическая адаптация человека уже не в состоянии поспевать за ускоряющимся темпом и изменяющимися условиями жизни. Как следствие у людей возникают повышенная нервно-психологическая усталость, утомление, снижается работоспособность, могут возникать различные заболевания.

13. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи?

Производственная физическая культура (ПФК) — система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время. При неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы. Цель ПФК — способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность. Задачи ПФК:

- подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;*
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;*
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;*
- профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.*

14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом?

Методы регулирования психоэмоционального состояния. К методам, повышающим психоэмоциональное состояние, следует отнести:

- введение в занятие упражнений на быстроту и ловкость;*
- включение в занятие элементов спортивных игр, подвижных игр, танцев;*

- *музыкальное сопровождение упражнений во время разминки или танцевальных движений;*
- *метод соревнования (эстафеты) во время проведения занятий;*
- *приглашение болельщиков на соревнования;*
- *хорошее состояние спортивной базы и инвентаря, отвечающее санитарным нормам состояние мест занятий;*
- *сознательный подбор контактов между спортсменами и тренерами, преподавателями для достижения каждым из них оптимального уровня активности;*
- *поощрение за правильно, четко выполненное задание.*

15. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время?

Производственная физическая культура проявляется в различных формах:

- *в рабочее время в форме производственной гимнастики и профессионально-прикладной физической подготовки;*
- *в свободное время в форме оздоровительно-восстановительных процедур, оздоровительно-профилактических физических упражнений, занятий в спортивных секциях и при необходимости – профессионально-прикладной физической подготовки к отдельным профессиональным видам работ.*

Занятия в любых формах ПФК могут проводиться как индивидуально, так и в группах.

При выборе методов и средств важно учитывать условия труда и технологические особенности, воздействующие на трудовой процесс. Кроме того, необходимо принять во внимание такие факторы, как рабочая поза, разнообразие рабочих движений, загроможденность отдельных функциональных систем. Например, при рабочей позе стоя восстановительные и профилактические упражнения рекомендуется проводить в положении сидя или лежа. При рабочей позе сидя или в неудобных позах упражнения проводятся стоя в свободной позе. Соответственно подбираются и конкретные упражнения по «контрастному» методу.

На подбор методов и средств ПФК оказывает влияние динамика, характер и степень развивающегося утомления в течение рабочего дня, недели, месяца или года. В случаях значительного переутомления человека метод активного отдыха менее эффективен, чем пассивный отдых. Поэтому оценка степени рабочего утомления в течение рабочего времени или после него – необходимое условие для подбора оптимальных методов

Критерии определения уровня физической подготовки, соответственно возрасту обучающихся (текущий контроль)

Силовой тест Купера

Нужно выполнить четыре круга из 10 упражнений. Каждое упражнение нужно повторить 10 раз. В один круг включены: 10 отжиманий, 10 прыжков из упора лежа, 10 любых упражнений на пресс, например скручивания, и 10 приседаний. И так нужно повторить 4 раза. Смысл в том, чтобы сделать эти 4 круга за максимально короткий отрезок времени.

Отличным результатом считается, если вы вложились в 3 минуты. Если в 3 минуты 30 секунд — хороший, 4 минуты — удовлетворительно, больше 4 минут — неудовлетворительно.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

7.3.1 Формы контроля уровня обученности студентов

В процессе изучения истории предусмотрены следующие формы контроля: **текущий, промежуточный и итоговый контроль (зачет), контроль самостоятельной работы.**

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в виде заданий, выполненных на уроке и в виде домашнего задания.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачет с 1 по 5 семестры.

Итоговый контроль осуществляется в форме зачета в конце 6 семестра.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется в течение всего семестра. Результаты контроля самостоятельной работы учитываются при осуществлении промежуточного контроля по дисциплине.

7.3.2 Описание процедуры аттестации

Процедура итогового контроля по дисциплине проходит в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим практические занятия. При наличии посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников института, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).
- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Результаты выполнения аттестационных испытаний должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачетные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Структура зачета

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1 и 2). По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с ФГОС ВО и рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт».

