# ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

# Государственное бюджетное профессиональное

# образовательное учреждение города Москвы

# «Политехнический колледж им. Н.Н. Годовикова»

(ГБПОУ ПК им. Н.Н. Годовикова)

**ЗАДАНИЯ К КОНТРОЛЬНЫМ РАБОТАМ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

по дисциплине

«Физическая культура»

Для студентов СПО 2-4 курсов

Москва, 2016

|  |
| --- |
| **Введение** |

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в раздел учебного плана ФГОС. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на всестороннее развитие личности студента, формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.

**Цель дисциплины** – формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций через усвоение знаний и овладение умениями и навыками в сфере физической культуры для направленного использования средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, эффективного выполнения профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

***Образовательные задачи*** – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, формирование компетенций будущих специалистов.

***Воспитательные задачи*** – формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению

***Оздоровительные задачи*** – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

**Тематический план и содержание учебного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | ***Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов***  Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. |
| 2 | ***Социально-биологические основы физической культуры***  Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. |
| 3 | ***Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья***  Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. |
| 4 | ***Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности***  Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. |
| 5 | ***Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания***  Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.  Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. |
| 6 | ***Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений***  Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности |
| 7 | ***Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста.  Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. |
| 8 | ***Самоконтроль учащихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.***  Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функциональ­ного состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| 9 | ***Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.***  Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. |
| 10 | ***Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста***  Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. |

Текущий и итоговый контроль

Контрольно-измерительные материалы по дисциплине «Физическая культура» включают:

• прохождение обязательного курса теоретических занятий;

• написание и защита реферата;

• сдача контрольной работы;

• сдача экзамена /дифференцированного зачета.

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура» является формой самостоятельной работы с источниками: учебниками, учебными пособиями, научной литературой и выполняется студентом заочной формы обучения в межсессионный период.

Выполнение контрольной работы имеет своей целью углубление и закрепление знаний, полученных студентом в ходе аудиторных занятий по дисциплине.

Контрольная работа выполняется в письменном виде с учетом нормативных требований оформления.

**Требования к оформлению реферата**

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

*Компоненты содержания:*

• титульный лист;

• план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

• введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы,которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);

• основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);

• заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);

• списоклитературы (следует использовать не менее пяти источников).

*Содержание работы должно отражать:*

• знание современного состояния проблемы;

• обоснование выбранной темы;

• использование известных результатов и фактов;

• полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;

• актуальность поставленной проблемы;

• материал, подтверждающий научное, либо практическое значение.

**Темы рефератов**

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.

2. Здоровье, экология и спорт.

3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.

4. Социально-биологические основы физической культуры.

5. Профессионально-прикладная физическая культура.

6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.

8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.

9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.

10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.

11. Энергетика мышечного сокращения.

12. Питание и физическая нагрузка.

13. Роль нервной системы в двигательных функциях.

14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.

15. Роль физической культуры в снятии утомления.

16. Мышечная активность и сердечная деятельность.

17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.

18. Гигиенические основы закаливания.

19. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.

20. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.

21. Психофизическая регуляция функций организма.

22. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.

23. Применение малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.

24. Биоритмы и работоспособность человека.

25. Основы гигиены и самоконтроля.

26. Физические качества человека.

27. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

28. Структура учебно-тренировочных занятий.

29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

30. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.

31.Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.

32. Основы здорового образа жизни современной молодежи.

33. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

34. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

35. Инновационные технологи здоровьесбережения в системе образования высшей школы.

36. Особенности занятий избранным видом спорта.

37. Массовый спорт и спорт высших достижений.

38. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

39. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.

40. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

**Варианты контрольных работ**

***Вариант 1***

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

***Вариант 2***

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

***Вариант 3***

1. Роль питания в энергообеспечении жизнедеятельности организма.
2. Перечислите основные средства физической культуры и раскройте их содержание.

***Вариант 4***

1. Раскройте понятие «мышечная работа» и перечислите ее виды.
2. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» и перечислите их составляющие.

***Вариант 5***

1. Перечислите основные признаки, характеризующие усталость, утомление и переутомление. Укажите причину их возникновения и методы восстановления.
2. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.

***Вариант 6***

1. Перечислите методические принципы физического воспитания.
2. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

***Вариант 7***

1. Раскройте содержание общепедагогических методов физического воспитания.
2. Дайте определение понятию «двигательный навык».

