

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России)



КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И
ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая тетрадь к практическим занятиям
для студентов I курса медико-профилактического и фармацевтического
факультетов

Краснодар, 2020

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России)



КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И
ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

рабочая тетрадь к практическим занятиям
для студентов 1 курса медико-профилактического и фармацевтического
факультетов

Краснодар, 2020

УДК 61:796.01/09
ББК 75
0-75

Составители:

Старшие преподаватели кафедры физической культуры, лечебной физкультуры и врачебного контроля ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России канд.пед.наук Л.А. Якимова, Е.А. Козыренко, преподаватель кафедры О.П. Десенко.

Под общей редакцией заведующего кафедрой физической культуры, лечебной физкультуры и врачебного контроля ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России канд.мед.наук, доцента Л.Н. Порубайко.

Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь к практическим занятиям для студентов медико-профилактического и фармацевтического факультетов. - Краснодар: ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 2020. – 65 с.

Рецензенты:

Прокопчук Ю.А., канд.пед.наук, доцент, заведующий кафедрой теории, истории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», гор.Краснодар

Суворов В.В., канд.пед.наук, доцент, заведующий кафедрой общей и профессиональной педагогики ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», гор.Краснодар

Рабочая тетрадь к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена на основании ФГОС ВО 3++ по направлениям подготовки 32.05.01 Медико-профилактическое дело (уровень специалитета) и 33.05.01 Фармация (уровень специалитета).

Рекомендовано к изданию ЦМС ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, протокол № 15 от 12.11 2020 г.

УДК 61:796.01/09, ББК 75, 0-75

Якимова Л.А., Козыренко Е.А., Десенко О.П., Порубайко Л.Н.

© Якимова Л.А., ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	5
Введение.....	6
Занятие 1. Физическое качество «быстрота». Физическое качество «сила».	
Средства и методы их воспитания. Методы определения уровня их развития	7
Занятие 2. Физическое качество «ловкость». Физическое качество «гибкость».	
Средства и методы их воспитания. Методы определения уровня их	
развития.....	17
Занятие 3. Физическое качество «выносливость». Средства и методы ее	
воспитания. Методы определения уровня развития.....	25
Занятие 4. Контрольная работа к теме «Физические качества».....	29
Занятие 5. Физическое развитие и физическая подготовленность человека.	
Средства и методы оценки	31
Занятие 6. Функциональное состояние человека. Средства и методы	
определения	40
Занятие 7. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом	44
Занятие 8. Методические основы проведения самостоятельных занятий	
физическими упражнениями оздоровительной направленности.....	48
Занятие 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	55
Занятие 10. Контрольная работа.....	62
Список использованных источников	64
Список основной и дополнительной литературы, рекомендуемой студентам	65

ПРЕДИСЛОВИЕ

Цель создания рабочей тетради: систематизировать теоретические знания по физической культуре и спорту, совершенствовать уровень умений и навыков студентов, способствовать осознанному и прочному усвоению студентами учебной информации через овладение навыками самостоятельной работы с учебной литературой.

В структуре каждого занятия отражены: цель, задачи, практические задания, ситуационные задачи, контрольные вопросы.

Практические задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются дополнением к теоретическому курсу. Выполнение практических заданий способствует:

- повышению уровня теоретической подготовленности студентов по физической культуре и спорту;
- созданию базы необходимых умений и навыков для планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями в повседневной жизни и в будущей профессиональной деятельности.

В ходе изучения основ знаний по физической культуре и спорту формируются следующие компетенции: медико-профилактический факультет – УК-6, УК-7, УК-8, ОПК-2; фармацевтический – УК-7.

ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» объединяет знания теории физической культуры, физического воспитания и спорта, а также включает освоение специальных научных знаний по анатомии, физиологии, психологии, педагогике, и другим предметам.

Предлагаемые в данном издании практические задания решают задачи освоения и совершенствования знаний студентов по физической культуре и спорту. В процессе выполнения практических заданий они повышают уровень теоретической подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт», приобретают навыки самостоятельного осуществления физкультурной деятельности. Для составления ниже представленных задач и заданий использовалась учебная литература по дисциплине «Физическая культура и спорт» следующих авторов: Кокоулиной О.П. (2011), Холодова Ж.К., Кузнецова В.С. (2014) Якимовой Л.А. (2017) и других.

Задания, входящие в содержание рабочей тетради ориентированы на формирование жизненно-необходимых и профессионально-прикладных умений и навыков по физической культуре и спорту, в них раскрываются:

- роль физической культуры в подготовке будущих специалистов;
- принципы, методы, средства физического воспитания, особенности развития физических качеств;
- методические особенности планирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- методические правила проведения самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предлагаемые задания предназначены для улучшения эффективности процесса обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Физическое качество «быстрота».

Физическое качество «сила». Средства и методы их воспитания.

Методы определения уровня их развития

Цель занятия – сформировать знания о физических качествах «быстрота» и «сила».

Задачи занятия:

1. Раскрыть понятие физического качества «быстрота», сформировать представление о формах ее проявления.
2. Сформировать умение грамотного методического подхода к совершенствованию физического качества «быстроты».
3. Сформировать навыки измерения уровня развития физического качества «быстроты».
4. Раскрыть понятие физического качества «сила», сформировать представление о ее видах и способностях.
5. Сформировать умение грамотного методического подхода к совершенствованию физического качества «силы».
6. Сформировать навыки измерения уровня физического качества «силы».

На практическом занятии студент должен:

1. Совершенствовать понятия о физическом качестве «быстрота», ее основных формах проявления.
2. Совершенствовать знания о средствах и методах развития физического качества «быстрота».
3. Освоить умения по планированию комплексов физических упражнений для развития физического качества «быстрота» с учетом возраста и уровня подготовленности занимающегося.
4. Изучить методы оценки физического качества «быстроты» и получить практические навыки измерения.
5. Совершенствовать понятия о физическом качестве «сила», ее основных формах проявления.
6. Совершенствовать знания о средствах и методах развития физического качества «сила».
7. Освоить умения по планированию комплексов физических упражнений для развития физического качества «сила» с учетом возраста и уровня подготовленности занимающегося.
8. Изучить методы оценки физического качества «силы» и получить практические навыки измерения.

