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 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. № \_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Зенуков

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания кафедры ХТОСА, реализующей подготовку основной образовательной программы от \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_

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 (темы2,3), 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 (темы4,5).* | *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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование оценочного средства*** | ***Краткая характеристика оценочного средства*** | ***Представление оценочного средства в фонде*** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| 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. Общефизическое 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 побелить.

**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 социальном 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 теплорегуляции.

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-мнутныую 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 лимитах и параметрах эффективности.**

б. Способность прочитать 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 врабатывания 1,5 – 2 недели.

б. Работоспособность зависит только от дня недели.

**в. В конце сессии.**

г. После периода врабатывания.

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 нравиться 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 профессии.

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 двигательно-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 обусловливают 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 деяйтельности.**

**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 врабатывания. 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 состоянии 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 врабатывания, 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 имеется свои мотивы занятий спортом или физическими упражнениями. Кто-то желает иметь стройную фигуру, быть сильным, выносливым, ловким, не уступать друзьям и в спор-тивных 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 60-120минут 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 – 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,* *мах 8 баллов; min 5 балла;*

*Научность представленного материала, мах 7 баллов; min 4 балла;*

*Полнота и комплексность ответа на вопрос, мах 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, мах 2 балла; min 1.2 балла*

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

*Полнота раскрытия темы, мах 2 балла; min 1.2 балла*

*Оригинальность представления темы, mах 2 балла; min 1.2 балла*

*Использование средств наглядности, технических средств, мах 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.*