***Вариант 8***

1. Перечислите этапы обучения движениям.
2. Раскройте содержание классификации физических упражнений.

***Вариант 9***

1. Перечислите основные физические качества. Дайте им краткую характеристику.
2. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка». Перечислите задачи ОФП.

***Вариант 10***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
2. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка». Перечислите задачи СФП.

***Вариант 11***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

***Вариант 12***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.
2. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

***Вариант 13***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – гибкость.
2. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.

***Вариант 14***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – ловкость.
2. Укажите, в чем заключается профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

***Вариант 15***

1. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
2. В чем заключается роль гигиены при самостоятельных занятиях.

***Вариант 16***

1. Какие меры техники безопасности применяются на самостоятельных занятиях физической культуры.
2. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Перечислите его функции.

***Вариант 17***

1. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка». Перечислите средства ППФП.
2. Раскройте понятие «здоровье» и перечислите его составляющие.

***Вариант 18***

1. Дайте определение понятиям «онтогенез» и «филогенез».
2. Раскройте понятие «разминка» и перечислите ее виды.

***Вариант 19***

1. Раскройте взаимосвязь двигательной активности и гигиены питания.
2. Дайте характеристику игровому методу физического воспитания.

***Вариант 20***

1. В чем заключается роль гигиены при закаливании.
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями и раскройте их содержание.

***Вариант 21***

1. Раскройте понятие «гиподинамия» и поясните о ее влиянии на организм человека.
2. Планирование и контроль физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

***Вариант 22***

1. Дайте определение понятию «самоконтроль». Раскройте взаимосвязь интенсивности нагрузки и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Раскройте понятие «массовый спорт». Назовите его цели и задачи.

***Вариант 23***

1. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Укажите пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях.

***Вариант 24***

1. Укажите факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Раскройте понятие «спортивная форма».

***Вариант 25***

1. Производственная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

**Вопросы для подготовки к экзамену /дифференцированному зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.
30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.
34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.
38. Роль физической культуры в снятии утомления.
39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.
50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.
55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
61. Факторы, регулирующие физическую нагрузку?
62. Биоритмы и работоспособность человека.
63. Основные дидактические принципы физического воспитания.
64. Методы физического воспитания.
65. Средства физического воспитания.
66. Методы строго регламентированного упражнения.
67. Игровой метод в физическом воспитании.
68. Соревновательный метод в физическом воспитании.
69. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
70. Основные физические качества человека.
71. Методы воспитания качества силы.
72. Методы воспитания качества быстроты.
73. Методы воспитания качества ловкости.
74. Методы воспитания качества выносливости.
75. Методы воспитания качества гибкости.
76. Методы воспитания смешанных физических качеств.
77. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
78. Зоны мощности физических упражнений.
79. Зоны интенсивности физических упражнений.
80. Структура учебно-тренировочных занятий.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Формы самостоятельных занятий.
83. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
84. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
85. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
86. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
87. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
88. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
90. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

## Ключевые термины

**Спорт**– специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

**Физическая культура** – часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

**Физическое воспитание** – вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

**Физическое совершенствование** – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

**Человеческий организм** – сложная биологическая система, в которой все органы человеческого тела взаимосвязаны, находятся в постоянном взаимодействии и в совокупности являются единой саморегулируемой и саморазвивающейся системой. Деятельность организма как единого целого включает взаимодействие психики, двигательных, вегетативных функций с различными условиями окружающей среды.

**Гомеостаз**– поддержание динамического постоянства внутренней среды организма за счет приспособительных реакций, направленных на устранение внешних или внутренних факторов, нарушающих это постоянство.

**Адаптация** – приспособление организма к общеприродным, бытовым, производственным, социальным условиям.

**Гиподинамия** – ограничение двигательной активности.

**Мышечная работа** – перемещение и поддержание положений тела и его частей за счет работы мышц, обеспечиваемой координацией всех физиологических процессов в организме.

**Динамическая работа** – вид мышечной деятельности, который характеризуется периодическими сокращениями и расслаблениями скелетных мышц с целью перемещения тела или отдельных его частей, а также выполнения определенных рабочих действий.

**Статическая работа**– вид мышечной деятельности, характеризуемый непрерывным сокращением скелетных мышц без видимых изменений их длины с целью удержания тела или отдельных его частей в определенной позе.

**Тренировка** – систематическое воздействие физических упражнений на организм человека, служащее повышению работоспособности.

