

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Казанский национальный исследовательский
технологический университет»

Институт управления инновациями
Факультет социотехнических систем
Физического воспитания и спорта

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю)

«Физическая культура и спорт»

(код и наименование дисциплины (модуля))

33.05.01 Фармация

(код и наименование направления подготовки/ специальности)

«Промышленная фармация»

(наименование профиля/направленности/специализации)

провизор

квалификация

форма обучения: очная

Казань 2021

СОСТАВИТЕЛЬ ФОС:

Доцент кафедры ФизВС, к.х.н.



А.Д. Лифанов

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол от «21» 04 2021 г. № 40

Зав. кафедрой



И.А. Зенуков

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры ХТОСА, реализующей подготовку основной образовательной программы от 11.05 2021 г. № 13

Зав.кафедрой, профессор



Р.З. Гильманов

УТВЕРЖДЕНО

Начальник УМЦ, доцент



Л.А. Китаева

Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения дисциплины

Компетенция:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Индикаторы достижения компетенции:

УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

Ук-7.3 Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Индикаторы достижения компетенции	Этапы формирования в процессе освоения дисциплины				Наименование оценочного средства
	Лекции	Практические Занятия	Лабораторные занятия	Курсовой проект (работа)	
УК-7.1	Раздел 1 (тема 1), Раздел 2 (темы 2,3), Раздел 3 (темы 4,5).	Раздел 4 (темы 6,7,8), Раздел 5 (темы 9, 10).	Не предусмотрены	Не предусмотрены	Тест, контрольная работ, реферат, посещение занятий
УК-7.2	Раздел 1 (тема 1), Раздел 2 (темы 2,3), Раздел 3 (темы 4,5).	Раздел 4 (темы 6,7,8), Раздел 5 (темы 9, 10).	Не предусмотрены	Не предусмотрены	Тестирование, контрольная работ, реферат, посещение занятий
УК-7.3	Раздел 1 (тема 1), Раздел 2 (темы 2,3), Раздел 3 (темы 4,5).	Раздел 4 (темы 6,7,8), Раздел 5 (темы 9, 10).	Не предусмотрены	Не предусмотрены	Тестирование, контрольная работ, реферат, посещение занятий

Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов (базовый уровень)	Max, баллов (повышенный уровень)
Тест	5	15	25
Реферат	1	6	10
Контрольная работа	1	15	25
Посещение занятий		24	40
Итого:		60	100

Примечание: перечень оценочных средств приводиться из п.9 рабочей программы по дисциплине (модулю)

Шкала оценивания

Цифровое выражение	Выражение в баллах:	Словесное выражение	Критерии оценки индикаторов достижения при форме контроля:
			зачет
5	87 - 100	Отлично (зачтено)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр
4	74 - 86	Хорошо (зачтено)	
3	60 - 73	Удовлетворительно (зачтено)	
2	Ниже 60	Неудовлетворительно (не зачтено)	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не знает основных понятий темы дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Краткая характеристика оценочных средства

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>	<i>Краткая характеристика оценочного средства</i>	<i>Представление оценочного средства в фонде</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.	Комплект контрольных заданий по вариантам
2.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения	Темы рефератов
3.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
4	Практическое занятие по физической культуре и спорту	Цель практических занятий по физической культуре и спорту заключается в выработке у студентов навыков применения полученных знаний для решения практических задач в процессе совместной деятельности с преподавателями	Темы семинарских занятий

Тестовые задания по темам лекций
по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»
Специальность: 33.05.01 Фармация
Специализация: «Промышленная фармация»

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Раздел 1. Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1.1. Культура – это...

- а. Определенные черты личности человека.
- б. Формы поведения в быту.
- в. Формы поведения в профессиональной и производственной деятельности.
- г. **Все вместе взятое.**

1.2. Физическая культура способствует...

- а. Удовлетворению потребностей человека в движениях.
- б. Материальному обогащению.
- в. **Умственному развитию.**
- г. Статусному продвижению по службе.

1.3. Какая из частей физической культуры является самой объемной?

- а. Двигательная реабилитация.
- б. **Физическое воспитание.**
- в. Спорт
- г. Физическая реакция.

1.4. Какое направление физического воспитания не входит в понятие «физическая культура»?

- 1. **Общefизическое воспитание.**
- 2. Физическое воспитание спортивной направленности.
- 3. Сексуальное воспитание.
- 4. Профессиональное воспитание.

1.5. Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

- а. Стать чемпионом.
- б. Получить материальное вознаграждение.
- в. **Укрепить здоровье и общее физическое развитие.**
- г. Побить рекорд.

1.6. Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?

- а. Продление творческого долголетия.
- б. Снятие нервно – эмоционального напряжения.
- в. Социальная и физическая адаптация в обществе.
- г. **Достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.**

1.7. К какому виду спорта относятся следующие признаки: коммерциализация, обогащение, престиж, реклама своего имени?

- а. к массовому
- б. к Олимпийскому.
- в. к адаптивному.
- г. **к профессиональному.**

1.8. Что означает «Физическая рекреация»?

- а. Занятие видами фитнеса.
- б. **Активный отдых с применением физических упражнений.**
- в. Физкультурные паузы.
- г. Занятия экстремальными упражнениями.

1.9. Что не является ценностью физической культуры?

- а. Психофизическая работоспособность.
- б. **Гипертрофированное развитие мускулатуры.**
- в. Здоровье.
- г. Физическое совершенство.

1.10. Физическая подготовленность – это...

- а. Красивое телосложение.
- б. **Определенный уровень физического развития, который соответствует нормативным требованиям той или иной программы (школьной, вузовской, армейской)**
- в. Выполнение силовых упражнений на количество раз, например, подтягивание на одной руке.

1.11. Гиподинамия – это...

- а. Состояние организма после тяжелой физической нагрузки.
- б. **Состояние, когда организм испытывает дефицит двигательной активности.**
- в. Состояние эйфории (удовольствие после физической нагрузки).
- г. Похмельный синдром.

1.12. Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?

- а. Коммуникативная

- б. Воспитательная
- в. Прагматическая.**
- г. Образовательная.

1.13. Воспитание физической культуры личности – это...

- а. Привитие чувства превосходства над другими людьми.
- б. Воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- в. Воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект.**

1.14. Какая из форм физического воспитания в вузе является главной?