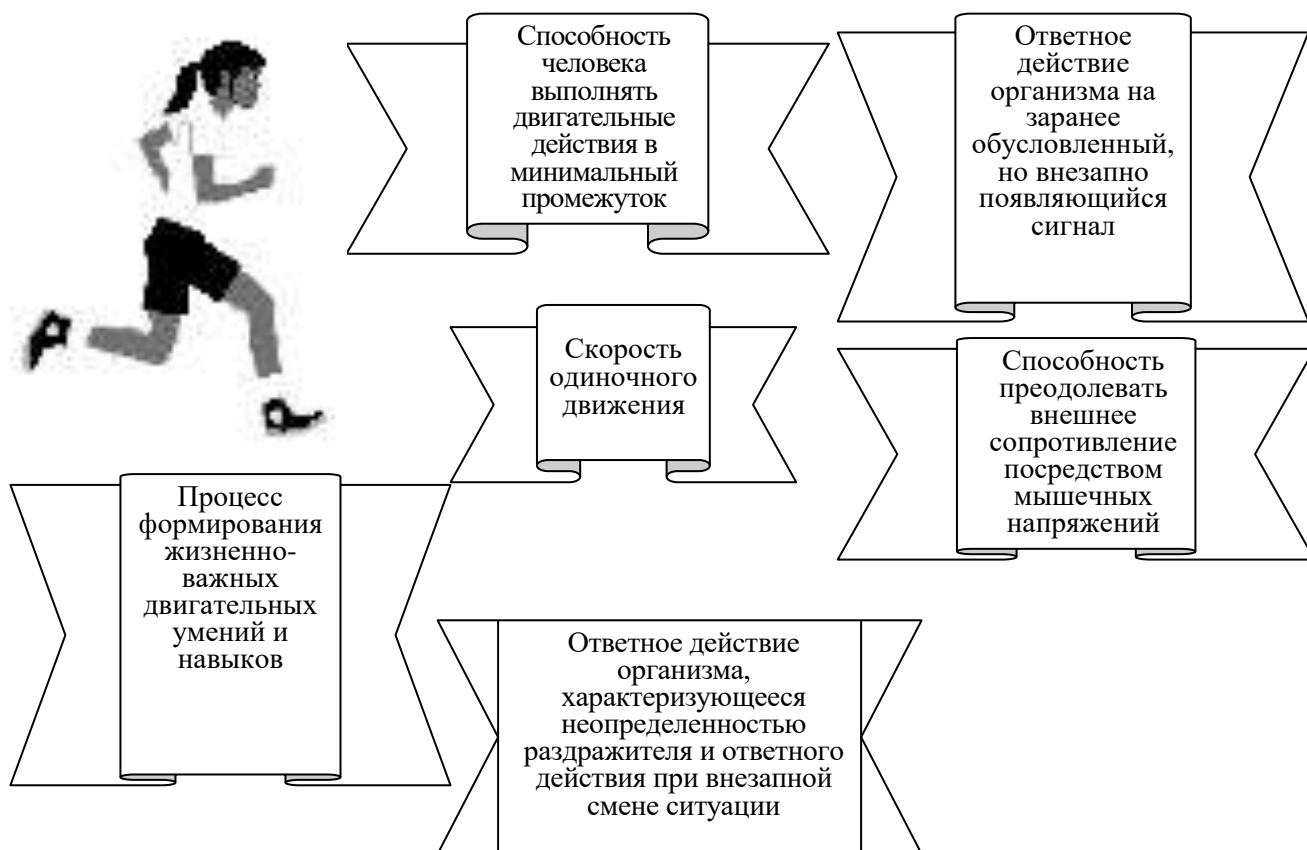
Место проведения занятия: методический кабинет, спортивный зал

Оборудование и инвентарь для проведения занятия: линейки, хронометр, счетчик для отжиманий, бланки для теппинг-теста

Практические задания

Задание I

Найдите и зачеркните положения, не относящиеся к понятиям физического качества «быстрота». Подпишите под остальными определениями соответствующие названия.



Задание II

Составьте комплекс физических упражнений, развивающих физическое качество «быстроты» (для своего возраста):

№ п/п	Физические упражнения	Дозирование упражнений (кол-во раз, либо время удержания либо время выполнения)	Методические особенности выполнения упражнений
Упражнения для развития частоты движений			
1.			
2.			

Упражнения для развития двигательной реакции			
3.			
4.			
Упражнения комплексного характера для развития быстроты			
5.			
6.			

Задание III

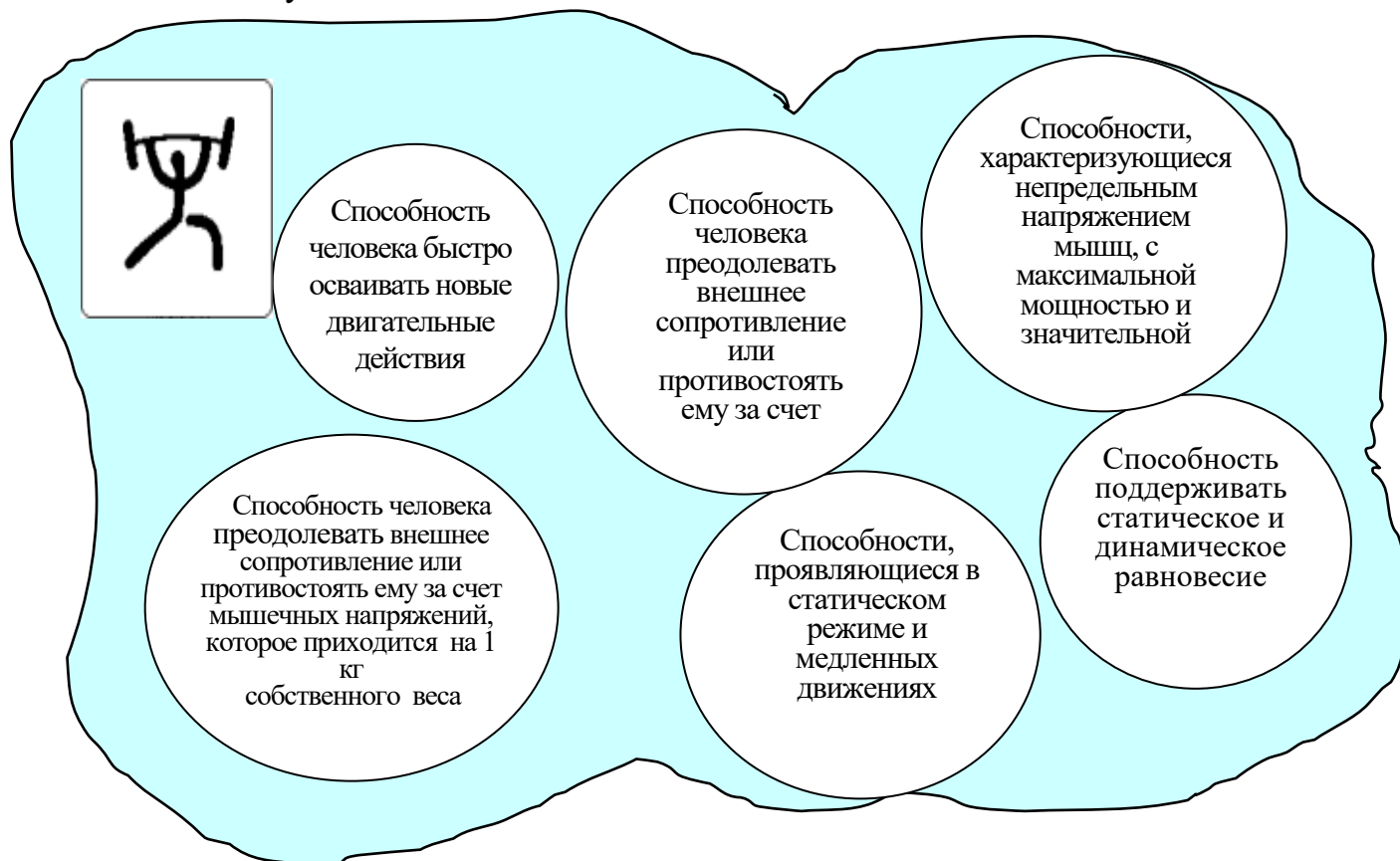
Заполните таблицу по методам измерения физического качества «быстрота» для своего возраста.

