

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 029405EA0079B1609A4EAA3133CFE7A0A

Владелец: "АНО ВО "РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"; АИ

Действителен до: 2024-01-12 12:00:00

**АНО ВО «Российский новый университет»**

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего образования «Российский новый университет»  
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

**Физическая культура и спорт**

(наименование учебной дисциплины (модуля))

09.03.03 Прикладная информатика

(код и направление подготовки/специальности)

Прикладная информатика в экономике

Направленность (профиль)

---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «16» января 2024, протокол № 5.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания  
(название кафедры)

к.п.н., доц. О.Н. Бакаева



(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец  
2024 год

## **1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Прикладная информатика в экономике» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 N 922 (ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы в процессе физического воспитания студенты достигли способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению деятельности по концептуальному, функциональному и логическому проектированию систем среднего и крупного масштаба и сложности, планированию разработки или восстановления требований к системе, анализу проблемной ситуации заинтересованных лиц, разработке бизнес-требований заинтересованных лиц, постановки целей создания системы, разработки концепции системы и технического задания на систему, организации оценки соответствия требованиям существующих систем и их аналогов, представлению концепции, технического задания на систему и изменений в них заинтересованным лицам, организации согласования требований к системе, разработке шаблонов документов требований, постановке задачи на разработку требований к подсистемам и контроль их качества, сопровождению приемочных испытаний и ввода в эксплуатацию системы, обработке запросов на изменение требований к системе, определенных профессиональным стандартом «Системный аналитик», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 367н.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОП**

Учебная дисциплина Физическая культура и спорт относится к обязательной части учебного плана и изучается на 1 курсе.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках обязательной части учебного плана в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) на учебных занятиях в виде лекций, практических (методических) занятий и самостоятельной работы обучающихся. Дисциплина предполагает изучение 10 тем. Успешное освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на подготовку обучающихся к изучению дисциплин элективного модуля «Прикладная физическая культура и спорт»: «Физкультурно-оздоровительные технологии» и «Спортивная подготовка».

2.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается проведением практических занятий игровым методом, проведением эстафет и выполнением коллективных упражнений, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей, профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ**

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

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

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения по дисциплине
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)	<b>Знать:</b>	
	- основы истории развития физической культуры и спорта.	УК-7-31
	- теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом.	УК-7-32
	- влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.	УК-7-33
	- гигиену занятий физической культурой и спортом.	УК-7-34
	<b>Уметь:</b>	
	- уметь самостоятельно выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО	УК-7-У1
	- уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку	УК-7-У2
	- уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств	УК-7-У3
	- уметь самостоятельно провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия)	УК-7-У4
	<b>Владеть:</b>	
	- владеть практическими умениями и навыками выполнения испытаний (тестов) ГТО	УК-7-В1
	- владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)	УК-7-В2
	- владеть методами и средствами гигиены на занятиях по физической культуре	УК-7-В3
- владеть методами и средствами контроля физического состояния при занятиях физической культурой	УК-7-В4	

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

№	Форма обучения	Семестр/сессия, курс	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	
			В з.е.	В часах	Всего	Л	ПР	КоР	Конс.			Зачет
1.	Заочная	1 семестр, 1 курс	1	36	4	4					32	
		2 семестр, 1 курс	1	36	6		2	1,7		0,3	36,3	3,7
		<i>Итого:</i>	2	72	12	4	2	1,7		0,3	60,3	3,7

**Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий  
заочная форма обучения**

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лек	Пр.	КоР	З			
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>										
1	Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся. Положение о комплексе ГТО.	10	4	2	2			6		УК-7-31
2	Основы здорового образа жизни обучающихся, контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	6	2	2				4		УК -7-32
3	Методика развития силы.	6						6		УК -7-У1,2,3,4 УК -7-В1,2,3
4	Методика развития гибкости.	6						6		УК -7-33
5	Методика развития скоростно-силовых возможностей.	6						6		УК -7-В1,2,3 УК -7-32
6	Методика самооценки физической работоспособности гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями	6						6		УК -7-В4
7	Методика развития скоростных возможностей	6						6		УК -7-34 УК -7-В4
8	Методика развития выносливости	6						6		УК -7-В1,2
9	Методика развития координационных способностей	6						6		УК -7-В1,2,3 УК -7-32
10	Методика овладения прикладными навыками.	6,3						6,3		УК -7-В1,2,3 УК -7-32
11	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4	2					2		

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО  
ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка обучающихся**

Теоретическая подготовка обучающихся включает лекционный курс и самостоятельную работу. Содержание лекционного курса предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания социальных и естественнонаучных процессов функционирования физического

воспитания личности и общества, умения их адаптивного творческого использования для личностного и профессионального развития, психофизического самосовершенствования, овладения навыками здорового образа жизни в процессе учебной, профессиональной деятельности.