Цель методических рекомендаций - обеспечить студенту оптимальную организацию процесса изучения дисциплины. Курс дисциплины «Физическая культура и спорт» включает два направления: *теоретическая подготовка и практическая подготовка*. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли, основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

В ходе теоретических занятий и бесед рекомендуется литература для изучения правил игры в баскетбол, волейбол, футбол, по истории развития данного вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению, спортивные журналы и энциклопедии и т.п. Для обучающихся организуется просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете, а также просмотр и обсуждение игр мастеров по видам спорта, история возникновения и развития видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол) в Красноярском крае, соревнований Чемпионатов Европы, Мира, Олимпийских Игр.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: ме-

ста занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Методика проведения пробы с 20ю приседаниями:

Студент отдыхает сидя 3 минуты. Затем подсчитывается количество ЧСС за 15сек с перерасчетом на 1мин (исходная частота).

Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 30сек, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний студент садится и у него подсчитывается количество ЧСС в течение 15сек с перерасчетом на 1 мин.

Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в %. Например, ЧСС исходная – 60уд/мин после 20 приседаний – 81уд/мин, поэтому $(81 - 60) : 60 \times 100 = 35\%$. Либо, для лучшего понимания, можно найти разницу в ЧСС по формуле: пульс до приседаний – 100%, после приседаний – X, что в переводе на наш пример означает:

$60 - 100\%$

81 - X%, где $X = (81 \times 100) : 60 = 135\%$, т.е., если исходный уровень ЧСС принимаем за 100%, то увеличение ЧСС произошло на 35%, что и получилось в первом варианте подсчета.

Методика проведения пешеходного 2х км теста (тест ИКК):

Дистанцию 2км следует пройти как можно быстрее, но в равномерном темпе без ускорения на финише.

Индекс физической работоспособности (функциональной подготовленности) рассчитывается по формуле:

Для мужчин: $420 - (11,6 t_1 + 0,2 t_2 + 0,56 w + 2,6 H/p^2 - 0,2 L)$

Для женщин: $304 - (8,5 t_1 + 0,14 t_2 + 0,32 w + 1,1 H/p^2 - 0,4 L)$

Где: t_1 – время прохождения 2км (полные минуты),

t_2 - время прохождения 2км (секунды),

w - частота сердечных сокращений (ЧСС) сразу после завершения дистанции (ударов в минуту),

H- вес тела (кг),

P - рост (м),

L- возраст (число полных лет).

Средства практического материала используются для развития физических кондиций.

Развитие силы. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с весом внешних предметов – гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.);

- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в самосопротивлении;

Дополнительные средства:

- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.);
- упражнения с противодействием партнера.

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);
- челночный бег;
- бег по разметкам в равномерном темпе;
- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;
 - ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);
 - передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
 - ведение теннисного мяча ногами по прямой, по кругу, вокруг стоек;
 - преодоление полосы препятствий, повороты, обегания различных предметов;
 - эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;

Развитие выносливости. Основные и дополнительные упражнения:

- равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);
- продолжительный бег;
- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание (самостоятельное выполнение);
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

Развитие гибкости. Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания;
- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.);
 - пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.);
- упражнения с использованием веса собственного тела;
- статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения:

- общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;
- упражнения в равновесии;
- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;

- подвижные и спортивные игры;
- специальные упражнения различных избранных видов спорта;
- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой.

Упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями и противопоказаниями к их выполнению.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.

Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Передвижения приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы. Ходьба глубококом приседе, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу приседе.

Развитие выносливости. Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег и ходьба «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Для оптимальной организации процесса изучения дисциплины необходимы следующие условия:

- система планирования тренировочного процесса, научное обоснование дозировки технико-тактической работы и развитие функциональных возможностей организма;

- интенсификация тренировочного процесса (система БКМ, спарринги, имитации);
- оптимизация соревновательной подготовки;
- применение современных методов в подготовке баскетболистов, волейболистов, футболистов, легкоатлетов, гимнастов: тестовое сопровождение, целевое планирование, увеличение интенсивности и усложнение специализированной работы, оптимизация восстановительных мероприятий, современное медицинское обеспечение, совершенствование тренировочных методик;
- использование резервов психики – повышение мотивации, концентрации внимания, внедрение в тренировочный процесс методов саморегуляции.