Проведите измерения уровня физического качества «быстрота» на примере студента учебной группы, запишите полученные показатели, сравните с нормативными значениями, сделайте выводы и сформулируйте рекомендации (при необходимости):

№ п/п	Метод	Цель измерения	Методика проведения оценки	Возрастные показатели	Показатели измеряемого
1.	Теппинг-тест (кол-во раз)			мужчины и женщины: норма - за 10 сек - 70 раз;	

Задание IV

Найдите и зачеркните положения, не относящиеся к понятиям физического качества «сила». Под остальными определениями подпишите соответствующие названия.



Задание V

Составьте комплекс физических упражнений с отягощением веса собственного тела, развивающих физическое качество «сила» (для своего возраста):

№ п/п	Физические упражнения с отягощением веса собственного тела	Дозирование упражнений (кол-во раз, либо время удержания либо время выполнения)	Методические особенности выполнения упражнений
Упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей			
1.			
2.			

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса			
3.			
4.			
Упражнения для развития силы мышц спины			
5.			
6.			
Упражнения для развития силы мышц пояса нижних конечностей			
7.			
8.			

Задание VI

Составьте комплекс физических упражнений с внешним отягощением (гантели, гири, утяжелители, штанга, тренажеры), развивающих физическое качество «сила» (для своего возраста):

№ п/п	Физические упражнения с внешним отягощением	Дозирование упражнений (вес отягощения, кол-во раз, либо время удержания либо время выполнения)	Методические особенности выполнения упражнений
Упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей			
1.			
2.			
Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса			
3.			
4.			
Упражнения для развития силы мышц спины			
5.			
6.			

Упражнения для развития силы мышц пояса нижних конечностей			
7.			
8.			

Задание VII

Заполните таблицу по методам измерения физического качества «сила» для своего возраста.

Проведите измерения уровня физического качества «сила» на примере студента учебной группы, запишите полученные показатели, сравните с нормативными значениями, сделайте выводы и сформулируйте рекомендации (при необходимости):

№ п/п	Метод	Цель измерения	Методика проведения оценки	Возрастные показатели	Показатели измеряемого
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			женщины (от 18 до 24 лет): высокий-17 раз, средний – 12 раз, низкий – 10 раз. Мужчины (от 18 до 24 лет): высокий – 44 раза, средний – 32 раза, низкий – 28 раз	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, юноши (кол-во раз)			мужчины (от 18 до 24 лет): высокий – 15 раз, средний – 12 раз, низкий – 10 раз	

Ситуационные задачи:

1. На занятиях физической культурой Вы развиваете быстроту, пробегая при этом 100 м. Но скорость движения от раза к разу у Вас одна и та же. Опишите Ваши действия по улучшению скоростных показателей:

2. Ваш максимальный вес, который Вы можете поднять – 20 кг. Рассчитайте вес отягощения, с которым необходимо Вам заниматься при первоначальных занятиях по развитию силовых способностей:

Контрольные вопросы:

1. Общие положения воспитания физического качества «быстрота».
2. Методы измерения физического качества «быстрота».
3. Общие положения воспитания физического качества «сила».
4. Методы измерения физического качества «сила».

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Физическое качество «ловкость».

Физическое качество «гибкость». Средства и методы их воспитания. Методы определения уровня их развития

Цель занятия – сформировать знания о физических качествах «ловкость» и «гибкость».

Задачи занятия:

1. Раскрыть понятие физического качества «ловкость».
2. Сформировать умение грамотного методического подхода к совершенствованию физического качества «ловкость».
3. Сформировать навыки измерения уровня развития физического качества «ловкость».
4. Раскрыть понятия физического качества «гибкость», сформировать представление о ее видах.
5. Сформировать умение грамотного методического подхода к совершенствованию физического качества «гибкость».
6. Сформировать навыки измерения уровня физического качества «гибкости».

На практическом занятии студент должен:

1. Совершенствовать понятия о физическом качестве «ловкость», о координационных способностях как основе ловкости.
2. Совершенствовать знания о средствах и методах развития физического качества «ловкость».
3. Освоить умения по планированию комплексов физических упражнений для развития физического качества «ловкости» с учетом возраста и уровня подготовленности занимающегося.
4. Изучить методы оценки физического качества «ловкость» и получить практические навыки измерения.
5. Совершенствовать понятия о физическом качестве «гибкость», о ее основных видах.
6. Совершенствовать знания о средствах и методах развития физического качества «гибкость».
7. Освоить умения по планированию комплексов физических упражнений для развития физического качества «гибкости» с учетом возраста и уровня подготовленности занимающегося.
8. Изучить методы оценки физического качества «ловкость» и получить практические навыки измерения.

