

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бублик Владимир Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.08.2023 16:43:16  
Уникальный программный ключ:  
c51e862f35fca08ce36bdc9169348d2ba451f033

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В. Ф. ЯКОВЛЕВА»

«Утверждено»  
Решением Ученого Совета УрГЮУ  
имени В. Ф. Яковлева  
от 26.06.2023 года

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Физическая культура и спорт**

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования – программа специалитета по специальности  
**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**  
**Государственно-правовая специализация**

## ЧАСТЬ 1. (не публикуется)

### ЧАСТЬ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ОЦЕНОЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ РАЗРАБОТЧИКИ

<b>КАФЕДРА:</b>	Физического воспитания и спорта
<b>АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ:</b>	Слободчикова Татьяна Анатольевна старший преподаватель
	Пастухов Евгений Владимирович старший преподаватель

#### I. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

##### 1. Тестовые задания.

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

*Вопрос 1. Что подразумевается под понятием «Физическая культура»?*

1. Физические упражнения.
2. Игры.
3. Физическая подготовленность.
4. Часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область.

**Ключ ответа/решение: 4**

*Вопрос 2. Что подразумевается под понятием «спортивная деятельность»?*

1. Ежедневные тренировки.
2. режим дня.
3. Соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.
4. Режим отдыха.

**Ключ ответа/решение: 3**

*Вопрос 3. Что подразумевается под понятием «Физическое воспитание»?*

1. Развитие силовых качеств.
2. Приобретение жизненно важных умений и навыков и разностороннее развитие физических способностей.
3. Выполнение физических упражнений.
4. Участие в турпоходах и соревнованиях.

**Ключ ответа/решение: 2**

*Вопрос 4. Что подразумевается под понятием «Физическое развитие»?*

1. Становление морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.
2. Хорошее функциональное состояние организма.
3. Крепкий мышечный корсет.
4. Комплекс двигательных качеств.

**Ключ ответа/решение: 1**

*Вопрос 5. Что подразумевается под понятием «Оздоровительно-реабилитационная физическая культура»?*

1. Использование физических упражнений в качестве средств лечения и профилактики заболеваний.
2. Использование физических упражнений для развития гибкости, силы, ловкости.
3. Использование массажа для реабилитации после травм.
4. Применение мануальных и физиопроцедур для нормализации функций организма.

**Ключ ответа/решение: 1**

*Вопрос 6. Какие средства физической культуры используются для развития человека?*

1. Физические упражнения и естественные силы природы.
2. Тренажерные залы.
3. Фитнес-занятия.
4. Спортивные снаряды.

**Ключ ответа/решение:** 1

## **Тема 2. Социально-биологические основы ФК.**

*Вопрос 1. Что подразумевается под понятием гомеостаз?*

1. Постоянство внутренней среды организма.
2. Система выделительных функций.
3. Постоянство температуры тела.
4. Взаимосвязь организма с внешней средой.

**Ключ ответа/решение:** 1

*Вопрос 2. Что такое обмен веществ в организме человека?*

1. Объем потребляемой пищи и выведение из организма продуктов распада.
2. Потребление легкими кислорода и выделение углекислого газа.
3. Потребление человеком воды и выделение пота.
4. Все перечисленное вместе.

**Ключ ответа/решение:** 4

*Вопрос 3. Какие функции выполняет опорно-двигательный аппарат при физических упражнениях?*

1. Двигательно-координационную.
2. Функционально-координационную.
3. Психомоторную.
4. Обеспечение перемещения тела в пространстве.

**Ключ ответа/решение:** 4

*Вопрос 4. Какова роль мышечной активности в жизнедеятельности человека?*

1. Кровотворная.
2. Транспортно-пластическая.
3. Гормональная.
4. Активация метаболизма и нейрогуморальная.

**Ключ ответа/решение:** 4

*Вопрос 5. Из чего состоят миофибриллы?*

1. Белков.
2. Жиров.
3. Углеводов.
4. Липопротеидов

**Ключ ответа/решение:** 1

*Вопрос 6. Что подразумевается под термином – онтогенез?*

1. Развитие индивидуума в процессе жизни.
2. Внутриутробное развитие.
3. Историческое развитие.
4. Семантическое развитие.

**Ключ ответа/решение:** 1

## **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента**

*Вопрос 1. Определение «Здоровье», данное Всероссийской организацией здравоохранения.*

1. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.
2. Один из компонентов счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.
3. Оптимальное состояние жизнедеятельности организма в данной конкретной среде.

4. Оптимальное приспособление организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности

**Ключ ответа/решение: 1**

*Вопрос 2. Определите комплекс факторов, влияющих на здоровье человека.*

1. Вредные привычки, двигательная активность, питание.
2. Образ жизни, генетика, внешняя среда, здравоохранение.
3. Режим дня, сон, питание, личная гигиена.
4. Среда обитания, наследственность, образованность

**Ключ ответа/решение: 2**

*Вопрос 3. Здоровый образ жизни – это...?*

1. Комплекс здоровьесберегающих мероприятий.
2. Комплекс биологических и социальных норм поведения, которым следует человек.
3. Типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма.
4. Комплекс мер по профилактике вредных привычек, оптимальная двигательная активность, личная гигиена, нормальный сон, правильное питание и т. д.

**Ключ ответа/решение: 3**

*Вопрос 4. Средства физической культуры.*

1. Сон, питание, физические упражнения.
2. Закаливающие процедуры, гимнастические упражнения, личная гигиена.
3. Физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы.
4. Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физические упражнения для развития физических качеств.

**Ключ ответа/решение: 3**

*Вопрос 5. Для чего необходима двигательная активность?*

1. Для формирования двигательных действий.
2. Для сохранения здоровья, оптимальной работы всех функциональных систем и органов.
3. Для успешной производственной деятельности.
4. Для репродуктивной функции человека.

**Ключ ответа/решение: 2**

*Вопрос 6. Для чего необходимо сбалансированное питание?*

1. Для пополнения метаболического резерва организма.
2. Для выполнения мышечной работы.
3. Для суперкомпенсаторных реакций.
4. Для расширения адаптационных механизмов.