**Работоспособность** – потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы.

**Развитие** – процесс становления личности под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых факторов, среди которых воспитание и обучение должны играть ведущую роль.

**Спортивная форма** – готовность спортсмена к выполнению того или иного упражнения в максимальном темпе и необходимой длительности.

**Здоровье** – состояние полного физического, психического и социального благополучия.

**Мотивация** (целенаправленная потребность) – физиологический механизм, побуждающий к определенному действию.

**Образ жизни** – способ жизнедеятельности человека (индивида).

**Здоровый образ жизни** – формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма для наиболее эффективного выполнения человеком различных профессиональных функций.

**Установка** – цель, направленность, состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации.

**Усталость** – субъективное состояние индивидуума, для которого характерно психическое переживание, связанное с утомлением. Степень усталости большей частью соответствует степени действительного снижения работоспособности, что в свою очередь связано с количеством и качеством проделанной работы.

**Утомление** – объективное состояние организма, при котором в результате длительной напряженной работы происходит временное снижение работоспособности и ухудшение функционального состояния.

**Переутомление** – невротическое состояние, возникающее при суммировании остаточных явлений предыдущего утомления с наличным при недостаточном или нерациональном отдыхе (плохой или неполноценный сон), а также при чрезмерной рабочей нагрузке.

**Работоспособность** – способность человека выполнять определенную работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

**Стресс**– психическое и физиологическое состояние, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Стресс вызывается ситуацией опасности, возрастания ответственности, необходимостью быстро принять важное решение, большими умственными и волевыми нагрузками.

**Двигательное умение** – степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные   
составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**Двигательный навык** – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

**Зона физической нагрузки** – режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-либо показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопление лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

**Общая физическая подготовка**– процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

**Спортивная подготовка** – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

**Физические качества** – функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека. Основные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

**Гигиена** – медицинская наука, изучающая влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека и разрабатывающая оптимальные требования к условиям жизни и труда населения.

**Двигательная активность** – оптимальное количество движений, выполняемых человеком в течение дня при активном участии всех органов и систем организма. Двигательная активность – главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма.

**Закаливание** – система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

**Интенсивность** – время, затраченное на выполнение конкретного объема работ, а также мощность (работа, выполненная за единицу времени).

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения, направленные на общее развитие организма, укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата, укрепляющие мышцы ног, спины, живота, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника.

**Физическая нагрузка** – определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающегося.

**Физическое самовоспитание** – осознанная и целеустремленная работа человека над формированием физических качеств личности и опыта физической деятельности.

**Массовый спорт** – занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений с целью рекреации, укрепления здоровья, повышения работоспособности в условиях физического соперничества.

**Спорт высших достижени**й – различные формы организации и проведения систематических занятий, тренировок, соревнований, используемые с целью достижения максимальных спортивных результатов.

**Фитнес** – комплексная система, направленная на формирование навыков здорового образа жизни.

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

**Тактика** – совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику.

**Тактическая подготовка** – подготовка, направленная на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

**Техническая подготовка** – подготовка, направленная на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

**Физическая подготовка** – подготовка, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма и развитие физических способностей.

**Врачебный контроль** – комплексное медицинское исследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

**Диагностика физического состояния студентов** – процесс распознания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей студентов, истолкование и обобщение полученных данных об их здоровье и заболеваниях.

**Педагогический контроль** – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

**Самоконтроль** – самостоятельные наблюдения занимающегося за результатами влияния физических нагрузок на организм.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка**– специализированный вид физического воспитания, направленный на получение обучающимися оптимальной физической подготовки, необходимой для определенной профессиональной деятельности.

**Профессиональная адаптация** – процесс приспособления организма к изменяющимся условиям производства.

**Производственная физическая культура (ПФК)** – целенаправленная, методически обоснованная система физических упражнений, профессионально-прикладных, оздоровительно-спортивных мероприятий, задачами которых являются повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в общественном производстве, готовности успешно действовать в условиях определенной трудовой деятельности, обусловленной особенностями и требованиями конкретного рабочего места.

**ПФК в рабочее время** – производственная гимнастика в виде комплексов специальных гимнастических упражнений, используемых в режиме рабочего дня, с целью повышения общей и специальной работоспособности при производственно-трудовой деятельности.