Место проведения занятия: методический кабинет, спортивный зал

Оборудование и инвентарь для проведения занятия: гимнастическая скамейка, координациометр, линейка

Практические задания

Задание I

Найдите и зачеркните положения, не относящиеся к понятию физического качества «ловкость». Под остальными определениями подпишите соответствующие названия.



Задание II

Составьте комплекс физических упражнений для развития физического качества «ловкость» (для своего возраста):

№ п/п	Физические упражнения	Дозирование упражнений (кол-во раз, либо время удержания либо время выполнения)	Методические особенности выполнения упражнений
Упражнения для развития равновесия			
1.			
2.			

Упражнения для развития точности движений			
3.			
4.			
Упражнения комплексного характера для развития координационных способностей			
5.			
6.			

Задание III

Заполните таблицу по методам измерения физического качества «ловкость» для своего возраста.

Проведите измерения уровня физического качества «ловкость» на примере студента учебной группы, запишите полученные показатели, сравните с нормативными значениями, сделайте выводы и сформулируйте рекомендации (при необходимости):

№ п/п	Метод	Цель измерения	Методика проведения оценки	Возрастные показатели	Показатели измеряемого
1.	Челночный бег, 3х10м (сек)			женщины (от 18 до 24 лет): высокий-8,2 сек, средний – 8,8 сек, низкий – 9,0 сек мужчины (от 18 до 24 лет): высокий- 7,1 сек,	

Задание IV

Найдите и зачеркните положения, не относящиеся к понятиям физического качества «гибкость». Подпишите под остальными определениями соответствующие названия.



Способность спортсмена выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах за счет собственной активности соответствующих мышц

Способность спортсмена выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах

Способность спортсмена выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени

Способность спортсмена выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах в движении

Способность спортсмена выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах за счет действия внешних сил

Способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных напряжений

Задание V

Составьте комплекс физических упражнений для развития физического качества «гибкость» (для своего возраста):

№ п/п	Физические упражнения	Дозирование упражнений (кол-во раз, либо время удержания либо время выполнения)	Методические особенности выполнения упражнений
Упражнения для развития гибкости активного характера			
1.			
2.			
3.			
Упражнения для развития гибкости пассивного характера			
4.			
5.			
6.			

Ситуационные задачи:

1. На занятиях физической культурой Вы развиваете ловкость, выполняя броски мяча в баскетбольное кольцо. Предложите варианты усложнения данного двигательного действия:

2. На занятиях физической культурой два занимающихся выполняют одни и те же упражнения, развивающие гибкость. Первый человек – 7 лет, девочка, занимается в утреннее время. Второй человек – 17 лет, девушка, занимается в послеобеденное время. Через месяц систематических занятий один из них садится на гимнастический «шпагат», другой – нет, хотя очень старался. Обоснуйте факторы, способствующие быстрому развитию гибкости у первого:

Контрольные вопросы:

1. Общие положения воспитания физического качества «ловкость».
2. Методы измерения физического качества «ловкость».
3. Общие положения воспитания физического качества «гибкость».
4. Методы измерения физического качества «гибкость».

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Физическое качество «выносливость».

Средства и методы ее воспитания. Методы определения уровня развития

Цель занятия – сформировать знания о физическом качестве «выносливость».

Задачи занятия:

1. Раскрыть понятие физического качества «выносливость».
2. Сформировать умение грамотного методического подхода к совершенствованию физического качества «выносливость».
3. Сформировать навыки измерения уровня развития физического качества «выносливость».

На практическом занятии студент должен:

1. Совершенствовать понятия о физическом качестве «выносливость».
2. Совершенствовать знания о средствах и методах развития физического качества «выносливость».
3. Освоить умения по планированию комплексов физических упражнений для развития физического качества «выносливости» с учетом возраста и уровня подготовленности занимающегося.
4. Изучить методы оценки физического качества «выносливость» и получить практические навыки измерения.

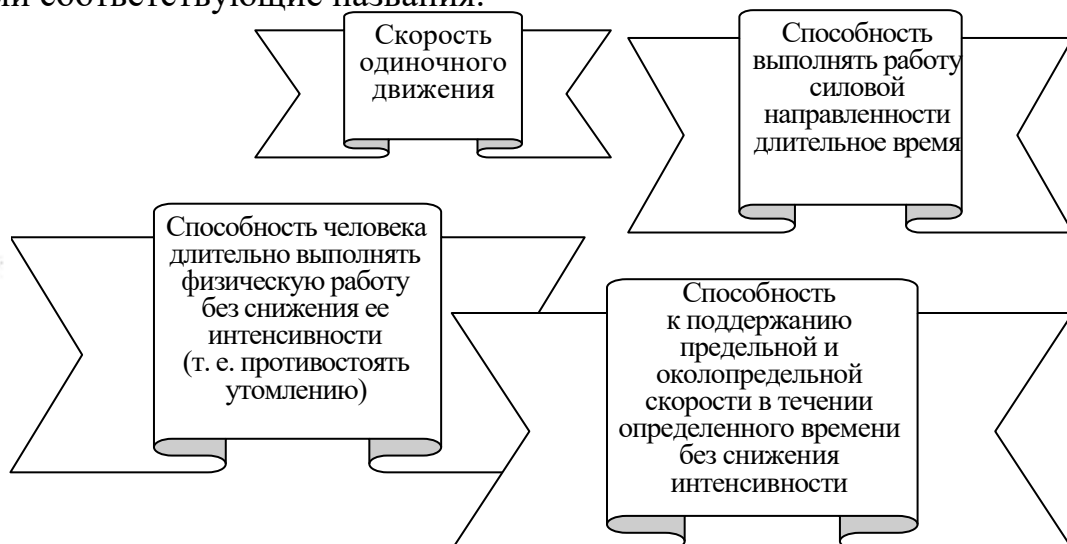
Место проведения занятия: методический кабинет, спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь для проведения занятия: хронометр, рулетка.

Практические задания

Задание I

Найдите и зачеркните положения, не относящиеся к понятиям физического качества «выносливость». Подпишите под остальными определениями соответствующие названия.