**Ключ ответа/решение: 2**

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФК в регулировании работоспособности**

*Вопрос 1. Утомление – это...?*

1. Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся ухудшением функционального состояния организма.
2. Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния, характеризующегося чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов.
3. Психическое состояние организма, вызванное в результате неправильного режима труда и отдыха, проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.
4. Невротическое состояние, связанное с ощущением усталости, сопровождающееся психическими и физиологическими расстройствами организма.

**Ключ ответа/решение: 1**

*Вопрос 2. Стресс – это...?*

1. Состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей и проявляющееся в совокупности защитных реакций.
2. Широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся неспецифическими изменениями.
3. Состояние человека, которое характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в специфических ситуациях, что вызывает нарушение внимания, нарушение тонкой координации.
4. Включение адаптационных механизмов организма на стресс фактор.

**Ключ ответа/решение: 1**

*Вопрос 3. Что является условием высокого уровня умственной работоспособности?*

1. Оптимальное эмоциональное напряжение.
2. Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе.
3. Результативность выполнения работы.
4. Мотив похвалы, указания, поощрения.

**Ключ ответа/решение: 3**

*Вопрос 4. Какие физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм студента в период интенсивной умственной работы?*

1. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол и т.д.).
2. Танцевальная аэробика.
3. Силовые упражнения.
4. Упражнения циклического характера (бег, быстрая ходьба, плавание и т.д.).

**Ключ ответа/решение: 4**

*Вопрос 5. Определите пик наивысшей работоспособности у студента в период учебного дня.*

1. 2 пара.
2. 4 пара.
3. 1 пара.
4. 3 пара.

**Ключ ответа/решение: 4**

*Вопрос 6. Средства физической культуры.*

1. Сон, питание, физические упражнения.
2. Физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы.
3. Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физические упражнения для развития физических качеств.
4. Закаливающие процедуры, гимнастические упражнения, личная гигиена.

**Ключ ответа/решение: 2**

## **Тема 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

*Вопрос 1. Что подразумевается под термином «двигательный навык» ?*

1. Двигательное действие
2. Движение, закрепленное в виде условного рефлекса
3. Неосознанное двигательное действие
4. Пассивное движение, выполняемое с помощью партнера

**Ключ ответа/решение: 2**

*Вопрос 2. Что из нижеперечисленного можно отнести к понятию «разминка» ?*

1. Аутогенная
2. Психомоторная
3. Предсоревновательная
4. Хеморецепторная

**Ключ ответа/решение: 3**

*Вопрос 3. Это способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление.*

1. Выносливость
2. Сила
3. Гибкость

4. Быстрота

**Ключ ответа/решение:** 2

*Вопрос 4. Что такое «Физическая форма»?*

1. Специальная одежда для тренировки
2. Оптимальная, функциональная готовность спортсмена к соревновательной деятельности
3. Хороший тонус мышечной системы
4. Оптимальное соотношение афферентных импульсов, поступающих от рецепторных зон.

**Ключ ответа/решение:** 2

*Вопрос 5. Когда используется игровой метод для организации занятий?*

1. При развитии силы
2. При развитии координационных способностей
3. При обучении техническим элементам в единоборстве
4. При воспитании смелости

**Ключ ответа/решение:** 2

*Вопрос 6. Что можно отнести к словесному методу обучения?*

1. Показ упражнения или его части в виде видеоизображения
2. Показ упражнения с музыкальным сопровождением
3. Объяснение упражнения в аудио сопровождении
4. Апробирование упражнения обучающимися

**Ключ ответа/решение:** 3

## **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

*Вопрос 1. По какому показателю определяется зона интенсивности физических нагрузок?*

1. По метаболическим изменениям
2. Частоте сердечных сокращений
3. По длительности выполнения
4. По степени утомления

**Ключ ответа/решение:** 2

*Вопрос 2. Как можно определить двигательную подготовленность?*

1. По морфофункциональным показателям
2. По весоростовым показателям
3. По техническому результату, зафиксированному на соревнованиях
4. По тестам, отражающим кондиционные физические качества

**Ключ ответа/решение:** 1

*Вопрос 3. К циклическим видам спорта относятся?*

1. Лыжные гонки
2. Гандбол
3. Волейбол
4. Фигурное катание

**Ключ ответа/решение:** 1

*Вопрос 4. К субъективным данным самоконтроля относится?*

1. Ортостатическая проба
2. Самочувствие
3. Масса тела
4. ЧСС

**Ключ ответа/решение:** 2

*Вопрос 5. Что является объективным показателем функционального состояния организма?*

1. Частота сердечных сокращений
2. Крепкий сон
3. Аппетит
4. Отсутствие болезней

**Ключ ответа/решение:** 1

*Вопрос 6. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?*

1. 120 - 130 уд/мин
2. 40 - 50 уд/мин
3. 60 - 80 уд/мин
4. 77-90 уд/мин

**Ключ ответа/решение:** 3

## **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физическими упражнениями**

*Вопрос 1. Сколько видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр?*

1. 67.
2. 28.
3. 41
4. 15.

**Ключ ответа/решение:** 2

*Вопрос 2. Сколько видов спорта входит в программу зимних Олимпийских игр?*

1. 15.
2. 7.
3. 22.
4. 36

**Ключ ответа/решение:** 2

*Вопрос 3. В каком виде спорта спортсмены: Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель стали Чемпионами олимпийских игр?*

1. Хоккей
2. Гимнастика
3. Борьба и бокс
4. Легкая атлетика

**Ключ ответа/решение:** 4

*Вопрос 4. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?*

1. Игры отличались миролюбивым характером
2. В период проведения игр прекращались войны
3. В Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
4. Олимпийские игры имели мировую известность

**Ключ ответа/решение:** 2

*Вопрос 5. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?*

1. Долиходром
2. Панкратион
3. Пентатлон
4. Диаулом

**Ключ ответа/решение:** 2

*Вопрос 6. Какая организация руководит современным олимпийским движением?*

1. Организация объединённых наций (ООН)
2. Международный совет физического воспитания и спорта (СИЕПС)
3. Международный олимпийский комитет (МОК)
4. Международная олимпийская академия (АИД)