- а. Учебные занятия в сетке учебного расписания.**
- б. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по видам спорта вне сетки учебного расписания.
- в. Учебные занятия в режиме дополнительных услуг.
- г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями вне сетки учебного расписания.

1.15. Физическая культура в вузе является...

- а. Обязательным учебным предметом.**
- б. Средством активного отдыха.
- в. Средством отвлечения от дурных привычек и безделья.
- г. Уделом избранных.

1.16. Что составляет основу спорта как части физической культуры?

- а. Соревновательная деятельность в условиях соперничества.
- б. Подготовка к соревновательной деятельности.
- в. Жажда соперничества, желание победить.
- г. Все вместе взятое.**

1.17. Оценка по итоговой аттестации определяется по...

- а. Уровню выполнения тестов по общефизической и специальной подготовке.
- б. Посещаемости занятий.
- в. Знанию теоретического и методического раздела программы.
- г. Включает все перечисленные разделы.**

1.18. Что не входит в психофизическую подготовку студента?

- а. Уровни развития основных физических качеств.
- б. Уровень функционирования сердечно – сосудистой системы.
- в. Сила воли и состояние психики.**
- г. Спортивная экипировка.

Критерии оценки результатов тестирования.

Максимальное количество баллов составляет – 5:

- набрано не менее 87% правильных ответов – 5 баллов;*
- набрано не менее 73-86% правильных ответов – 4 балла;*
- набрано не менее 60-72% правильных ответов – 3 балла;*
- набрано менее 60% правильных ответов – тест не сдан.*

Раздел 2. Физическая культура в самоуправлении здоровьем.

Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
Основы здорового образа жизни студента.

2.1 Здоровье – это...

- а. Состояние организма, когда нет болезней.
- б. Интервал между болезнями.
- в. Отсутствие болезней в сочетании с полным физическим, психическим и социальным благополучием.**
- г. Здоровых людей вообще не бывает.

2.2 Основным критерием физического здоровья является...

- а. Абсолютная сила человека.
- б. Максимальное потребление кислорода (МПК).
- в. Нормальное кровяное давление.**
- г. Нормальный весоростовой показатель.

2.3 Собственный вес можно считать избыточным, если он превышает норму...

- а. на 5% **б. на 10%** в. на 15% г. на 20%.

2.4. К каким факторам, отрицательно влияющих на здоровье, относится повышенное артериальное давление (свыше 140/85 мм рт. ст.)?

- а. К внешним факторам.
- б. К внутренним факторам.**
- в. К тем и другим.

2.5. На сколько процентов наше здоровье зависит от занятий спортом и физической культурой?

- 1. на 10% **2. на 20%** 3. на 30% 4. на 40%

2.6. От чего не зависит максимальное потребление кислорода (МПК)?

а. От кислородной емкости крови.

б. От способности работающих скелетных мышц усваивать кислород.

в. От окружности грудной клетки.

г. От насосной функции сердца.

2.7. Здоровый образ жизни – это...

а. Увеселительное времяпровождение.

б. Комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление организма, повышение работоспособности, продление творческого долголетия.

в. Следование моде.

г. Средство перехода от прагматизма к духовности.

2.8. Что не предполагает для студентов здоровый образ жизни в период экзаменационной сессии?

а. Соблюдение личной гигиены.

б. Рациональный суточный режим.

в. Максимальные физические нагрузки.

г. Закаливание.

2.9. В какое время суток у человека наблюдается максимальная двигательная активность?

а. с 3:00 до 6:00 **б. с 8:00 до 12:00** в. с 12:00 до 16:00 г. с 22:00 до 24:00

2.10. Какова гигиеническая норма сна?

а. 4 часа б. 6 часов **в. 8 часов** г. 12 часов

2.11. Сколько раз в неделю рекомендуется студенту заниматься физическими упражнениями с оптимальной нагрузкой?

а. 1 раз по 5 часов б. 2 раза по 10 минут **в. 3 раза по 2 часа** г. каждый день по 3 часа

2.12. Чему способствует недосыпание?

а. Экономии времени.

б. Приятным сновидениям.

в. Истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма.

2.13. Какую гигиеническую функцию не выполняет кожа тела?

а. Функцию терморегуляции.

б. Функцию выделения из организма продуктов обмена.

в. Пищеварительную функцию.

г. Защиту внутренней среды организма.

2.14. Какое менее значимое качество предъявляется к гигиене спортивной одежды и обуви?

а. Теплозащитные свойства.

б. Воздухопроницаемость.

в. Мода.

г. Гигроскопичность.

2.15. Каким гигиеническим требованиям, предъявляемым к пище, можно пренебречь при ее дефиците?

а. Оптимальным количеством.

б. Полноценным качеством.

в. Приятным вкусом и запахом.

г. Экзотическим происхождением.

2.16. Какова суточная норма потребления белков из расчета на 1 кг массы тела?

а. 0,7 – 1,4 г. **б. 2 – 2,5 г.** в. 3,4 – 4 г. г. 5 – 7,4 г.

2.17. Какова суточная норма потребления фосфора из расчета на 1 кг массы тела?

а. 40 мг. б. 100 мг. **в. 600 мг.** г. 1200 мг.

2.18. Какова суточная норма потребления углеводов из расчета на 1 кг массы тела?

а. 1,5 – 2,1 г. **б. 4,1 – 5,1 г.** в. 8,3 – 13,3 г. г. 15,0 – 20 г.

2.19. По какой причине может быть вызван тепловой или солнечный удар?

а. От плохого настроения.

б. От предшествующей тяжелой физической нагрузки.

в. От избытка ультрафиолетовых лучей.

г. От жажды.

2.20. Чем характеризуется первая фаза стресса – фаза ожидания хорошо подготовленного спортсмена перед стартом, у отличника перед экзаменом, у опытного артиста перед выходом на сцену?

а. Оптимальным возбуждением, состоянием боевой готовности.

б. Напряженным ожиданием события.

в. Мыслью: «Скорее бы все это закончилось».

2.21. Какое самое эффективное средство для уменьшения вредного воздействия стресса?

а. Общение в кругу друзей.

б. Занятия физической культурой и спортом.

в. Кино, театр, экскурсии, туризм и т.п.

2.22. Какие физические нагрузки наиболее предпочтительны в период снижения умственной работоспособности студента?

а. Отсутствие нагрузок.

б. Нагрузки с максимальным напряжением.

в. Оптимальные нагрузки на пульсовом режиме 130 – 150 уд/мин.