Задание II

Составьте комплекс физических упражнений для развития общей выносливости (для своего возраста):

№ п/п	Физические упражнения для развития общей выносливости	Дозирование упражнений (кол-во раз, либо время удержания либо время выполнения)	Методические особенности выполнения упражнений
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Задание III

Заполните таблицу по методам измерения физического качества «выносливость» для своего возраста.

Проведите измерения уровня физического качества «выносливость» на примере студента учебной группы, запишите полученные показатели, сравните с нормативными значениями, сделайте выводы и сформулируйте рекомендации (при необходимости):

№ п/п	Метод	Цель измерения	Методика проведения оценки	Возрастные показатели	Показатели измеряемого
1.	Тест Купера (12-ти минутный бег), (м)			женщины (20-29 лет): отлично – 2100- 2300 м; хорошо – 1900-2000 м; удовлетворительно – 1700-1900 м; мужчины (20-29 лет): отлично – 2600- 2800 м; хорошо – 2400-2600 м; удовлетворительно – 2100-2400 м	
2.	Удержание позы в упоре лежа «планка» (сек)			женщины (20 лет): норма – 90 сек; мужчины (20 лет): норма – 105 сек	

Выводы и рекомендации:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Подпись преподавателя

Ситуационные задачи:

1. На занятиях физической культурой Вы выполняете непрерывно циклические действия с умеренной интенсивностью в течении 20 минут. Какие возможности у Вас развиваются с точки зрения физиологических критериев?

2. Физическое упражнение – прыжки на скалке. Спланируйте объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха так, чтобы развивалась специальная выносливость:

Контрольные вопросы:

1. Общие положения воспитания физического качества «выносливость».
2. Методы измерения физического качества «выносливость».

ЗАНЯТИЕ 4

Контрольная работа к теме «Физические качества»

Цель занятия – осуществить контроль знаний по разделу «Физические качества»

Задачи занятия:

1. Провести контрольную работу в форме тестирования.
2. Оценить уровень теоретических знаний обучающихся по теме «Физические качества».

На практическом занятии студент должен:

1. Продемонстрировать полученный уровень знаний по теме «Физические качества».

Место проведения: методический кабинет

Тестовые задания:

1. Укажите, какие способности относятся к физическим качествам человека:
 - А. Смелость, решительность, целеустремленность.
 - Б. Дисциплинированность, чувство ответственности, взаимовыручки.
 - В. Самооценка, самоконтроль.
 - Г. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
2. Укажите правильное определение физического качества «сила»:
 - А. Способность поднимать тяжелые предметы.
 - Б. Способность человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
 - В. Преодоление внешнего сопротивления с помощью психоэмоциональных свойств.
 - Г. Свойство тела человека, которое действует на опору, мешающую ему свободно падать.
3. Какие упражнения используются для воспитания быстроты?
 - А. Подвижные и спортивные игры.
 - Б. Силовые упражнения, выполняемые в быстром темпе.
 - В. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.
 - Г. Туристические походы.
4. Какое физическое качество лучше всего развивается при занятиях спортивными играми?
 - А. Сила.
 - Б. Частота движений.
 - В. Гибкость.
 - Г. Быстрота реакции.
5. С помощью какого теста можно определить развитие выносливости?
 - А. Бег на длинные дистанции.
 - Б. Бег с барьерами.

- В. Челночный бег.
 - Г. Прыжок в длину с места.
6. Укажите правильное определение физического качества «быстрота»:
- А. Способность поднимать противостоять утомлению.
 - Б. Способность человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
 - В. Способность координировать свои действия.
 - Г. Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени.
7. Какие упражнения используются для воспитания силы?
- А. Подвижные и спортивные игры.
 - Б. Упражнения с внешним отягощением и отягощением веса собственного тела.
 - В. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.
 - Г. Длительные циклические действия.
8. С помощью какого теста можно определить развитие быстроты?
- А. Бег на короткие дистанции.
 - Б. Наклон вперед из положения стоя.
 - В. Бег на длинные дистанции.
 - Г. Удержание равновесия.
9. С помощью какого теста можно определить развитие силы?
- А. Бег на длинные дистанции.
 - Б. Прыжок в высоту.
 - В. Челночный бег.
 - Г. Подтягивание.
10. С помощью какого теста можно определить развитие гибкости?
- А. Бег на длинные дистанции.
 - Б. Прыжок в длину с места.
 - В. Удержание стойки на одной ноге.
 - Г. Наклон вперед согнувшись из положения стоя на гимнастической скамейке.

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Физическое развитие и физическая подготовленность человека. Средства и методы оценки

Цель занятия – сформировать знания о физическом развитии и физической подготовленности человека

Задачи занятия:

1. Раскрыть понятие «физическое развитие».
2. Сформировать представление о средствах и методах определения физического развития человека.
3. Сформировать умения и навыки измерения физического развития человека.
4. Раскрыть понятие «физическая подготовленность».
5. Сформировать представление о средствах и методах определения физической подготовленности человека.
6. Сформировать умения и навыки измерения физической подготовленности человека.

На практическом занятии студент должен:

1. Совершенствовать понятия о физическом развитии человека.
2. Совершенствовать знания о средствах и методах определения физического развития человека.
3. Получить навыки измерения физического развития человека.
4. Освоить умения по составлению протоколов измерения физического развития человека.
5. Совершенствовать понятия о физической подготовленности человека.
6. Совершенствовать знания о средствах и методах определения физической подготовленности человека.
7. Получить навыки измерения физической подготовленности человека.

Место проведения занятия: методический кабинет, спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь для проведения занятия: ростомер, весы напольные, весы анализаторы, лента сантиметровая, колипер, плантограф, хронометр, рулетка.

Практические задания

Задание I

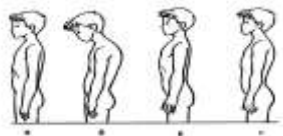
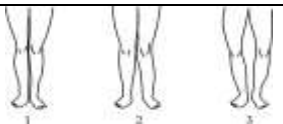
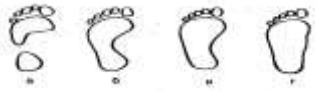
1. Составьте программу измерения физического развития человека.
2. Проведите измерение собственного физического развития, занесите данные измерений в протокол.
3. Сделайте выводы по полученным результатам о собственном физическом развитии, дайте рекомендации (при необходимости).