**Ключ ответа/решение:** 3

## **Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста-юриста**

*Вопрос 1. Основными факторами, определяющими конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки, являются?*

1. Формы труда специалистов данного профиля

2. Условия и характер труда
3. Режим труда и отдыха
4. Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

**Ключ ответа/решение: 1**

*Вопрос 2. Основными средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются?*

1. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта
2. Упражнения на развитие психических качеств
3. Гигиенические факторы
4. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса

**Ключ ответа/решение: 1**

*Вопрос 3. С целью повышения работоспособности и производительности труда применяются?*

1. Массаж
2. Утренняя гимнастика
3. Водные процедуры
4. Все вышеперечисленное вместе

**Ключ ответа/решение: 4**

*Вопрос 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой.*

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма
2. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии
3. Тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирования ЗОЖ
4. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

**Ключ ответа/решение: 2**

*Вопрос 5. ППФП строится на основе и в единстве с...*

1. Общей физической подготовкой
2. Специальной физической подготовкой
3. Техничко-тактической подготовкой
4. Психологической подготовкой

**Ключ ответа/решение: 1**

*Вопрос 6. Смена одного вида деятельности на другой в режиме рабочего дня, позволяет поддерживать работоспособность потому, что...*

1. Снижается чувство усталости и повышается тонус.
2. Снимается утомление клеток головного мозга.
3. Предупреждает перенапряжение.
4. Положительно сказывается на физическом состоянии.

**Ключ ответа/решение: 2**

### **Методические рекомендации к решению тестовых заданий:**

При выполнении тестовых заданий обучающемуся следует внимательно прочитать каждый из поставленных вопросов. Это позволит определить область знаний, проверить наличие которых призван тот или иной вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступать к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Причем, рекомендуем прочитать все варианты, даже если один из них кажется вполне удовлетворительным.

Мероприятие проводится: аудиторно (на лекционном занятии), письменно. Структура контрольного мероприятия: контрольное мероприятие включает в себя 6 тестовых вопросов (с одним правильным ответом).



Критерии начисления баллов: при правильном ответе на каждый вопрос теста начисляется 1 балл.  
Максимальная сумма баллов за мероприятие: 6 баллов.

## **II. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Зачет состоит из ответов на 2 теоретических вопроса (теория и методика физического воспитания) и выполнения одного практического задания.

### **2.1. Теоретические вопросы:**

1. Цель и задачи физической культуры, как учебной дисциплины.

**Ключ ответа/решение:**

*Цель дисциплины:* содействие формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2. Физическая подготовка обучаемых к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

**Ключ ответа/решение:**

Главная цель физической подготовки к экстремальным ситуациям - развитие физических качеств и, прежде всего выносливости, ловкости, координации движений. Также в процессе занятий физической культурой необходимо формировать прикладные навыки, такие, как приемы самозащиты, преодоление препятствий и т. д.

3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в физической подготовке.

**Ключ ответа/решение:**

Физическая и функциональная подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.

4. Нормативно-правовые документы, регулирующие физическую подготовку.

**Ключ ответа/решение:**

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.2007 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»

5. Основные положения организации физической подготовки в вузе.

**Ключ ответа/решение:**

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура представлена в ВУЗах как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. В течение всего периода обучения физическая культура входит обязательной дисциплиной в гуманитарный образовательный цикл.

Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка способствует формированию личностной культуры студента, определяет степень его самостоятельности, самообучаемости как будущего специалиста, обеспечивая основы его высокого профессионализма.

Физическая культура как образовательная дисциплина призвана развивать целостную личность, ее духовные и физические начала в рамках здорового стиля жизни, воспитывать готовность полноценно использовать свои возможности в профессиональной деятельности, в создании неотъемлемого элемента образовательного пространства вуза – необходимой социокультурной комфортной среды.

6. Учет и отчетность физической подготовки.

**Ключ ответа/решение:**

Ведется следующая документация по учету физической подготовки:

- учебный план по физической подготовке на год - где предусматриваются разделы физической подготовки и общее количество часов, отводимое на их отработку.
- Количество часов по месяцам и неделям, выделяемое на обучение студентов, и сроки сдачи ими нормативов определяются с учетом местных климатических условий и других особенностей;
- расписание занятий - где указываются: дата, время и место их проведения, наименование раздела физической подготовки и темы, фамилия и инициалы руководителя занятий;
- поурочные планы - предусматривающие категорию обучаемых, задачи и время, отводимое на проведение занятия в целом и отдельных его частей, место проведения занятий и форму одежды обучаемых, материальное обеспечение занятий, наименование основных и подготовительных упражнений, время, отводимое на их разучивание и тренировку, организационные и методические указания по обучению занимающихся;
- планы массовых физкультурно-спортивных мероприятий - предусматривающие конкретные мероприятия, исполнителей, сроки и места их проведения;
- протоколы соревнований;
- сводные протоколы сдачи нормативов по физической подготовке;
- журналы учета занятий и их посещаемости личным составом, в которых отражается тематика учебного материала.

7. Возрастные особенности при выполнении нормативов физической подготовленности.

**Ключ ответа/решение:**

У студентов в возрасте 17-19 лет планомерно продолжается рост тела в длину и морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период развития становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в

соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов.

8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

**Ключ ответа/решение:**

Организм человека – сложная биологическая система. Все его органы связаны между собой и взаимодействуют. Нарушение деятельности одного органа приводит к нарушению деятельности других. Жизненно необходимые процессы энергообразования, выделения продуктов распада, обеспечения различных биохимических реакций и т.д. происходят благодаря регуляторным механизмам, осуществляющим свою деятельность через нервную, кровеносную, дыхательную, эндокринную и другие системы организма.

9. Физиологическая характеристика мышечной работы.