2.23. В какое время суток рекомендуется принимать солнечные ванны?

а. с 8:00 до 11:00 б. с 12:00 до 14:00 в. с 15:00 до 17:00 г. с 17:00 до 20:00.

Критерии оценки результатов тестирования.

Максимальное количество баллов составляет – 5:

- набрано не менее 87% правильных ответов – 5 баллов;

- набрано не менее 73-86% правильных ответов – 4 балла;

- набрано не менее 60-72% правильных ответов – 3 балла;

- набрано менее 60% правильных ответов – тест не сдан.

Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

3.1. Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?

а. Усилить ток крови в кровяном русле

б. Способствовать лучшему обмену веществ

в. Ускорить приведение организма в рабочее состояние

г. Развитие абсолютной силы путем применения упражнений статического характера.

3.2. Сколько упражнений рекомендуется включать в 30-минутную зарядку?

а. 4-5 упр.

б. 6-10 упр.

в. 12-14 упр.

г. 15-20 упр.

3.3. С какой целью во время зарядки после двух-трех упражнений (а при силовых - после каждого) необходимо делать упражнения на расслабление или включать 20-30-секундный медленный бег?

а. Снять мышечное напряжение.

б. Обменяться мнениями о ходе зарядки.

в. Разучить технику бега.

г. Проверить пульс.

3.4. В какое время проводится вводная гимнастика?

а. До начала занятий.

б. В процессе занятий.

в. После занятий.

3.5. Сколько длится физкультурная пауза и сколько она включает упражнений?

а. 6-8 мин, 5-7 упражнений.

б. 10-12 мин, 8-10 упражнений.

в. 15-20 мин, 12-15 упражнений.

3.6. Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если академические занятия проводились в малоподвижной позе?

а. Упражнения статического характера.

б. Упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

в. Упражнения на скоростную выносливость.

г. Упражнения с тяжестями предельной величины.

3.7. На сколько шагов при ходьбе выполняется вдох, и насколько выдох?

а. На 1 шаг - вдох, на 1 шаг – выдох.

б. На 2 шага - вдох, на 1 шаг – выдох.

в. На 2-4 шага - вдох, на 3-6 шагов – выдох.

г. На 3-5 шагов - вдох, на 2-3 шаг – выдох.

3.8. Во сколько раз во время 10-минутного медленного бега по сравнению с покоем увеличивается расход энергии?

а. В 2 раза.

б. В 2 – 4 раза.

в. В 6 – 8 раз.

г. В 12 – 15 раз.

3.9. При какой температуре воды и воздуха соответственно можно начинать купание в открытых водоемах?

а. 10° и 13°.

б. 12° и 15°.

в. 15° и 17°.

г. 17° и 20°.

3.10. При какой температуре воздуха и на какое расстояние рекомендуется совершать прогулки на лыжах с оздоровительной целью.

а. При - 40° на 40 км.

б. При - 30° на 30км.

в. При - 25° на 5 - 12км.

г. При - 15° на 50км.

3.11. Какие тренировочные нагрузки относят к аэробной зоне по частоте сердечных сокращений?

а. 100 - 110 уд/мин.

б. 115- 120 уд/мин

в. 130- 150 уд/мин.

г. 160- 180 уд/мин.

3.12. Что характерно для образования энергии в аэробной зоне нагрузок (с 130 – 150 уд/мин)?

а. Энергия образуется в условиях достатка кислорода.

б. Энергия образуется в условиях недостатка кислорода.

в. Энергия образуется в смешанных условиях.

3.13. Что адекватно отражает чрезмерную величину нагрузки?

а. Желание петь, плясать, веселиться.

б. Снижение частоты сердечных сокращений.

в. Потеря аппетита.

г. Желание поспать.

3.14. При какой частоте сердечных сокращений у людей 17 - 19- летнего возраста организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения, т.е. к порогу анаэробного обмена (ПАНО)?

а. 120- 130 уд/мин,

б. 130-140 уд/мин-

в. 150- 160 уд/мин.

г. 160- 180 уд/мин.

3.15. Какие процессы образования энергии более предпочтительны для здоровья?

а. Аэробные (ЧСС 130-150 уд/мин).

б. Смешанные (ЧСС 150-180 уд/мин).

в. Анаэробные (ЧСС свыше 180 уд/мин).

3.16. Каковы суточные затраты энергии у работников умственного труда?

а. 1000 - 1 200 ккал.

б. 1 500 - 1700 ккал.

в. 2000 - 2500 ккал.

г. 2700 - 3000 ккал.

3.17. Какие упражнения не включаются в ритмическую гимнастику?

а. Маховые и круговые движения руками и ногами.

б. Наклоны и повороты туловища и головы.

в. Акробатические упражнения.

г. Упражнения в упорах сидя и в положении лежа.

3.18. Какие упражнения не включаются в атлетическую гимнастику?

а. С гантелями.

б. С гирями.

в. С булавами.

г. С эспандером.

3.19. Какие тренировочные нагрузки не относятся к физическим показателям?

а. Объем нагрузки.

б. Частота сердечных сокращений.

в. Темп движений.

г. Число повторений движений.

3.20. В каком виде спорта за 1 час больше тратится энергии?

а. Ходьба со скоростью 5 - 6 км/ч

б. Бег со скоростью 9 - 10 км/ч

в. Лыжи со скоростью 7 - 8 км/ч

г. Волейбол.

3.21. Чему равен суточный основной обмен у взрослого человека массой 70 кг?

а. 1010 ккал.

б. 1540 ккал.

в. 1680 ккал.

г. 1750 ккал.

3.22. Сколько процентов от основного обмена тратится энергии на пищеварение?

а. 5 - 7%

б. 10 - 15%

в. 16 - 20%

г. 20 - 25%.

3.23. Сколько в среднем в сутки должен тратить человек на мышечную работу для нормальной жизнедеятельности организма?

а. 500 ккал

б. 800 ккал

в. 1100 ккал

г. 1500 ккал.

Критерии оценки результатов тестирования.

Максимальное количество баллов составляет – 5:

- набрано не менее 87% правильных ответов – 5 баллов;

- набрано не менее 73-86% правильных ответов – 4 балла;
- набрано не менее 60-72% правильных ответов – 3 балла;
- набрано менее 60% правильных ответов – тест не сдан.

Раздел 3. Физическая культура в повышении работоспособности

Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

4.1. Умственная работоспособность это...