### **Тема 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ПОЛОЖЕНИЕ О КОМПЛЕКСЕ ГТО.**

Общие положения и понятия методики. Общедидактические и специфические принципы профессионально-прикладной физической подготовки и спортивной тренировки. Методы и приемы физического совершенствования студентов. Методика формирования двигательных навыков. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей). Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, методика совершенствования телосложения. Методика формирования психических качеств в процессе физического воспитания. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): требования, нормативы (тесты), порядок выполнения упражнений.

### **Тема 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена занятий физической культурой. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы методики самостоятельных занятий.

#### **Тема 3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ.**

Средства развития силы. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. «Ударный» метод. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Метод развития динамической (скоростной) силы. Методы развития силовой выносливости. Изометрический метод. Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин и пожилых людей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении силовых упражнений. Силовая тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития силы (нормы ГТО).

#### **Тема 4. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.**

Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость. Развитие гибкости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития гибкости (нормы

ГТО).

#### **Тема 5. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.**

Средства развития скоростно-силовых возможностей. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Развитие скоростно-силовых возможностей во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития скоростно-силовых возможностей (нормы ГТО).

#### **Тема 6. МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. ГИГИЕНИЧЕСКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**

Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения. Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.

#### **Тема 7. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

Характеристика быстроты и форм её проявления. Развитие быстроты двигательной реакции. Основы методики развития скоростных способностей. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к зачету в беге на 100 м. Скоростная тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития быстроты (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на быстроту.

#### **Тема 8. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.**

Методы развития выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития общей (аэробной) выносливости. Программы развития общей (аэробной) выносливости для слабо подготовленных занимающихся. Подготовка к контрольным проверкам и соревнованиям в беге на 1000, 2000 и 3000 м. Тренировка выносливости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития выносливости (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на выносливость.

#### **Тема 9. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.**

Средства и основы методики формирования двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания способности поддерживать равновесие. Средства и методы воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Средства и методы воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

#### **Тема 10. МЕТОДИКА ОВЛАДЕНИЯ ПРИКЛАДНЫМИ НАВЫКАМИ.**

Этапы овладения прикладными приемами (действиями): ознакомление, разучивание, совершенствование. Характеристика ознакомления. Ознакомление при самостоятельных занятиях. Методика разучивания: подготовительные упражнения (подводящие и имитационные), выполнение приемов методом по разделениям (по частям); разучивание приемов и действий в целом. Совершенствование (тренировка). Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование

физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых.

## Тема 11. Промежуточная аттестация

### Планы практических занятий

#### заочная форма обучения

Тема 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ПОЛОЖЕНИЕ О КОМПЛЕКСЕ ГТО.

Продолжительность занятия - 2 ч.

#### Основные вопросы:

Основная задача: Формирование методических навыков.

Частные задачи: - формирование методических навыков; - укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности; - общая физическая подготовка; - формирование широкого круга двигательных умений; - овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

1. Подготовительная часть – 20 мин: общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения и упражнения на растягивание.

2. Основная часть – 60 мин: Методические задания № 1-10 (См. файл ФОС в приложении).

3. Заключительная часть – 10 мин.:

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Гигиенические и восстановительные мероприятия. Организационно-методические указания: Информирование о состоянии здоровья обучаемых и о наличии полученных травм. Запись преподавателя в журнале. Запись студентов в дневник тренировок о выполненной тренировочной работе за занятие. Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **6.1 Задания, направленные на формирование знаний**

#### *6.1.1. Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения*

1. Адаптация - процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования.

2. Вид программы - спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования.

3. Вид спорта - часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.

4. Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта - основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее - лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти.

5. Гипоксия (кислородное голодание) - пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях. Возникает при недостатке кислорода во

вдыхаемом воздухе или в крови, при нарушении биохимических процессов тканевого дыхания.