Программа физического развития человека

Показатели	Методы измерения	Оценка
Рост		
Вес		
Окружность грудной клетки		
Жироотложение		юноши девушки

Форма ног		
Осанка		
Форма стопы		
Антропометрический индекс		юноши девушки

Результаты физического развития студента

Показатели	Собственный результат	Нормы	Оценка собственного состояния
Рост (см)			
Вес (кг, г)		нормы расчета веса тела: от 155 до 165 см - 100; от 166 до 175 см - 105; от 176 см и выше – 110	
Осанка (норм., кругл., плоск., скол.)		 <p>а - нормальная, б - круглая, в - плоская, г – кругловогнутая</p>	
Форма ног (норм., Х-обр., О-обр.)		 <p>1-нормальная, 2-х-образная, 3-о-образная</p>	
Форма стопы (норм., плоск.)		 <p>а - полая, б - нормальная, в - уплощенная, г - плоская</p>	
Жироотложение (см) (норм., средн., мал., повыш.)		Женщины и мужчины – норма – не толще 1 см, среднее – 2 см	

Задание II

1. Составьте программу тестирования уровня физической подготовленности студентов (по одному тесту на каждое физическое качество, для юношей и девушек отдельно).

2. Продумайте критерии оценки физической подготовленности студенческой молодежи (для юношей и девушек отдельно).

3. Измерьте свою физическую подготовленность, результаты зафиксируйте в протоколе.

4. Произведите расчет результатов, сделайте выводы по полученным результатам.

Программа тестирования физических качеств для девушек

Физические качества	Тесты	Критерии оценки					
Сила							
Быстрота							
Ловкость							
Гибкость							
Выносливость							

Программа тестирования физических качеств для юношей

Физические качества	Тесты	Критерии оценки					
Сила							
Быстрота							
Ловкость							
Гибкость							
Выносливость							

Результаты физической подготовленности студента _____

Нормативы	Собственный результат	Нормы	Оценка собственной физической подготовленности
Прыжок в длину с места (см)		женщины (от 18 до 24 лет): высокий - 195 см, средний – 180 см, низкий – 170 см; мужчины (от 18 до 24 лет): высокий – 240 см, средний – 225 см, низкий – 210 см;	
Челночный бег 3х10 м, (сек)		женщины (от 18 до 24 лет): высокий-8,2 сек, средний – 8,8 сек, низкий – 9,0 сек мужчины (от 18 до 24 лет): высокий- 7,1 сек, средний – 7,7 сек, низкий – 8,0 сек	

Ситуационные задачи:

1. Рассчитайте индекс пропорциональности развития грудной клетки по формуле Эрисмана у девушки, если $Q = 90$ см, рост – 165 см:

2. Рассчитайте процентное соотношение жирового компонента окружностным методом у юноши 20 лет, если у него: ОЖ – 95 см, ОШ – 38 см, ОБ – 40 см, ОП – 35 см, Обедр – 60 см:

Контрольные вопросы:

1. Общие положения понятия «физическое развитие» человека.
2. Методы измерения физического развития человека.
3. Общие положения понятия «физическая подготовленность» человека.
4. Методы измерения физической подготовленности человека.

ЗАНЯТИЕ 6

Тема: Функциональное состояние человека. Средства и методы оценки

Цель занятия – сформировать знания о понятии «функциональное состояние» человека в физической культуре и спорте, его значении на занятиях физическими упражнениями.

Задачи занятия:

1. Раскрыть понятия «функциональное состояние».
2. Сформировать представление о средствах и методах определения функционального состояния человека.
3. Сформировать умения и навыки определения функционального состояния человека.

На практическом занятии студент должен:

1. Совершенствовать понятие о функциональном состоянии человека на занятиях физическими упражнениями.
2. Совершенствовать знания о средствах и методах определения функционального состояния человека.
3. Получить умения подбирать функциональные пробы для оценки функциональных систем организма человека.
5. Получить навыки измерения состояния функциональных систем организма человека на занятиях физическими упражнениями.

Место проведения занятия: методический кабинет, спортивный зал.

Оборудование и инвентарь для проведения занятия: пульсометр, тонометр, динамометр кистевой, метроном.

Практические задания

Задание I

1. Составьте программу оценки функционального состояния человека, занимающегося физическими упражнениями.
2. Проведите измерение собственного функционального состояния, занесите данные измерений в протокол.
3. Сделайте выводы по полученным результатам о собственном функциональном состоянии.

Программа оценки функционального состояния человека, занимающегося физическими упражнениями

Функциональная система	Метод измерения	Методика проведения измерения	Оценка функционального состояния
Сердечно-сосудистая система	1		

	2		
Дыхательная система	1		
	2		
Центральная нервная система	1		
	2		
Нервно-мышечная система	1		
	2		

Результаты оценки функционального состояния студента

Функциональные пробы	Собственный результат	Нормы	Оценка собственного состояния
Проба с 20-ю приседаниями (% , мин)		женщины и мужчины: хорошо – учащение пульса – 25-30%, время восстановления пульса – 1-3 мин; удовлетворительно – 51-75%, время восстановления пульса – 4-5 мин; неудовлетворительно – более 80%, время восстановления пульса – более 6 мин	
Проба Штанге (сек)		женщины и мужчины: отлично - 50 сек и выше; хорошо - 40-50 сек; удовлетворительно - менее 40 сек	
Ортостатическая проба (уд/мин)		женщины и мужчины: норма: разница частоты пульса при смене положений – не больше 10-14 уд/мин	
Динамометрия (кг)		норма (для правой): женщины - 15-25 кг; мужчины – 35-50 кг норма (для левой): женщины - 10-15 кг; мужчины – 30-45 кг	
Тест РWC170 в модификации М.Ф. Сауткина (коэффициент работоспособности)		женщины и мужчины (20-29 лет): высокая работоспособность – 19,4-20,9; средняя работоспособность – 16,3-19,3; низкая работоспособность – 14,2 и менее;	

Выводы и рекомендации:

[illegible]

Подпись преподавателя _____

Ситуационная задача:

1. Рассчитайте физическую работоспособность у юноши 70 кг, если в тесте PWC170 частота пульса в конце первой нагрузки составила 23 уд/мин за 10 с, а после второй - 27 уд/мин:

Контрольные вопросы:

1. Общие положения понятия «функциональное состояние» человека.
2. Методы измерения функционального состояния человека.