- а. Способность человека выполнять конкретную умственную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметрах эффективности.**
- б. Способность прочесть текст на иностранном языке быстро и без ошибок.
- в. Способность в ночное время решать задачи по точным наукам.

4.2. Умственная работоспособность студента зависит от...

- а. Учебного расписания и времени года.
- б. Состояния здоровья, освещенности помещения, температуры воздуха, уровня шума.**
- в. Времени самостоятельных занятий по специальным предметам.

4.3. В какие дни недели умственная работоспособность у студентов повышена?

- а. Работоспособность во все дни недели одинакова
- б. В понедельник.**
- в. В четверг и пятницу.

4.4. В какой период сессии умственная работоспособность у студентов повышена?

- а. В период вработывания 1,5 – 2 недели.
- б. Работоспособность зависит только от дня недели.
- в. В конце сессии.**
- г. После периода вработывания.

4.5. Умственное утомление – это...

- а. Временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.**
- б. Непреодолимое желание поспать.
- в. Невозможность решить логическую задачу в конце рабочего дня.

4.6. К главному фактору, оказывающему отрицательное влияние на психофизическое состояние студента, относится...

- а. Нерегулярное посещение учебных занятий.**

б. Отсутствие режима дня, низкая двигательная активность, малое пребывание на свежем воздухе, нерациональное питание, вредные привычки.

в. Плохое освещение и низкая температура в аудиториях.

г. Не нравится преподавать.

4.7. Главным признаком умственного переутомления является...

а. Замедленная двигательная активность.

б. Снижение массы тела, изменение частоты сердечных сокращений и давления, головная боль, частые инфекционные заболевания.

в. Боли в области живота.

4.8. Установлена ли связь между физической и умственной работоспособностью?

а. Нет

б. Да

в. Только во время занятий физической культурой.

4.9. При какой частоте сердечных сокращений устанавливается оптимальная «зона» взаимодействия между физической и умственной работоспособностью?

а. 130 – 160 уд/мин

б. 80 – 100 уд/мин

в. 60 – 80 уд/мин

4.10. Исследования показывают, что для улучшения функциональных сдвигов умственной работоспособности физкультурой необходимо заниматься не менее...

а. 7 раз в неделю.

б. 1 раза в неделю.

в. 3 раз в неделю.

4.11. Длительное пребывание в «сидячей позе» способствует...

а. Излишней нагрузкой на позвоночник, ухудшению мозгового кровообращения, напряжению мышц плечевого пояса.

б. Усидчивости и терпению.

в. Воспитанию силы воли.

Критерии оценки результатов тестирования.

Максимальное количество баллов составляет – 5:

- набрано не менее 87% правильных ответов – 5 баллов;

- набрано не менее 73-86% правильных ответов – 4 балла;

- набрано не менее 60-72% правильных ответов – 3 балла;

- набрано менее 60% правильных ответов – тест не сдан.

Тема 5. Профессионально – прикладная физическая подготовка будущих бакалавров и специалистов

5.1. Чем обусловлена необходимость прикладной физической подготовки?

- а. Снижением проблем с трудоустройством.
- б. Скорейшей адаптацией к работе в новых условиях.**
- в. Подготовкой к высокопроизводительному труду.

5.2. Каковы цели прикладной профессиональной физической подготовки?

- а. Подготовка к успешной профессиональной деятельности.
- б. Психологическая подготовка к профессиональной деятельности.**
- в. Реализация подготовки к физическим нагрузкам

5.3. Чем определяются задачи профессионально прикладной физической подготовки?

- а. Будущей профессиональной деятельностью.
- б. Физическими качествами студента**
- в. Условиями труда, в которых придется работать

5.4. Каковы задачи прикладной профессиональной физической подготовки?

- а. Формирование профессиональных физических качеств.
- б. Формирование прикладных психофизических качеств.**
- в. Формирование профессиональных умений и навыков.

5.5. Формируются ли прикладные знания средствами прикладной профессиональной подготовки?

- а. Да, для некоторых профессий.
- б. Нет, не формируются.
- в. Только некоторыми видами физических упражнений.**

5.6. Какие факторы определяют содержание прикладной профессиональной физической подготовки?

- а. Условия труда и характер труда.**
- б. Режим труда и форма оплаты.
- в. Длительность рабочего дня.

5.7. Какое место занимает прикладная профессиональная физическая подготовка в системе физического воспитания?

- а. Заменяет общую физическую подготовку.
- б. Дополняет общую физическую подготовку.**
- в. Реализуется после общей физической подготовки.

5.8. Какие качества относятся к прикладным психологическим качествам?

а. Выносливость, смелость.

б. Решительность, настойчивость.

в. Быстрота реакции.

5.9. Какие специальные физические качества формируются средствами прикладной физической подготовки?

а. Устойчивость к влиянию внешней среды.

б. Устойчивость к радиации.

в. Устойчивость к внешним раздражителям.

5.10. Какие параметры входят в показатели условий труда?

а. Освещенность рабочего места.

б. Начало работы.

в. Наличие инструмента и приспособлений.

5.11. Какие виды труда существуют в трудовых отношениях работодателя и работника?

а. Умственный и физический.

б. Напряженный и легкий.

в. Домашний и производственный.

5.12. Какие виды спорта в большей степени формируют физическую выносливость?

а. Лыжный спорт.

б. Борьба.

в. Шахматы.

5.13. Какие виды спорта в большей степени формируют координацию?

а. Спортивные игры.

б. Стрелковый спорт.

в. Тяжелая атлетика.

5.14. Какие виды спорта формируют глазомер и точность движений?

а. Плавание.

б. Легкая атлетика.

в. Бадминтон и теннис.

5.15. Какие виды спорта можно назвать профессионально – прикладными?

а. Если совпадают требования к физическим и психологическим качествам спорта и труда.

б. Если совпадают формы движений у вида спорта и труда.

в. Если совпадают природные условия проведения спортивных соревнований и труда.

5.16. Какие отношения между объектом труда и работником в современном обществе не сформировались?

- а. Человек – техника.
- б. Человек – природа.
- в. Человек – фабрика.**

5.17. Что входит в понятие психофизической готовности к профессиональной деятельности?

- а. Функциональная устойчивость и физическая подготовленность.
- б. Физиологические показатели.
- в. Физические данные психологические показатели.**

5.18. Какие качества являются профессионально важными?