**ПФК во внерабочее время** – направление производственной физической культуры, задачи которого в основном носят рекреационный характер (оздоровительно-восстановительные процедуры после трудового дня, оздоровительно-профилактическая гимнастика, занятия в группах здоровья, общей физической подготовки).

**Профессиональные заболевания** – аномальные отклонения в состоянии здоровья в результате воздействия отрицательных условий, особенностей профессиональных трудовых процессов.

**Профессиональное утомление**– объективное снижение работоспособности, связанное с особенностями физических, психических и нервно-эмоциональных профессиональных нагрузок и условий труда.

|  |  |
| --- | --- |
| рис_6 | Рис. 1. Методы физического воспитания |

рис_7

Рис. 2. Формирование двигательных умений и навыков

|  |  |
| --- | --- |
| рис_7 | Рис. 3. Формы занятий в физическом воспитании |

рис_16

###### Рис. 4. Средства ППФП студентов

|  |
| --- |
| рис_17 |

###### Рис. 5. Структура ППФП студентов

**Рекомендуемая литература**

*Основная литература*

1. *Виленский М.Я., Горшков А.Г.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов [Гриф МО РФ] / КноРус, 2012. 240 с.

2. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура: учеб. пособие для вузов [Гриф МО РФ] / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд. доп. и испр.- Ростов н / Д: Феникс, 2011. 444 с.

3. *Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б.* Формирование коммуникативной компетенции студентов в физкультурно-спортивной деятельности: учебно-метод. пособие / Т.А. Сапегина, Е.Б. Ольховская, Т.А. Бобылева. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 94 с.

*Дополнительная литература*

1. *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Академия, 2006. 248 с.

2. *Бароненко В. А.* Основы здорового образа жизни: учебное пособие /В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. Екатеринбург: УГТУ, 2001. 410 с.

3. *Белкин А.С.* Компетентность. Профессионализм. Мастерство / А.С. Белкин. Челябинск, 2004. 171 с.

4. *Грачев О. К.* Физическая культура: учебное пособие / О.К. Грачев. / Под ред. доцента Е.В. Харламова. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н /Д: Издательский центр «МарТ», 2005. 464 с.

5. *Дубровский В. И.* Спортивная медицина / В. И. Дубровский.  Учеб. для студентов вузов. М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. 480 с.

6. *Ефимова И. В.* Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие / И. В. Ефимова, Е. В. Будыга, Р. Ф. Проходовская. Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2003. 124 с.

7. *Зеер Э.Ф.* Компетентностный подход как методологическая позиция обновления профессионального образования / Э.Ф. Зеер // Вестн. Учеб.-метод. об-ния по проф.-пед. образованию. Екатеринбург, 2005. Вып. 1(37). С.5-12.

8. *Ильинич В. И.* Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. М.: Гардарики, 2005. 366 с.

9. *Кайнова Э.Б.* Общая педагогика физической культуры и спорта: уч. пособие. – М.: ИД «Форум»: ИНФРА-М, 2007.

10. *Коростелев В.А.* Организационно-методические особенности подготовки студентов вуза средствами баскетбола на занятиях физической культурой: учеб. пособие / В.А. Коростелев. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. 65 с.

11. *Кислицын Ю. Л.* Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю. Л. Кислицын, Л. Ю. Кислицына, И. А. Пермяков. М.: РУДН, 2006. 169 с.

12. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2004. 192 с.

13. *Ольховская Е.Б, Сапегина Т.А.* Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: моногр. / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина, под науч.ред. А.С. Розенфельда. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. 103 с.

14. Организационные и содержательные аспекты физической культуры в профессионально-педагогическом вузе. Учебное пособие / под ред С.А. Марчук, Т.А. Бобылевой – Екатеринбург: изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2006. 193 с.

15. *Раевский Р. Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. М.: Высшая школа, 1985. 123 с.

16. *Резер Т.М.* Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: Учеб. пособие. / Т.М. Резер. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2005. 120 с.

17. *Рыбаков В. П.* Биоритмы на службе здоровья / В. П. Рыбаков. М.: Советский спорт, 2001. 112 с.

18. *Сомов Н. И.* Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом / Н. И. Сомов, Ф. Г. Сомова. Екатеринбург: УГТУ, 1997. 103 с.

19. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М., 2004. 400 с.

20.*Фомин Н.А.* Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. М.: «Теория и практика физической культуры», 2003. 383 с.

21. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2007. 480 с.