Задания для групп ЛФК.

Тематика заданий для студентов всех отделений и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

Этапы:

- 1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
- 2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
- 3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.
- 4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
- 5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
- 6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации?
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания?
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы?
5. ЛФК при черепно-мозговой травме?
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы?
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы?
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата?
9. ЛФК после перенесенных травм?
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения?
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях?
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции?
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта?
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии?
15. ЛФК при нарушениях осанки?

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры?
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта?
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования?
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе?
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи?
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом?
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования?
8. Средства физической культуры и спорта?
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система?
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки?
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности?
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе?
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности?
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ?
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии?

3.семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии?
2. Здоровый образ жизни студента? Рациональный режим труда и отдыха?
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни?
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих?
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни?
7. Гигиенические основы закаливания?
8. Личная гигиена студента и ее составляющие?
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта?
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни?
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента?
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов?
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие?
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период?
15. Методические принципы физического воспитания?

4.семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями?
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи?
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе?
4. Единая спортивная классификация?
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности?

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований?
7. Студенческие спортивные организации?
8. Современные популярные системы физических упражнений?
9. История олимпийских игр?
10. Современное Олимпийское движение?
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад?
12. Универсиада 2013 года в Казани?
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов?
14. История комплекса ГТО и БГТО?
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий?

5. семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности?
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий?
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта?
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом?
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи?
6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы)?
7. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля?
8. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания?
9. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма?
10. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе?
11. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии?
12. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе?
13. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты?
14. Характеристика и воспитание физических качеств?
15. Методика формирования силы?

6. семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП?
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов?
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов?
4. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе?
5. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях?
6. ППФП студентов во внеучебное время?
7. Система контроля за ППФП студентов?
8. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП?
9. Прикладные виды спорта в ППФП студентов?
10. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП?
11. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду?

12. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий?
13. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи?
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом?
15. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время?

приложение 1

Общие показания и противопоказания
к занятиям физической культурой студентов специального
медицинского отделения

№	Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
1	Сердечнососудистой системы	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием ; - Упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя; - Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки. 	<ul style="list-style-type: none"> - обще-развивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в медленном темпе; - упражнения на координацию, воспитание правильной осанки; - ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках.
2	Желудочно-кишечного тракта	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например быстрый подъем туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно. 	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения; - упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус

			гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря; - дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления.
3	Органов дыхания	Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег.	Обще-развивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания.
4	Мочеполовой системы	Прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин.	Обще-развивающие упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упр-я, упр-я на расслабление, включаются подвижные игры и упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки.
5	Опущение внутренних органов	Прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упр-я с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления.	Упражнения изи.п. Лежа на спине с приподнятым тазом, на укрепление передней брюшной стенки, косых мышц живота на стороне О.Р.У. В спокойном темпе, без рывков и резких движений, дыхательные упр-я, плавание, прогулки на лыжах, само-массаж живота.

6	Нервной системы	<ul style="list-style-type: none"> - Упр-я, вызывающие перенапряжение нервной системы; - упр-я на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упр-я в наклон, кувыркания; - монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска; - злоупотребление строевыми упр-ми. 	<p>О.Р.У. С соблюдением принципов постепенности увеличения нагрузки, упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и упр-ми на координацию, плавание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастические упр-я с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе,</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовые упражнения, статические упр-я.
7	Органов зрения	<p>Исключаются занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упр-я, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.); - упр-я с натуживанием; - бокс, борьба, тяжелая атлетика; - спортивная гимнастика, акробатика; - футбол, б/б, хоккей, регби. 	<ul style="list-style-type: none"> - обще-развивающие, дыхательные, корригирующие упр-я; - упр-я для мышц шеи и плечевого пояса; - спец упражнения для наружных и внутренних мышц глаза; - упр-я на расслабления мышц конечностей; - плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде.
8	Ожирение	<p>Противопоказание, связанные с сопутствующими заболеваниями.</p>	<p>О.Р.У., упр-я для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, корригирующие упр-я, упр-я с отягощением (гантели, набивные мячи), все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю.</p>
9	Опорно-двигательного	<p>Бег более 100 метров, прыжки,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упр-я на воспитание