- а. Те, что помогают быстро и успешно включиться в профессиональную деятельность.**
- б. Такие, которые позволяют выполнять производственные задания.
- в. Те, что помогают успешно включиться в производственный коллектив.

5.19. Что такое профессиограмма?

- а. Научно обоснованные нормы и требования к профессии.
- б. Таблица показателей способности работника к данному виду труда.**
- в. Список требований к работнику по профессионально-важным качествам.

5.20. Какие виды профессионально – важных качеств не входят в психомоторный комплекс?

- а. Сенсорная реакция.
- б. Уравновешенность.**
- в. Координация.

5.21. Какие виды профессионально – важных качеств входят в психические показатели?

- а. Внимание.
- б. Темперамент.**
- в. Уравновешенность.

5.22. Каким тестом проверяется ловкость и координация?

- а. Бег на 100 метров.
- б. Челночный бег на 4 по 10 метров.**
- в. Эстафетный бег.

Критерии оценки результатов тестирования.

Максимальное количество баллов составляет – 5:

- набрано не менее 87% правильных ответов – 5 баллов;*
- набрано не менее 73-86% правильных ответов – 4 балла;*

- набрано не менее 60-72% правильных ответов – 3 балла;
- набрано менее 60% правильных ответов – тест не сдан.

Контрольная работа

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Специальность: 33.05.01 Фармация

Специализация: «Промышленная фармация»

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Раздел 4. Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании

Тема 6. Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания.

1. Дайте определение организма человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся систему.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система – это система автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на должном уровне, отклонение от которого ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих этот уровень. Проявлением жизнедеятельности организма являются физиологические функции, с помощью которых он приспосабливается к внешней среде или приспосабливает среду к своим потребностям. Естественными основами физической культуры при организации процесса физического воспитания человека является комплекс медико-биологических наук, таких, как анатомия, физиология, биология, биохимия и гигиена.

2. Что подразумевается под воздействием природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека?

С первых мгновений жизни и до самой последней минуты организм человека взаимодействует с внешней средой. Это взаимодействие является необходимым условием для нормального развития человека. Внешняя среда как целостная система включает в себя большое число различных элементов или факторов, различающихся между собой в количественном и качественном отношении. Эти различия обуславливают механизм действия и реакции организма в ответ на влияние того или иного фактора.

Основные факторы внешней среды:

- физические,
- химические,
- биологические,
- психические и социальные.

3. Охарактеризуйте средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

Физическая тренировка путем совершенствования физиологических механизмов повышает устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, снижает заболеваемость и повышает работоспособность.

4. Перечислите физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Систематическая мышечная деятельность позволяет путем совершенствования физиологических функций мобилизовать резервы организма человека. Организм с более высокими морфофункциональными показателями физиологических систем и органов обладает повышенной способностью выполнять более значительные по мощности, объему, интенсивности и продолжительности физические нагрузки.

Особенности морфофункционального состояния разных систем организма, формирующиеся в результате двигательной деятельности, называют физиологическими показателями тренированности. Они изучаются у человека в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартных нагрузок и нагрузок различной мощности, в том числе и предельных. Одни физиологические показатели менее изменчивы, другие более и зависят от двигательной специализации и индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

К числу показателей тренированности в покое относят: изменения в состоянии центральной нервной системы, увеличение подвижности нервных процессов, укорочение скрытого периода двигательных реакций; изменения опорно-двигательного аппарата; изменения функции органов дыхания, кровообращения, состава крови и т.п.

5. Что такое двигательная функция и ее роль в повышении устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды?

В жизни постоянно возникают ситуации, когда человек, будучи подготовлен к существованию в одних условиях, должен готовить себя (адаптироваться) к деятельности в других. Действие факторов, вызывающих развитие адаптационных механизмов организма, всегда было комплексным. Так, все живые организмы в ходе эволюции приспосабливались к земным условиям существования: барометрическому давлению и гравитации, уровню космических и тепловых излучений, газовому составу воздуха, окружающей атмосфере. Животный мир адаптировался и к смене сезонов – времен года, которые включают изменения освещенности, температуры, влажности, радиации и т.д. В зависимости от силы воздействия раздражителей окружающей среды, условий и функционального состояния организма адаптивные факторы могут вызывать как благоприятные, так и неблагоприятные реакции организма.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

6. Назовите методические принципы физического воспитания.

Физическое воспитание как вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и управление развитием физических качеств человека. Когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, оборонной и иной деятельности говорят о физической подготовке.

Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на учебно- тренировочных занятиях являются: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

7. Охарактеризуйте методы физического воспитания.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1. методы строго регламентированного упражнения;**
- 2. игровой метод;**
- 3. соревновательный метод.**

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1. словесные методы;**
- 2. методы наглядного воздействия.**

8. Основы обучения движениям.

Основная особенность обучения в процессе физического воспитания заключается в том, что оно направлено на овладение двигательными умениями, навыками и специальными знаниями. Обучение движениям обусловлено закономерностями образования двигательных умений и навыков.

Выполнять двигательные действия можно лишь при наличии двигательных умений и двигательных навыков.

Двигательное умение – приобретенная на основе знаний и опыта способность неавтоматизированно управлять движениями в процессе двигательной деятельности.

В процессе физического воспитания приобретаются двигательные умения двух разновидностей:

- а). умение осуществлять целостную двигательную деятельность;**
- б). умение выполнять отдельные движения различной сложности.**

Многократное стереотипное повторение двигательного действия приводит к образованию навыка.

9. Динамика работоспособности студентов. Факторы, влияющие на работоспособность студентов.

Физиологическое состояние: состояние здоровья, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма.

- Окружающая обстановка: освещенность помещения, уровень шума, температура воздуха и др.**
- Психическое состояние: самочувствие, настроение, мотивация и др.**
- Индивидуальные свойства личности: особенности нервной системы, темперамента.**

10. Как изменяется работоспособность студента в течение учебного дня?

Выявлено шесть периодов таких изменений:

- Период вработки. Постепенное повышение работоспособности (10-15 минут).**
- Период оптимальной работоспособности (1,5-3 часа).**
- Период полной компенсации. Появляются начальные признаки утомления, которые компенсируются волевыми усилиями.**
- Период неустойчивой компенсации. Происходит снижение продуктивности учебной деятельности.**
- Период постепенного снижения работоспособности.**

- Период резкого снижения работоспособности.