**Ключ ответа/решение:**

Мышечная работа - перемещение и поддержание положений тела и его частей благодаря работе мышц, обеспечиваемой координацией всех физиологических процессов в организме. Различные группы мышц находятся в сложном взаимодействии между собой и с различными механическими силами - тяжести, инерции и пр. Различают *динамическую работу* при движениях в суставах и *статические усилия* для поддержания неподвижного положения. Важной характеристикой динамической работы являются величины затрат энергии на ее выполнение.

10. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

**Ключ ответа/решение:**

Структура окружающей среды условно может быть разделена на природные (механические, физические, химические и биологические) и социальные элементы среды (труд, быт, социально-экономический уклад, информация). Условность такого деления объясняется тем, что природные факторы действуют на человека в определенных социальных условиях и нередко существенно изменены в результате производственной и хозяйственной деятельности людей. Свойства факторов окружающей среды обуславливают специфику влияния на человека. Изменение в уровнях воздействия любого из перечисленных факторов может привести к нарушениям в состоянии здоровья. Изменения в состоянии здоровья населения, обусловленные воздействием факторов окружающей среды, методологически изучать достаточно сложно, так как для этого необходимо использование многофакторного анализа.

11. Адаптация, ее виды.

**Ключ ответа/решение:**

Адаптация — это приспособление организма к условиям окружающей среды посредством генетических, физиологических, личностных и поведенческих трансформаций. В процессе адаптации происходит автоматическое регулирование человеческого поведения в зависимости от изменений внешнего мира. Человеческая адаптация основывается на его гармоничном сосуществовании со средой и ее обитателями.

Виды адаптации

Ученые анализируют процесс адаптации по трем характеристикам:

- физиологическая;
- социальная;
- психологическая.

12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

**Ключ ответа/решение:**

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.

13. Обмен веществ и энергии, функции различных систем организма.

**Ключ ответа/решение:**

Обмен веществ и энергии – основа процессов жизнедеятельности организма. Он принадлежит к числу важнейших специфических признаков живой материи.

Обмен веществ – это совокупность изменений, которые претерпевают вещества от момента их поступления в пищеварительный тракт, до образования конечных продуктов распада. В организме человека выделяется 10 основных систем органов: Покровная система; Опорно-двигательная система; Пищеварительная система; Кровеносная система; Лимфатическая система; Дыхательная система; Выделительная система; Половая система; Нервная система; Эндокринная система.

14. Формирование двигательного навыка. Этапы.

**Ключ ответа/решение:**

Становление двигательного навыка проходит через несколько стадий (А.Н. Крестовников):

- 1) **Стадия иррадиации** - на первых этапах формирования двигательного навыка отмечается широкая иррадиация (рассеивание) возбуждения по различным зонам мозга, в результате чего возникает рассогласованность в деятельности двигательного аппарата и вегетативных систем;
- 2) **Стадия концентрации** – на этой стадии иррадиация возбуждения сменяется концентрацией в необходимых для его осуществления корковых зонах. В посторонних же зонах коры возбуждение подавляется дифференцировочным торможением.
- 3) **Стадия стабилизации и автоматизации** - на этой стадии, в результате многократного повторения навыка в разнообразных условиях, повышается помехоустойчивость рабочей доминанты, появляется стабильность и надежность навыка, снижается сознательный контроль за его элементами, т. е. возникает автоматизация навыка. Внешние раздражения подкрепляют рабочую доминанту, большая же часть посторонних афферентных импульсов не пропускается в ЦНС, что обеспечивает защиту сформированных программ от случайных влияний и повышается надежность навыков. Процесс автоматизации не означает выключения коркового контроля за выполнением движения.

15. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.

**Ключ ответа/решение:**

Здоровье — состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье делится на три основных типа: нравственное, психическое и физическое

- **Нравственное:** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, приобщение к культуре, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и

психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

- Психическое: это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

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

16. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

**Ключ ответа/решение:**

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития производства здоровье наряду с другими качественными характеристиками приобретает роль ведущего фактора экономического роста.

17. Влияние образа жизни на здоровье.

**Ключ ответа/решение:**

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Здоровый образ жизни – предпосылка и необходимое условие для:

- полноценного развития самых разных сторон человеческой жизнедеятельности;
- достижение человеком активного долголетия;
- активного участия человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной деятельности.

18. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

**Ключ ответа/решение:**

В современном мире на здоровье человека все большее влияние оказывают разные свойства и качества факторов окружающей среды. Около 85 % всех заболеваний в современном мире связано с неблагоприятными условиями окружающей среды, вызванными в результате повседневной, производственной деятельности человека. На сегодняшний день в мире появляются все новые неизученные заболевания, причины появления которых не удается установить. Также некоторые болезни подвергаются изменениям, что приводит к затруднениям при лечении больных людей. Поэтому сейчас очень остро стоит проблема «Здоровье человека и окружающая среда».

19. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.

**Ключ ответа/решение:**

Наследственность – это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

**Здравоохранение** - отрасль деятельности государства, целью которой является организация и обеспечение доступного медицинского обслуживания населения, сохранение и повышение его

уровня здоровья. Представляет собой совокупность мер политического, экономического, социального, правового, научного, медицинского, санитарно-гигиенического, противоэпидемического и культурного характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его долголетней активной жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае ухудшения здоровья.

20. Здоровье и воздействие неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности.

**Ключ ответа/решение:**

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Профессиональное заболевание — это заболевание или патология, которые вызваны работой или условиями труда.

Это означает, что заболевание развивается вследствие воздействия неблагоприятных производственных факторов на рабочем месте, и что связь между их воздействием и возникновением заболевания подтверждена медицинскими исследованиями.

Или, другими словами, не должно быть никакого разумного сомнения, что заболевание было вызвано другими факторами, помимо работы

*Профессиональное заболевание* — это любое заболевание, появившееся в результате воздействия производственных факторов, влияющих на рабочего в ходе трудовой деятельности.

*Связанные с работой заболевания* имеют множество причин, при которых факторы рабочей среды могут играть второстепенную роль, или быть одними из нескольких причин развития таких заболеваний.

Профессиональное заболевание является любым хроническим заболеванием, возникающим в результате работы или профессиональной деятельности.

21. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

**Ключ ответа/решение:**

К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма.

22. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

**Ключ ответа/решение:**

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой. Физическое совершенствование ориентировано на формирование физической культуры личности, оно включает совокупность приемов и видов деятельности, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

23. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Ключ ответа/решение:**

Различают отдых пассивный и активный, связанный с двигательной деятельностью. Активный отдых является основой организации отдыха в сфере умственной деятельности. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности впервые было установлено русским физиологом И.М. Сеченовым (1829-1905), который показал, что явно выраженное ускорение восстановления работоспособности утомленной конечности происходит не при ее пассивном отдыхе, а при работе в период отдыха другой конечностью.

К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутки, микропаузы активного отдыха.

24. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.

**Ключ ответа/решение:**

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на ЦНС, ее высший отдел – головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций). Выявлено отрицательное воздействие на организм длительного, пребывания в характерной для лиц умственного труда «сидячей» позе. При этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется. Сосуды быстрее теряют свою эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга.

25. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Виды утомления.

**Ключ ответа/решение:**

Физические упражнения оказывают значимое влияние на умственную деятельность человека. Они способствуют развитию психических функций (памяти, внимания, мышления, волевых качеств), обеспечивают устойчивость умственной работоспособности.

Выделяют четыре типа утомления: – сенсорное, в результате напряженной деятельности различных анализаторов – вестибулярного, зрительного, тактильного, нерв- но-мышечного, и др.; – умственное, в процессе решения тактических, умственных задач, принятие решений, выраженная ответственность; – эмоциональное утомление, в следствие эмоциональных переживаний в ходе соревновательной и тренировочной работы; – физическое, вызванное мышечной работой в процессе соревнований и спортивных тренировок.

26. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.

**Ключ ответа/решение:**

Биологические ритмы – регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов отдельных состояний и событий. По своей характеристике ритмы делят на физиологические – рабочие циклы, связанные с деятельностью отдельных систем и экологические и адаптивные. Биологический ритм может изменяться в зависимости от выполняемой нагрузки (от 60 уд/мин сердца в покое до 180-200 уд/мин). Примером биологических часов служит «совы» и «жаворонки». В современных условиях приобрели большую значимость специальные ритмы и в некоторой степени преобладают над биологическими. Биологические ритмы связаны с природными и социальными факторами: сменой времени года, суток, вращением луны вокруг Земли.

27. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

**Ключ ответа/решение:**

Под термином «двигательная активность» подразумеваются физические нагрузки, представляющие собой сочетание разнообразных двигательных действий выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Проблема оптимизации двигательного режима является весьма актуальной, как в общественном, так и в личном плане. Оптимальная двигательная активность позволяет избежать пагубных последствий гиподинамии.

28. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучаемых.

**Ключ ответа/решение:**

Влияние условий обучения на состояние организма проявляется в ряде положений.

Выявлено отрицательное воздействие длительного пребывания в характерной для лиц умственного труда «сидячей» позе, так как при этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца, уменьшается общий объем активно циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда важнейших органов, в том числе мозга. Снижается венозное кровоснабжение, поскольку не работает «мышечный насос» нижних конечностей и других крупных мышечных групп.

При длительной умственной работе из-за ограничения движений и наклонного положения головы затрудняется отток венозной крови из головного мозга, что вызывает головную боль и снижения работоспособности.

Кроме этого, уменьшение размаха движений диафрагмы в сидячем положении отрицательно сказывается на функции дыхательной системы, а, следовательно, и на кислородном обмене. При эмоционально напряженном труде дыхание становится неравномерным, может учащаться и углубляться, наблюдается его кратковременная произвольная задержка. При этом насыщение крови кислородом может снижаться на 80%.

Кратковременная интенсивная умственная работа, как правило, вызывает учащение сердечных сокращений, длительная работа — замедление их вследствие общего утомления. Умственная деятельность связана и с эмоциональными факторами, нервно-психическим напряжением. Интенсивная умственная работа в условиях дефицита времени, высокой ответственности за результат и т.п. негативно сказывается на циркуляторном аппарате кровообращения.

**29. Общие закономерности изменения работоспособности.**

**Ключ ответа/решение:**

*Работоспособность* – потенциальная возможность человека выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизических качеств человека. Различают максимальную, оптимальную и сниженную работоспособность. В учебной и трудовой деятельности выделяют стадии работоспособности:

- 1) Первый период — вработывания — характеризуется постепенным повышением работоспособности и некоторыми ее колебаниями. Психофизиологическое содержание этого периода сводится к образованию рабочей доминанты, для чего большое значение имеет соответствующая установка;
- 2) Второй период — оптимальной (устойчивой) работоспособности — имеет продолжительность — 1,5—3 ч. Состояние студентов характеризуется такими изменениями функций организма, которые адекватны выполняемой учебной деятельности;
- 3) Третий период — полной компенсации — появляются начальные признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией;
- 4) Четвертый период - наступает неустойчивая компенсация, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия. Продуктивность учебной деятельности снижается. При этом функциональные изменения отчетливо проявляются в тех органах, системах, психических функциях, которые в структуре конкретной учебной деятельности студента имеют решающее значение (например, в зрительном анализаторе устойчивости внимания, оперативной памяти и др.);
- 5) Пятый период - прогрессивное снижение работоспособности, которое перед окончанием работы может смениться кратковременным ее повышением за счет мобилизации резервов организма (конечный порыв);
- 6) Шестой период – угасание рабочей доминанты - дальнейшее продолжение работы влечет резкое снижение ее продуктивности в результате снижения работоспособности;
- 7) Восстановление.



30. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

**Ключ ответа/решение:**

Утомлением называется временное состояние, характеризующееся снижением работоспособности и возникшее в результате действия нагрузки. Утомление проявляется в виде нарушения координации движений, неспособности организма поддерживать определенную интенсивность деятельности, ухудшении эмоционального состояния т.д. О переутомлении свидетельствует заметное ослабление внимания и памяти, бессонница, угнетенность и резкая раздражительность, усталость, которую невозможно компенсировать волевым усилием и др. К этому ведет накапливающееся изо дня в день утомление. Выделяют утомление интеллектуальное (учебная нагрузка), эмоциональное (общение в состоянии стресса), зрительного и слухового анализаторов. Работоспособность сохраняется лишь при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов организма в соответствии с суточной периодикой, ритмом труда и отдыха. В этом случае, если даже появляются признаки утомления, они быстро исчезают, работоспособность восстанавливается в течение суток.

31. Специфические принципы физической подготовки.

**Ключ ответа/решение:**

Среди специфических принципов физического воспитания выделяют следующие: принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающетренирующих воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

32. Методы физической подготовки.

**Ключ ответа/решение:**

Под методами физической подготовки понимаются способы применения физических упражнений. Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов - непрерывные и интервальные.

33. Средства физической подготовки.

**Ключ ответа/решение:**

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. *Физические упражнения* — это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. Если в целях спортивной тренировки используется бег, то это естественное двигательное действие приобретает рациональные формы.

*Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы* также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

34. Этапы обучения движениям.

**Ключ ответа/решение:**

Структура обучению двигательному действию включает три этапа: -этап начального разучивания (формирование двигательного умения); -этап углубленного разучивания (формирование двигательного навыка); -этап совершенствования двигательного навыка (формирование двигательного навыка с последующим переходом его в умение высшего порядка).

35. Понятие о физических качествах.

**Ключ ответа/решение:**

Физические качества – это врождённые качества, которые помогают нам двигаться. В разряд таких качеств входят быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость.

36. Прикладные физические качества и методы их воспитания.

**Ключ ответа/решение:**

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

37. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физической подготовки.

**Ключ ответа/решение:**

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Постоянное преодоление трудностей, связанными с регулярными занятиями физической культурой и спортом (преодоление ощущения и страха) воспитывают волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в любом коллективе.

38. Формы занятий физическими упражнениями.

**Ключ ответа/решение:**

Форма занятия – это совокупность условий проведения и управления процессом занятия.

Содержание и форма занятий взаимосвязаны. Занятие невозможно осуществить вне определенной формы, тем более без конкретного содержания. Принято считать, что ведущим компонентом занятия является содержание, однако при этом выбранная форма играет чрезвычайно существенную роль. Умелое сочетание разнообразных форм занятий и их содержания позволяет более эффективно решать задачи физического воспитания.

39. Планирование физической подготовки.

**Ключ ответа/решение:**

Планирование физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

40. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

**Ключ ответа/решение:**

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние и дать четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок.

41. Общая и моторная плотность занятия.

**Ключ ответа/решение:**

Общая плотность – отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия. Педагогически оправданное время – это время, затраченное на подготовку инвентаря и оборудования, на объяснение и показ упражнений, на выполнение физических упражнений и заданий, на отдых между упражнениями.

К неоправданным затратам времени относятся задержки начала занятий, недостаток или отсутствие необходимого инвентаря, нерациональная трата времени из-за нарушения дисциплины.

При проведении учебно-тренировочного занятия следует стремиться к стопроцентной общей плотности.

Моторная плотность – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия. Моторная плотность может колебаться от 10–15 до 79–90 %. Рациональная моторная плотность и дозирование учебно-тренировочной нагрузки зависят от вида спорта, возраста, пола, общей физической и спортивной подготовленности занимающихся, от условий занятий, от характера конкретных учебных или тренировочных заданий.

Именно моторная плотность часто определяет пульсовую «стоимость» занятий, т.е. определяет кривую изменения ЧСС в течение всего занятия и, следовательно, фактическую интенсивность физической нагрузки занимающегося.

42. Показатели эффективности проведения учебных занятий по физической культуре.

**Ключ ответа/решение:**

Эффективность занятий по физической культуре оценивается по степени эффективности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

43. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП).

**Ключ ответа/решение:**

Известно, что главная цель физической подготовки — разностороннее развитие, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья спортсменов. Физическая подготовка направлена на развитие у них тех физических качеств, которые проявляются в наибольшей степени при конкретной двигательной активности.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи: - достичь гармоничного развития тела человека; - приобрести общую выносливость; - повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; - увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; - улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; - научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

44. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

**Ключ ответа/решение:**

В соответствии с общепринятыми рекомендациями физическая нагрузка, полученная на занятиях по физической культуре, распределялась на 5 зон интенсивности: 1) зона оздоровительного пульса (100-120 уд/мин); 2) фитнес-зона (120-140 уд/мин); 3) аэробная (140-160 уд/мин); 4) анаэробная (160-180 уд/мин) и 5) зона красной линии (180-200 уд/мин). Для решения задач оздоровительной тренировки наиболее оптимальными являются 2-4 зоны интенсивности нагрузки.

45. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

**Ключ ответа/решение:**

Мощность работы прямо зависит от ее интенсивности.

Зона максимальной мощности, субмаксимальной, большой, умеренной.

46. Значение мышечной релаксации.

**Ключ ответа/решение:**

Способность к произвольному расслаблению мышц (мышечной релаксации) занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке.

Движение любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления мышц. Расслабление определенных мышечных групп в нужный момент так же, как и возбуждение, необходимы для успешного выполнения любого движения. Отсутствие такого расслабления приводит к напряженности и скованности движений, а следовательно, и снижению их эффективности.

47. Содержание упражнений с учетом медико-возрастных групп и уровня физической подготовленности.

**Ключ ответа/решение:**

На основе данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности все обучающиеся, занимающиеся по государственным программам, делятся на четыре группы: основная, подготовительная, специальная и группа лечебной физической культуры.

48. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

**Ключ ответа/решение:**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – разновидность специальной физической подготовки, нацеленной на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду (это отдельный вид подготовки).

49. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

**Ключ ответа/решение:**

ППФП (Профессионально – прикладная физическая культура). Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) – одно из основополагающих направлений физического воспитания, формирующие прикладные знания, физические и социальные качества, умение и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности.