	аппарата	акробатика, упр-я в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту.	правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упр-я для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище); - Плавание, лыжи, упр-я для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы, использование спец. приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви.
--	----------	---	--

Приложение 2

Признаки утомления на занятиях по физическому воспитанию

Признаки утомления	Степени утомления		
	1 степень Небольшое	2 степень Значительное	3 степень Очень большое
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо ско-	Неуверенные, с неболь-	Вялые, с опущенными

	ординированные	шими ошибками по пространственным и временным характеристикам	плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях преподавателя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах преподавателя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Организация располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом:

Спортивным залом 18м X 36м для групповых и индивидуальных занятий ОФП, СФП, проведения соревнований, оснащённым необходимым спортивным оборудованием – 6 столов для настольного тенниса с теннисными сетками, ракетки для настольного тенниса, тренажёры, спортивные снаряды. В спортивном зале имеются волейбольная, баскетбольная площадки и поле для мини-футбола со всем необходимым оборудованием, а также гимнастическая стенка. В спортивный инвентарь входят волейбольные, баскетбольные, футзальные мячи, степ-платформы, гантели, штанга с блинами, палки гимнастические утяжелённые; а также занятия проводятся на базе спортивных сооружений г. Красноярска («Гатышев» парк).

В студенческом общежитии имеется тренажёрный зал, оснащённый атлетическими и тяжелоатлетическими снарядами и двумя теннисными столами;

Для самостоятельной работы студента:

- Компьютерным классом с возможностью выхода в Интернет;
- Библиотекой общей площадью 791 м², с фондом около 180000 единиц хранения печатных, электронных и аудиовизуальных документов, на 156 посадочных мест. В том числе:
 - читальные залы на 109 мест, из них 18 оборудованы компьютерами с возможностью доступа к локальным сетевым ресурсам института и библиотеки, а также выходом в интернет. Имеется бесплатный Wi-Fi;
 - зал каталогов – 7 мест;
 - фонотека на 40 посадочных мест, из них 7 оборудованы компьютерами с возможностью доступа к локальным сетевым ресурсам института и библиотеки, а также

выходом в интернет. 25 оборудованы аудио и видео аппаратурой. Имеется бесплатный Wi-Fi. Фонд аудиовизуальных документов насчитывает более 5100 единиц хранения (CD, DVD диски, виниловые пластинки).

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

При использовании электронных изданий Институт обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Каждому обучающемуся предоставляется доступ к сети интернет в объеме не менее 2 часов в неделю. В вузе есть в наличии необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.

Требуемое программное обеспечение

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- Операционная система: (Microsoft Corporation) Windows 7.0, Windows 8.0.
- Приложения, программы: Microsoft Office 13, Adobe Reader 11.0 Ru, WinRAR, АИБС Absotheque Unicode (со встроенными модулями «веб-модуль OPAC» и «Книгообеспеченность»), программный комплекс «Либер. Электронная библиотека», модуль «Поиск одной строкой для электронного каталога AbsOPACUnicode», модуль «SecView к программному комплексу «Либер. Электронная библиотека».

Свободно распространяемое, в т.ч. отечественное, ПО: браузер Opera, Браузер GoogleChrome, Браузер MozillaFirefox, LMS Moodle, BigBlueButton, VLCmediaplayer, OpenOffice, ОС Ubuntu, ОС Debian, Adobe Acrobat Reader, OBS Studio; Mytest, Антиплагиат (AntiPlagiarism), Яндекс браузер, 7Zip