11. Приведите средства физического воспитания

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия.

12. Как изменяется психофизическое состояние студентов в период экзаменационной сессии?

Экзамены служат стимулом к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебной деятельности. В этот период продолжительность самоподготовки доходит до 8-9 часов в день, а интенсивность умственного труда повышается на 86-100%; резко сокращается физическая активность, время пребывания на свежем воздухе, сокращается продолжительность сна.

Характерные признаки изменения состояния организма:

- Увеличение ЧСС (до 120-145 ударов в минуту перед экзаменом).**
- Повышение артериального давления (до 155/95 мм. рт. ст.).**
- Появление чувства волнения, страха.**
- Снижение массы тела (на 1,6-3,4 кг).**

Средства физической культуры в регулировании состояния организма в период сессии:

- Активный отдых.**
- Организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе.**
- Упражнения циклического характера с невысокой интенсивностью (бег трусцой, ходьба, ходьба на лыжах, плавание и др.).**
- Упражнения с вовлечением большого числа мышц и мышечных групп.**

13. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня студентов.

Утренняя гимнастика. Уменьшает период вработывания, повышает настроение, улучшает самочувствие.

Физкультурная пауза. Комплекс упражнений, выполняемый в течение 10 минут проводится после четырех часов занятий. Повышает работоспособность.

Микропауза. Комплекс из двух – трех упражнений с применением динамических упражнений (бег на месте, подпрыгивания, общеразвивающие гимнастические упражнения).

Микропауза с упражнениями в положении сидя (изометрические мышечные напряжения).

Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

14. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

У каждого студента имеются свои мотивы занятий спортом или физическими упражнениями. Кто-то желает иметь стройную фигуру, быть сильным, выносливым, ловким, не уступать друзьям и в спортивных упражнениях, и в танцевальных движениях, и в труде. Всё это играет не последнюю роль в самоутверждении молодого человека среди своих сверстников, в учебном и трудовом коллективе. Разнообразие физкультурно-спортивных интересов студенческой молодежи предполагает возможность выбора видов спорта или системы физических упражнений.

15. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Массовый спорт характеризуется относительно невысокими спортивными результатами и значительной массовостью. На этом уровне достижений подготовка спортсменов осуществляется в свободное от основной деятельности время

Цель массового спорта – повышения уровня физической подготовленности и здоровья народа

Задачи массового спорта:

Повышение функциональных возможностей отдельных систем организма человека.

Совершенствование физического развития и телосложения.

Повышение общей и профессиональной работоспособности.

Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.

16. Спортивная классификация.

Спортивная классификация - система присвоения спортивных званий и разрядов на основании результатов, показанных спортсменами в официальных соревнованиях. Существуют национальная и международная С. к. в России действует Единая всесоюзная спортивная классификация. Классификация судей по спорту осуществляется (в зависимости от их квалификации и опыта) соответствующими национальными и международными спортивными федерациями.

17. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

Организационные особенности студенческого спорта:

доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» возможность

заниматься спортом в свободное время от учебных академических занятий в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня.

18. Олимпийские игры и Универсиады.

Олимпийские игры и Универсиада – два крупнейших мультиспортивных соревнования, которые символизируют собой понятия «честной игры» и «истинного спортивного духа». Всемирные студенческие игры – аналог Олимпиады на студенческом уровне. По количеству стран-участниц и числу спортсменов Универсиада сопоставима с Олимпийскими играми. Олимпийские игры и Универсиада неразрывно связаны между собой. Можно сказать, что Всемирные студенческие игры служат кузницей кадров для Олимпиады, ведь более 60% участников Универсиады выступают в дальнейшем на Олимпийских играх.

19. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Спортивная подготовка проводится и в учебном спортивном отделении, куда зачисляются наиболее физически подготовленные студенты. Для того чтобы быть зачисленным в это отделение, не достаточно только личного желания студента, необходима определенная предварительная спортивная подготовленность или одаренность для занятий избранным видом спорта.

20. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивных отделениях.

Обще подготовительные группы (учебные группы ОФП) обеспечивают всестороннюю физическую подготовку студентов. Средствами подготовки в этих группах являются разнообразные виды упражнений: элементы гигиенической гимнастики, легкая атлетика, лыжный спорт, игры, зачётные тесты и соревнования. В группах ОФП студенты повышают свои физические кондиции, лучше узнают возможности для занятий в группах спортивного совершенствования по видам спорта в своём ВУЗе.

Спортивное направление предполагает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в секциях спортивного клуба или индивидуально, участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определённого уровня спортивного мастерства.

21. Современные популярные системы физических упражнений.

Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. К ним можно отнести шейпинг, Пилатес, фитнес-аэробику.

22. Мотивация и обоснование выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений.

Мотивацией у студентов может служить: эго, гордость, страх неудачи, вызов конкуренции, желание и решимость преуспеть, чувство достижения от совершенствования навыков и признание со стороны сверстников, тренеров и семьи. Исследования показали, что молодежь высоко ценит присущие им награды, полученные от участия в спорте. Такие награды, как за изучение нового навыка или просто участие в спорте со своими друзьями.

Мотивация рассматривается как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его направленность и активность. Мотивация выбора – личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

23. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся. Целью контроля является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма. К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся и тренеров-преподавателей; анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон подготовленности; обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности.

24. Оперативный контроль в процессе физического воспитания

Оперативно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. С помощью врачебно-педагогического

контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения

25. Оперативный контроль, его цели, задачи и методы исследования. Оперативный контроль - регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Задачи самоконтроля: Расширить знания о физическом развитии. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля. 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.

Раздел 5. Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.

Тема 9. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины - 75-80.

У физически тренированных людей частота пульса значительно реже - 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов - 40-50

ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения.

2. Врачебный контроль, его содержание.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

3. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.

Самоконтроль - регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Задачи самоконтроля: Расширить знания о физическом развитии. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля. 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.

4. Ходьба и бег в занятиях студентов специальной медицинской группы

Ходьба. Ходьба относится к естественным формам движений, и физическим упражнением становится тогда, когда используется как средство улучшения физической подготовленности, средство развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и средство профилактики сердечных и легочных заболеваний. Для получения выраженного эффекта от ходьбы следует придерживаться следующих тренировочных нагрузок:

- Ходьба 30 минут при ЧСС- 150 ударов в минуту, 5-6 раз в неделю.
- Ходьба 60 минут при ЧСС- 145 ударов в минуту, 4-5 раз в неделю.
- Ходьба 90 минут при ЧСС- 140 ударов в минуту, 3-4 раза в неделю.
- Ходьба 120 минут при ЧСС- 135 ударов в минуту, 2-3 раза в неделю.