[illegible]

Характер выполненной на занятии физической нагрузки – по интенсивности: высокая, средняя, низкая													
Объективные показатели самоконтроля													
Вес (кг)													
Базальный пульс (уд/мин): утром в положении лежа													
Пульс (уд/мин): до и после занятия физической культурой													
АД (мм рт. ст.): до и после занятия физической культурой													

Подпись преподавателя _____

Ситуационные задачи:

1. В процессе самоконтроля Вы наблюдаете у себя в утреннее время негативное настроение, отсутствие желание выполнять какие-либо двигательные действия. Это происходит в течении длительного периода. Предложите мероприятия по формированию положительной мотивации к повышению своего самочувствия:

2. На занятии физической культурой Вы ведете самоконтроль за реакцией вашего организма на нагрузку. Вам 20 лет, Вы относитесь к основной медицинской группе, Вы осуществляете бег 1000 м. При этом Вы измеряете частоту сердечных сокращений до, после и спустя 3 минуты физической нагрузки. И наблюдаете, что частота сердечных сокращений не снижается даже спустя 3 минуты восстановления. Обоснуйте причины такой реакции вашего организма на данную физическую нагрузку:

Контрольные вопросы:

1. Общие положения понятия «самоконтроль» на занятиях физическими упражнениями.

2. Объективные факторы самоконтроля.

3. Субъективные факторы самоконтроля.

4. Средства и методы самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.

ЗАНЯТИЕ 8

Тема: Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности

Цель занятия – сформировать знания о методических особенностях проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Задачи занятия:

1. Сформировать представление об оздоровительных системах физических упражнений.
2. Сформировать представление о методических особенностях проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
3. Сформировать навыки планирования занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности.

На практическом занятии студент должен:

1. Получить представления об отличительных особенностях современных систем физических упражнений оздоровительной направленности.
2. Получить представление о методических особенностях проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности.
3. Освоить навыки планирования самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности.
4. Освоить навыки расчета индивидуальных пульсовых зон в зависимости от целей и направленности занятия.

Место проведения занятия: методический кабинет.

Практические задания

Задание I

Для быстрого и наиболее безопасного освоения новых двигательных действий необходимо соблюдать дидактические принципы (правила). Соотнесите понятия:

1. «От освоенного к неосвоенному»	А. Если упражнение сложное, его лучше упростить и разучивать по частям
2. «От известного к неизвестному»	Б. Новое двигательное действие хорошо изучать, если оно основывается на ранее изученных движениях (<i>например, в гимнастике равновесие осваивают сначала на полу, затем на гимнастической скамейке и лишь после этого на стандартном гимнастическом бревне</i>).

3. «От простого к сложному»	В. Необходимо научиться выполнять упражнение в стандартных условиях, затем их усложнять (например, сначала учатся бросать мяч в кольцо, стоя на одном месте, потом обучаются выполнять бросок в прыжке, после ведения, с разного расстояния, затем применяют бросок непосредственно во время игры).
-----------------------------	---

Задание II

Соотнесите вид занятий оздоровительной физической культурой с его содержанием (укажите стрелочками):

1.Стречинг	А. Вид массовой физической культуры, включающий выполнение общеразвивающих упражнений под музыку в воде.
2.Атлетическая гимнастика	Б. Вид оздоровительной гимнастики, направленный на формирование определенного очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.
3.Аквафитнес	В. Средство физического воспитания циклического характера для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности
4.Шейпинг	Г. Комплекс физических упражнений, направленных на развитие гибкости всего тела
5.Скандинавская ходьба	Д. Комплекс упражнений для развития силы, выносливости, гибкости и гармонично развитого телосложения человека.

Задание III

Составьте план-конспект самостоятельного занятия по общепринятой в физическом воспитании форме на 90 минут (оздоровительная система физических упражнений по выбору студента).

План-конспект самостоятельного занятия
по _____

Части занятия	Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			

Основная часть			
----------------	--	--	--

--	--	--	--

Заключительная часть			
-------------------------	--	--	--

Задание IV

Произведите по методике Мартти Карвонена расчет индивидуального значения пульсового диапазона физической нагрузки оздоровительной направленности:

- для разминки:

- для кардионагрузки:

- для развития силовой выносливости:

- для развития скоростно-силовых способностей:

Подпись преподавателя _____

Ситуационные задачи:

1. Рассчитайте энергозатраты человека, занимающегося оздоровительным бегом, если ЧСС во время нагрузки у него составила 135 уд/мин:

2. Человек самостоятельно занимается оздоровительным бегом: он выполняет в начале общеподготовительные упражнения на все группы мышц, затем беговую нагрузку при частоте сердечных сокращений 160 уд/мин, после чего оканчивает занятие. Какую ошибку он допустил при планировании занятия и к чему это может привести?

Контрольные вопросы:

1. Структура самостоятельного занятия оздоровительной физической культурой.

2. Методические особенности планирования нагрузки в самостоятельном занятии оздоровительной физической культурой.

3. Методические особенности расчета интенсивности занятия оздоровительной направленности.

ЗАНЯТИЕ 9

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель занятия – сформировать понятие о профессионально-прикладной физической подготовке.

Задачи занятия:

1. Сформировать представление о роли и сущности профессионально-прикладной физической подготовке.
2. Сформировать представление о средствах, методах и формах профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Сформировать навыки планирования занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.

На практическом занятии студент должен:

1. Получить представления о сущности профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Получить представление о средствах профессионально-прикладной физической подготовки, о формах проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.
3. Получить представление о методических особенностях проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке
4. Освоить навыки планирования занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.

Место проведения занятия: методический кабинет.

Практические задания

Задание I

Определите содержание средств профессионально-прикладной подготовки (поставьте соответствующие цифры).