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

формировать необходимые прикладные знания

осваивать прикладные умения и навыки

воспитывать прикладные физические качества

Задачи ППФП: совершенствование быстроты отдельных движений и быстроты двигательной реакции; развитие координации и точности движений, ловкости, повышение статической выносливости мышц туловища.

50. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.

**Ключ ответа/решение:**

Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использовать специализированную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура», которая составляется кафедрой физического воспитания на основе Примерной учебной программы для высших учебных заведений. В рабочей программе отображаются особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально-технические возможности конкретного вуза.

Для расширенной психофизической подготовки с профессиональной направленностью в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном – учебные группы по прикладным видам спорта.

Студенты, занимающиеся в специальном учебном отделении, осваивают те элементы профессионально-прикладной физической подготовки, которые доступны им по состоянию здоровья.

51. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).

**Ключ ответа/решение:**

К дополнительным факторам, оказывающим влияние на содержание ППФП относятся: индивидуальные особенности личности, пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия. Большое значение для конкретизации ППФП работников промышленного производства имеют такие типовые показатели работы, как вид труда, важнейшие производственные операции, преобладающие типы деятельности, орудия труда, формы организации труда.

52. Основное содержание ППФП обучаемых и его реализация: прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

**Ключ ответа/решение:**

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, гребля, управление автомобилем, езда на лошади и др.).

Прикладные психофизические качества – это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

53. Прикладные виды спорта.

**Ключ ответа/решение:**

Прикладными видами спорта считаются определенные прикладные навыки в военном деле, а также в различной хозяйственной деятельности, по которым проводятся соревнования.

Среди прикладных видов спорта различают такие виды как: конный спорт, парусный спорт, спортивная рыбная ловля, парашютизм или скайдайвинг, с портивное ориентирование.

54. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ключ ответа/решение:**

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержанию занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

55. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

**Ключ ответа/решение:**

Основными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировки. Утренняя гигиеническая гимнастика входит в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. В содержание самостоятельных занятий входит изучение отдельных вопросов по литературным источникам; выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии; воспитание определенных физических качеств; разучивание комплексов гигиенической гимнастики и т.д. Самостоятельные занятия могут носить и тренировочный характер.

56. Возрастные особенности содержания занятий.

**Ключ ответа/решение:**

С возрастом в процессе старения организма наступают изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; двигательного аппарата и мышц; происходит нарушение обмена веществ - все это приводит к ограничению двигательной активности. Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Нарушается способность выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц.

С учетом возрастных изменений для лиц 17-29 лет (частично до 49 лет), имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность - занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью - занятия с оздоровительной направленностью.

Лицам 30-59 лет со средней и низкой физической подготовленностью рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью. В возрасте 50 лет и старше лицам с низкой физической подготовленностью рекомендуются только занятия общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры.

В возрасте после 50 лет рекомендуется физическая нагрузка только аэробного характера, так как образование кислородного долга при анаэробной работе может привести к спазму венечных артерий сердца.

57. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

**Ключ ответа/решение:**

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей. Перспективные планы самостоятельных занятий разрабатываются на весь период, т.е. на 4-6 лет. Студентам всех учебных отделений при планировании и проведении самостоятельных занятий нужно учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. При многолетнем перспективном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяется волнообразно с учётом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом должно быть направлено на достижение единой цели – сохранение здоровья, поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

58. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Объективные и субъективные признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

**Ключ ответа/решение:**

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц от 17 до 25 лет — 134 удар/мин; 30 лет — 129; 40 лет - 124; 50 лет - 118; 60 лет - 109 удар/мин (рис. 6.4).

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле:

ЧСС (максимальная) = 220 — возраст (в годах).

59. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

**Ключ ответа/решение:**

Гигиена мест занятий. При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким без выбоин и выступов. Температура воздуха плюс 15—18°C, при хорошей освещенности.

Используя тренажеры и другие технические средства, следует проверять их соответствие гигиеническим нормам.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года. Во избежание загазованности воздуха места занятий в лесу, лесопарке, на скверах выбираются на удалении 300—500 м от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий, учитывая направление и скорость движения воздуха.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

60. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

**Ключ ответа/решение:**

Основное назначение ППФП – направленное развитие и под-дер-жа-ние на оптимальном уровне тех психических и фи-зи-чес-ких качеств человека, к ко-то-рым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность; выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных умений и на-вы-ков.

Таким образом, целью ППФП студентов в вузе является достижение ими психофизической готовности к ус-пеш-ной профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- формирование у студентов необходимых прикладных знаний;
- формирование и совершенствование прикладных умений и навыков;
- воспитание прикладных психофизических качеств;
- воспитание прикладных специальных качеств.

**Методические указания по подготовке к письменному ответу.**

Подготовка к письменному ответу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам, вынесенным на промежуточный контроль. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и действующее законодательство по поставленному вопросу. При ответе на теоретический вопрос студент должен дать формулировки определений понятий, в соответствии с основной учебной литературой.

## 2.2. Практические задания:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

**Ключ ответа/решение:**

1. И.п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения в наклоне. Затем глубокий наклон вперед, расслабленные руки вперед-скрестно.
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево.
4. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу и медленно согнуть ноги перед собой (втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы). Медленно вернуться в и.п.
5. И.п.: то же. Поднять прямые ноги (таз не отрывать от пола) и медленно опустить.
6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги и попеременно класть их вправо и влево на пол, сначала медленно, затем быстрее.
7. И.п.: лежа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. Поочередно отводить назад правую и левую ногу (голову с пола не поднимать).
8. И.п.: то же. Медленно поднимать голову (кисти прижаты ко лбу) и верхнюю часть туловища. Задержаться в этом положении и вернуться в и.п.
9. И.п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону (колени вверх, пятка внутрь). Расслабленно поднять руки и сцепить кисти (ладони вверх). Наклон вправо и пружинящее движение в наклоне. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
10. И.п.: стоя. Ходьба с плавным переходом на бег на месте или с продвижением вперед.

2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – сила.