Бег. Бег является наиболее эффективным средством укрепления здоровья, развития выносливости и профилактики сердечных заболеваний.

Рекомендуются следующие тренировочные нагрузки:

- Бег 20-30 минут при ЧСС-120-130 ударов в минуту, 5-6 раз в неделю.
- Бег 60-120 минут при ЧСС-132-144 ударов в минуту, 3-4 раза в неделю.
- Бег при ЧСС-120-130 ударов в минуту, 5-6 раз в неделю.
- Кросс 30-90 минут при ЧСС-144-156 ударов в минуту, 1-2 раза в неделю.

5. Энергозатраты при нагрузке разной интенсивности

При определении нагрузки полезно знать энергозатраты организма во время выполнения физического упражнения. Энергозатраты зависят от пола, возраста, веса, роста, подготовленности занимающегося.

Примерные величины энергозатрат за час:

- Ходьба со скоростью 3 - 4 км/ч - 220 ккал.
- Ходьба со скоростью 5 - 6 км/ч - 330 ккал.
- Бег со скоростью 6 - 7 км/ч - 500 ккал.
- Бег со скоростью 12 -13 км/ч - 1000 ккал.
- Бег на лыжах со скоростью 7 - 8 км/ч - 500 ккал.
- Бег на лыжах со скоростью 15 км/ч - 1100 ккал.
- Волейбол – 280 ккал.
- Баскетбол – 480 ккал.
- Утренняя гимнастика – 50 ккал.

6. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Студент, занимающийся физической культурой и спортом, должен знать основные особенности этих болезненных состояний, чтобы уметь предупреждать их возникновение и оказывать необходимую первую помощь при их появлении. Иногда при внезапной остановке после относительно интенсивного бега (чаще всего после финиша в забеге на средние дистанции) в связи с прекращением действия «мышечного насоса» возникает острая сосудистая недостаточность.

7. Гигиена самостоятельных занятий

Гигиена питания. Соблюдается с учетом специфики вида спорта, индивидуальных и вкусовых особенностей. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ (белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества) в сбалансированном виде в соответствии с нормами. Принимать пищу следует за 2-2.5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин. после нее; ужинать- не позднее, чем за 2 ч до сна.

Питьевой режим. Суточная потребность человека в воде 2.5 л (3 л и более у спортсменов). Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай (особенно зеленый), а также минеральная вода, томатный сок, настой шиповника.

Гигиена тела. Способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания. На одном квадратном сантиметре кожи находится множество тактильных точек, связывающих организм с внешней средой: около 100 болевых, 12-15 холодовых, 1-2 тепловых, 25 точек восприятия атмосферного давления. Их полноценное функционирование возможно только при здоровой и чистой коже.

8. Оказание первой помощи

Первая доврачебная помощь – это комплекс срочных мероприятий, проводимых на месте происшествия и в период доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Эти мероприятия относительно несложны, но своевременное и качественное их выполнение во многом предопределяет дальнейшее состояние пострадавшего.

Первая помощь при растяжении:

- Покой;
- Приподнятое положение поврежденной области (для оттока крови);
- Холод (для сужения сосудов, уменьшения кровотечения);
- Сжатие повязкой (для уменьшения опухоли);
- Фиксация.

Первая помощь при ушибе.

Ушиб – повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи. При ушибах возникают разрывы сосудов, появляется припухлость и кровоподтек (синяк), при повреждении крупных сосудов образуется гематома.

9. Какие факторы влияют на величину тренировочной нагрузки?

Оптимальная интенсивность самостоятельных занятий должна находиться в зоне 60-80% от ЧСС максимальной. При планировании тренировочной нагрузки спортсмен должен знать величину ЧСС своего порога анаэробного обмена (ПАНО). ПАНО зависит, как от подготовленности, так и от возраста. Так, у 17-25 летнего человека, занимающегося оздоровительным бегом ЧСС ПАНО составляет 155-160 уд/мин; у 60-летнего мужчины – 120 уд/мин; у подготовленного бегуна – 170 уд/мин.

10. Как рассчитывается оптимальная интенсивность нагрузки в циклических упражнениях (бег, ходьба, плавание и др.)?

Оптимальная нагрузка - это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС). $МЧСС = 220 - \text{ваш возраст}$ До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега или плавания, вес отягощения. Со временем, когда занятия станут для Вас привычными, интенсивность можно увеличить.

11. Объясните термин ПАНО. Чей ПАНО выше: квалифицированного бегуна или пожилого любителя оздоровительного бега?

ПАНО в различных видах спорта на выносливость (бег, лыжи, плавание, вело). Что такое порог анаэробного обмена (ПАНО). Определений ПАНО много. ... Знание своего уровня ПАНО помогает спортсмену и любителю грамотно и эффективно тренироваться. ПАНО, по словам тренера Ренато Канова, – это «самая высокая интенсивность, при которой ещё сохраняется равновесие между количеством производимой и поглощаемой молочной кислоты, и соответствует в среднем содержанию лактата в крови около 4 ммоль на литр крови».

12. Назовите энергозатраты в ходьбе, беге, беге на лыжах с разной скоростью.

Энергозатраты на 1 м пути при ходьбе меньше, чем при беге, но только при низких скоростях передвижения. При высоких скоростях бег, наоборот, экономичнее ходьбы. Общая энергетическая стоимость преодоления одной и той же дистанции выше при беге, чем при ходьбе (до скорости около 8 км/ч): на каждый километр дистанции при ходьбе расходуется в среднем 0,72 ккал/кг веса тела у женщин и 0,68 ккал/кг веса тела у мужчин, а при беге соответственно 1,08 и 0,98 ккал/кг веса тела.

13. Раскройте содержание видов гигиены спортсмена.

Личная гигиена спортсмена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение

гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Даже несмотря на то, что физическая культура укрепляет нашу иммунную систему и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены тела в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Личная гигиена спортсмена: основные правила соблюдения. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является идеальной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и различных инфекций.

14. Что нужно делать, оказывая первую помощь пострадавшему при растяжении, вывихе и ушибе?