1. Прикладные физические упражнения	Средства, вырабатывающие у человека повышенную устойчивость к жаре, холоду, солнечной радиации, резким колебаниям температуры воздуха
2. Оздоровительные силы природы	Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости, а также на снятие неблагоприятных воздействий трудовой деятельности
3. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса	Виды состязательной деятельности, направленные на формирование профессионально-прикладных умений и навыков
4. Прикладные виды спорта	Упражнения с использованием специальных тренажеров и технических средств

Задание II

Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики для студента по общепринятой в физическом воспитании форме, физические упражнения записываются согласно гимнастической терминологии (форма представлена ниже) (8-10 упражнений по 5-6 повторений):

№ п\п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<i>Например:</i> И.п. – основная стойка 1– стойка на носках, руки вверх 2– руки в стороны 3 – наклон вперед прогнувшись 4. – и.п.	6 повторений	Смотреть прямо, при наклоне спина прямая, ноги не сгибать в коленных суставах. Выполняется энергично
1			
2			
3			

4			
5			
6			
7			
8			

9			
10			

Задание III

Составьте комплекс физкультурной минутки для медицинского работника, осуществляющего рабочие операции в основном сидя (например, врачи на поликлиническом приеме). Упражнения запишите по общепринятой в физическом воспитании форме согласно гимнастической терминологии (форма представлена ниже) (3-5 упражнений по 5 повторений):

№ п\п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. – основная стойка 1-4 - круговые движения головой вправо 5-8 - круговые движения головой влево	5 раз	Выполняется в медленном темпе
1			

2			
3			
4			
5			

Задание IV

Составьте комплекс физкультурной минутки для медицинского работника, осуществляющего рабочие операции в основном стоя (например, врач-хирург). Упражнения запишите по общепринятой в физическом воспитании форме согласно гимнастической терминологии (см.зад.2,3) (3-5 упражнений по 5 повторений):

№ п\п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно- методические указания
1			
2			
3			
4			

5			
---	--	--	--

Подпись преподавателя _____

Ситуационные задачи:

1.Спланируйте расписание проведения физкультурных минуток в течение рабочего дня человека, если он начинается в 8.00:

2.Хирург выполняет операцию в течение нескольких часов. В следствие чего у него развивается статическое напряжение мышц нижних конечностей. Предложите физические упражнения, способствующие мобилизации функциональных резервов его организма.

Контрольные вопросы:

1.Общие положения понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.

2.Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.

3.Формы занятий в профессионально-прикладной подготовке.

ЗАНЯТИЕ 10

Тема: Контрольная работа

Цель занятия – осуществить контроль за уровнем теоретической подготовленности студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Задачи занятия:

1. Выявить уровень теоретических знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».

На практическом занятии студент должен:

1. Продемонстрировать уровень знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Место проведения занятия: методический кабинет.

Вопросы к контрольной работе:

1. Сила как физическое качество (определение, сущность, разновидности силовых способностей).
2. Средства и методы развития силы и силовых способностей.
3. Методы контроля за развитием силовых способностей.
4. Быстрота как физическое качество (определение, формы ее проявления).
5. Средства и методы развития быстроты.
6. Методы контроля за развитием быстроты.
7. Ловкость и двигательно-координационные способности (определение, сущность, разновидности).
8. Средства и методы развития ловкости и двигательно-координационных способностей.
9. Методы контроля за развитием ловкости и двигательно-координационных способностей.
10. Выносливость как физическое качество (определение, сущность, виды).
11. Средства и методы развития выносливости.
12. Методы контроля за развитием выносливости.
13. Гибкость (определение, сущность, виды)
14. Средства и методы развития гибкости.
15. Методы контроля за развитием гибкости.
16. Физическая подготовленность человека (определение, значение в жизни человека).
17. Методы оценки физической подготовленности человека (назвать методы оценивания и охарактеризовать один из них).
18. Функциональная подготовленность человека (сущность, влияние физических упражнений на функциональные системы организма).

19. Методы оценки функционального состояния человека на занятиях физической культурой и спортом (назвать функциональные пробы и охарактеризовать одну из них).

20. Контроль и самоконтроль (понятия, значение в физической культуре и спорте).

21. Методы самоконтроля (классификация, сущность).

22. Дневник самоконтроля (значение, составляющие).

23. Современные системы физических упражнений оздоровительной направленности (назвать их многообразие, охарактеризовать отличительные особенности одной из них).

24. Методических особенности проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности (структура, содержание занятия).

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (сущность, средства, формы занятий).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Банников, А. М. Сто выдающихся спортсменов и тренеров Кубани и Адыгеи [Текст] / А. М. Банников. – Краснодар : Традиция, 2011. – 176 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студентов ВПО [Текст] / И.С. Барчуков: под общ. ред. Н.Н. Маликова – 5-е изд., стер.- М.: Изд. Центр «Аванта», 2013. – 526 с.
3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие [Текст] / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003. – 224 с.
4. Матвеев, А. П. Экзамен по физической культуре: вопросы и ответы [Текст] / А. П. Матвеев. – М. : Издательство ВЛАДОСС-ПРЕСС, 2002. – 80 с.
5. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры : высшее образование [Текст] / О.Ю. Масалова. – М. : Феникс, 2018. – 576 с.
6. Физическая культура : учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений [Текст] / под редакцией Л. Е. Любомирской, Г. Б. Мейксона, В. И. Лях и др. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений [Текст] / Ж. К. Холодов, С. В. Кузнецов. - 12-е изд., испр.и доп. - М. : Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.
8. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие [Текст] / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 85 с.
9. Якимова, Л. А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие [Текст] / Л. А. Якимова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 72 с.

СПИСОК ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СТУДЕНТАМ

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студентов ВПО [Текст] / И.С. Барчуков: под общ. ред. Н.Н. Маликова – 5-е изд., стер.- М.: Изд. Центр «Аванта», 2013. - 526с.
2. Физическая культура студента : учебник для вузов [Текст] / под редакцией В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2007. – 448 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений [Текст] / Ж. К. Холодов, С. В. Кузнецов. - 12-е изд., испр.и доп. - М. : Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.
4. Якимова Л.А. Основы знаний по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие для студентов лечебного, стоматологического, педиатрического, медико-профилактического и фармацевтического факультетов [Текст] / Л.А. Якимова, Е.А. Козыренко, О.П. Десенко, Л.Н. Порубайко. - Краснодар: ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 2019. – 101 с.

Дополнительная литература

1. Сайт учебных материалов для студентов [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
https://studme.org/179102114104/meditsina/samokontrol_fizicheskoy_podgotovlenostyu. Дата обращения: 30.05.2020.
2. Энциклопедия для детей. Т. 20. Спорт [Текст] / под редакцией В. А. Володина. – М. : Аванта+, 2010. – 624 с. - ISBN 978-5-98986-340-2. - Текст : непосредственный.