**Ключ ответа/решение:**

1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 10 раз.
2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.
3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз.
4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз.
5. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз.
6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с - 2 x 50.
7. Приседание на двух ногах - 15 раз.
8. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное 3x10 перемещений.
9. В упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук 3 x 10 раз.
10. Стоя боком к стенке, сгибание и выпрямление опорной руки 3x10 раз на каждую руку

3. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота

**Ключ ответа/решение:**

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени – 60 м.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены – 60 м.
3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед – 60 м
4. Бег с захлестыванием голени назад – 60 м.
5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола – 60 м.
6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола – 20 сек.



7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.
8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.
10. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.

4. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока по физической культуре.

**Ключ ответа/решение:**

1. И.п. (Исходное положение) - О. с. (Основная стойка) 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И. п.
2. И. п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п., 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И. п.
3. И. п.- правая рука вверх, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.
4. И. п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И. п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. И. п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И. п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И. п.
8. И. п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги, 2- И. п., 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги, 4 – И. п.
9. И. п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И. п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11. И. п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И. п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
12. И. п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

5. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота

**Ключ ответа/решение:**

1. Бег на 15 м. с низкого или высокого старта (2-3 раза повторений, интервал отдыха между повторениями 25-30 сек.).
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра 15 сек. (2-3 раза повторений, интервал отдыха между повторениями 25-30 сек.).
3. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди 10-12 раз, 2-3 раза повторений.
4. Многоскоки на обеих или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки, установленные на небольшой высоте) 10-12 раз.
5. Быстрые приседания и вставания (по 6-8 раз, пауза 2-3 с. и еще 2-3 раза).
6. Из упора присев, выпрыгивание вверх в положение прогнувшись (2 - 3 раза повторений, 8 - 10 раз).
7. Из упора присев на одной ноге, другая - вперед("пистолет") 8-10 раз. Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
8. В упоре о стол(скамейку) сгибание и разгибание рук с подниманием одной из ног (по 10-12 раз в среднем темпе и с ускорением).
9. Лежа в упоре, сгибать и разгибать руки (2-3 раза повторений, по 12-15 раз).
10. Так же отжиматься, но с подниманием одной из ног (по 10-12 раз)

## 11. Подвижные и спортивные игры с мячом.

6. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.

### **Ключ ответа/решение:**

1. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя) 10-12 раз, 2-3 повтор.
2. Наклоны назад до касания руками пяток 10-12 раз, 2-3 повтор.
3. Пружинистые покачивания - приседания в полу-шпагате 10-12 раз, 2-3 повтор.
4. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке 10-12 раз, 2-3 повтор.
5. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине) 10-12 раз, 2 - 3 повтор.
6. Упражнение «мостик» из положения, лежа на спине и при помощи наклона назад. Раскачивания вперед и назад в положении «мостик» 10-12 раз.
7. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног 10-12 раз, 2-3 повтор.
8. Наклоны сидя - попеременно к правой и левой ноге 10 -12 раз, 2 – 3 повтор.
9. И.п. - сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На счет 1 - наклон туловища к правой ноге, на 2 - к левой, на 3 - вперед, на 4 - вернуться в и.п.
10. И.п. - сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 - пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 - и.п. Старайтесь достать грудью колени - ноги прямые.

7. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств с применением метода круговой тренировки.

### **Ключ ответа/решение:**

- 1-я станция. Рывок каждой рукой (30 – 40 % максимума).
- 2-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).
- 3-я станция. Подъем двух гирь на грудь (5 – 10 раз).
- 4-я станция. Жим двух гирь от уровня головы (5 – 10 раз).
- 5-я станция. Лазание по канату с помощью ног (3 раза).
- 6-я станция. Отжимание в упоре с отягощением (6 – 8 раз).
- 7-я станция. Подъем переворотом на перекладине (3 – 5 раз).

8. Составить комплекс производственной гимнастики юриста.

### **Ключ ответа/решение:**

1. И. п. - сидя, руки на пояс. Наклонить голову назад и сильно напрячь мышцы шеи. Опустить голову на грудь, расслабить мышцы. Выполнить 4 раза.
2. И. п. - сидя, руки на пояс. Выполнить поворот туловища влево с отведением и небольшим рывком назад левой прямой руки. Вернуться в и. п. Затем выполнить то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.
3. И. п. - сидя, руки внизу. Медленно, через стороны поднять руки вверх, потянуться, выпрямить позвоночник - вдох. Опустить руки, расслабиться - выдох. Выполнить 5-6 раз.
4. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти в кулаки. Поочередно, выпрямляя и сгибая руки, выполнить 6 "ударов" кулаками вверх. Затем наклонить голову назад, руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Повторить 2-4 раза.
5. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Полуприседая, выполнить круговые движения согнутыми ногами, туловищем. Затем выполнить то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. - стоя спиной вплотную к спинке стула и взявшись за нее с боков прямыми руками. Сделать шаг левой вперед, не отпуская спинку стула, прогнуться; вернуться в и. п. Выполнить то же с шагом правой ноги. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. - упор на сидение стула стоя согнувшись. Не сгибая рук, "провалиться" в плечевых суставах. Вернуться в и. п. Повторить 8-10 раз. Выпрямиться, расслабить руки, потрясти ими.
8. И. п. - упор сидя на краю стула. Сгибая руки, выполнить полуприсед или присед, выводя туловище вперед. Вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз. Затем сесть на стул, опустить руки вниз, расслабить их и потрясти кистями.

9. И. п. - сидя на стуле, руки согнуты перед грудью, ладони соединены: правая пальцами вверх, левая пальцами вниз. Сделать 3 пружинящих надавливания на кисти. Опустить руки вниз, расслабить мышцы. Выполнить то же, но поменяв положение ладоней. Повторить 6-8 раз.

**Методические указания по выполнению практического задания.**

Студентам предлагается самостоятельно составить комплекс физических упражнений. В ходе выполнения задания студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных возможностей организма, а также личностных мотивов.

**ЧАСТЬ 3.** *(не публикуется)*