Для оказания первой помощи желательно иметь хотя бы минимальный набор простейших лекарственных средств. Однако очень часто травмы возникают в дороге, и даже эти средства не всегда находятся под рукой. ... При наличии на месте ушиба ссадин примочки делать не следует. Ссадину смазывают йодом, на место ушиба накладывают стерильную давящую повязку, а на нее кладут пузырь со льдом. ... Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах. ... Первая помощь при вывихах заключается в наложении шины или повязок с целью фиксации конечности в том положении, которое наиболее удобно для пострадавшего. Вправлять вывих может только врач.

Тема 10. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры.

15. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура личности.

Мотивации к занятиям физической культуры подразделяются на общие и частные. К частным можно отнести желание студентов заниматься физической культурой вообще, к общим относится желание заниматься любимым видом спорта. Мотивы посещения занятий физической культуры у студентов могут быть различны: в основном, те студенты, которые довольны занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен - посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов и долгов. К сожалению, с каждым годом становится все больше студентов, не удовлетворенных занятиями физической культурой.

16. Потребность в занятиях физической культурой.

Потребность в физической культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности, имеющая широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей, в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в

самоутверждении, укреплении позиций своего "Я", в познании, в эстетическом наслаждении, в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

17. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. ... Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы ... 4. выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность).

18. Значение мотивации в сфере физической культуры.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность.

Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

19. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.

Формирование учебной мотивации студентов является одной из актуальных проблем. ... Основные причины обращения к проблеме мотивации студентов к обучению заключаются в следующем: а) неудовлетворённость работодателей уровнем подготовки выпускников профессиональных образовательных учреждений ... Что необходимо предпринять для повышения мотивации студентов к обучению? ... Совместное обсуждение различных вопросов, решение возникших проблем, организация дискуссий и споров, рассмотрение различных ситуационных задач — важные методы не только организации учебного процесса, но и налаживание качественного взаимодействия между педагогом и учащимся.

20. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

Номинальный уровень — характеризуется индифферентным отношением студентов к физической культуре. Знания ограничены, бессистемны. Смысл занятий видится лишь в укреплении здоровья, частично в физическом развитии. В послевузовском периоде такие студенты не проявляют инициативы в заботе о своем здоровье, физическом

состоянии. Потенциальный уровень – осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности.

21. Особенности физического воспитания в зарубежных вузах

Это касается всех сторон образовательного процесса, в том числе и занятий физической культурой и спортом. Говоря об унив. ... Переломить эту тенденцию становится задачей современного физического воспитания и в России и во всем мире. Нам не нужны сейчас многомиллионные армии солдат, но физические и морально здоровые, социально активные, терпимые к окружающим граждане (что особенно важно в современной многонациональной России) являются целью любого динамично развивающегося общества - с древности и до наших дней.

22. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой

Физическая активность населения и мотивы занятий физической культурой и спортом в анализируемых публикациях определялись методом анкетирования. ... Авторы отмечают, что в европейских странах, реализующих национальные ... Наблюдаемый в нашей стране в 90-х - начале 2000-х гг. кризис развития сферы физической культуры способствовал снижению популярности среди населения физкультурно-оздоровительной деятельности.

23. Здоровьесберегающие компетенции и физическая культура

Знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни позволяет формировать социальную компетентность. Это: обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

24. Соотношение духовного и физического воспитания

Естественная предпосылка взаимосвязи различных сторон воспитания - единство физического и духовного развития человека - ярко раскрывается научной философией (принцип материалистического монизма) и фундаментальными конкретными исследованиями материальной основы психики. Но сама по себе эта предпосылка не обеспечивает органичной взаимосвязи всех факторов, влияющих на развитие человека в процессе воспитания.

25. Физическая культура и адаптация студентов к процессу обучения в вузе

В педагогике физическая культура рассматривается как одно из средств решения проблемы адаптации молодежи. ... Положительная роль в процессе адаптации студентов к обучению в вузе заключается в том, что

они не только влияют на физиологическую составляющую адаптации (уровень здоровья, функциональную и физическую подготовленность), но и активизируют процесс социально-психологической адаптации, путем включения студентов в коллективную деятельность (игровые технологии, используемые на занятиях по физической культуре; секционные занятия, участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях).

Критерии оценки:

*Максимальная оценка за контрольную работу составляет 25 баллов. Из них:
Степень раскрытия сущности проблемы, max 8 баллов; min 5 балла;
Научность представленного материала, max 7 баллов; min 4 балла;
Полнота и комплексность ответа на вопрос, max 10 баллов; min 6 балла;
Минимальное количество баллов за доклад оставляет – 15 баллов.*

Темы рефератов

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Специальность: 33.05.01 Фармация

Специализация: «Промышленная фармация»

1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
2. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
3. Современная концепция здоровья.
4. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
7. Здоровый образ жизни и его компоненты.
8. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
9. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
10. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
11. Организм. Среда. Адаптация.
12. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
13. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
15. Современные знания и основные принципы рационального питания.
16. Анализ современных систем питания.
17. Нетрадиционные средства оздоровления.
18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
19. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.

20. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
21. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
23. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств экономиста.
24. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
25. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности.
26. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
27. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
28. Статистические показатели здоровья общества.
29. История развития Современных Олимпийских Игр.
30. Развитие физической культуры и спорта в России.

Критерии оценки.

Максимальная оценка за работу составляет 10 баллов. Из них:

Самостоятельность работы над рефератом, max 2 балла; min 1.2 балла

Раскрытие актуальности и значимости темы для современности, max 2 балла; min 1.2 балла

Полнота раскрытия темы, max 2 балла; min 1.2 балла

Оригинальность представления темы, max 2 балла; min 1.2 балла

Использование средств наглядности, технических средств, max 2 балла, min 1.2 балла.

Минимальное количество баллов за реферат составляет 6 баллов.

Критерии оценки посещаемости практических занятий.

Оценка за посещаемость практических занятий выставляется с учетом процентного соотношения количества занятий. Из них:

- 90-100 %- 40 баллов;

- 80-90 % - 32 балла.

- 70-80 % - 24 балла.

- 60-70 % - 16 баллов.

- 50-60 % - 8 баллов.

Студенту необходимо посетить не менее 70% практических занятий. При повторном посещении занятий в итоговый рейтинг идет минимально возможный балл.