6. Гомеостаз - постоянство внутренней среды организма (температуры тела, кровяного давления, содержания глюкозы в крови и т.п.). Это постоянство физико-химических и биологических свойств внутренней среды не является абсолютным, а носит относительный и динамический характер. Оно регулируется с помощью совокупности сложных приспособительных реакций организма, направленных на устранение или максимальное ограничение действия различных факторов внешней и внутренней среды.

7. Двигательные умения - способность к применению сформированных двигательных навыков для рационального решения прикладных двигательных задач в различных изменяющихся условиях. Характерными признаками достижения уровня двигательных умений являются: слитность, точность и целесообразность всех движений; устойчивость двигательных навыков; способность к варьированию двигательными действиями с изменением обстановки. Особенности обучения и выбор применяемых для этого методов зависят от структурной сложности разучиваемых упражнений. Сложность упражнений определяется: числом составляющих данное упражнение движений и действий; требованиями к точности движений в пространстве и во времени; особенностями координации движений в каждой фазе упражнения и в целом, степенью сложности ритмической структуры двигательных действий; степенью участия врожденных и приобретенных автоматизмов в разучиваемом упражнении.

8. Двигательные навыки - способность к выполнению двигательных действий с высокой степенью автоматизма и надежности, с концентрацией внимания занимающихся не на отдельных движениях, а на конечном результате. Процесс формирования двигательного навыка проходит последовательно через три основные стадии: первая стадия характеризуется образованием в центральной нервной системе (ЦНС) условно-рефлекторных связей при обширной иррадиации возбуждения в двигательных центрах. Внешне это выражается в воссоздании внешней картины двигательных действий, выполняемых напряженно и недостаточно точно; вторая стадия характеризуется оптимизацией процессов возбуждения и торможения в двигательных центрах коры головного мозга и их локализацией в работающих участках коры - на этой стадии двигательные действия становятся более точными, уверенными, при этом устраняются лишние движения, но все еще наблюдается излишняя скованность движений; третья стадия завершается формированием двигательного стереотипа, что внешне проявляется в точных, эффективных, автоматизированных и устойчивых действиях.

9. Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры - это комплекс медико-биологических, гуманитарных и социальных знаний, в первую очередь по анатомии, физиологии, морфологии, биологии, гигиене, педагогике, психологии, культурологии, социологии, медицине, на достижениях которых базируется теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.

10. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Специальная деятельность человека по сохранению и улучшению его здоровья, а также организация всей жизнедеятельности, способствующей сохранению и совершенствованию здоровья. Человечество обречено жить в строгих рамках биологических законов, установленных Природой. И лишь действуя в соответствии с этими законами, человек способен сохранить и укрепить свое здоровье. Медико-биологической основой здорового образа жизни является наука о здоровье - валеология. Отцом этой науки является наш соотечественник - И.И. Брехман, впервые в 1982 году начавший разрабатывать проблему охраны здоровья практически здоровых людей. Валеология - зеркальное отражение патологии.

11. Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (определение, данное ВОЗ в 1948 году). Здоровье и болезнь - это физическое (соматическое), социальное состояние личности, но в их основе лежат биологические



состояния: норма и патология. С философской точки зрения взаимоотношения процессов здоровья и болезни - диалектическое единство и борьба противоположностей. Абсолютное здоровье, как и абсолютная болезнь немозимы: между ними существует бес-конечное множество форм связей и взаимных переходов. Только имея количественную информацию об уровне здоровья можно вести речь о нем и его укреплении. Здоровье рассматривается как ресурс повседневной жизни, а не как ее цель. На основе экспертных оценок принято считать, что здоровье зависит от генетических (до 20%) и экологических (также до 20%) факторов, качества медицинского обслуживания (до 10 %), но в большей степени от образа жизни человека (примерно 50%,).

12. Иммуитет - невосприимчивость или устойчивость организма к какому-либо действию патогенных факторов (например, микроорганизмов, различных токсинов, переохлаждения, стресса и т.д.). Биологический иммуитет - это защитный механизм, позволяющий организму поддерживать нормальное внутренне состояние (гомеостаз), предохраняя его от воздействия патогенных агентов или любых веществ, обладающих свойствами антител. Различают иммуитет врожденный и приобретенный.

13. Интенсивность физической нагрузки. Связана с напряженностью работы и степенью ее концентрации во времени. Показатели интенсивности с «внешней» стороны: скорость движения, время преодоления дистанции, вес отягощения (в расчете на отдельное движение), темп движений, мощность работы (в мерах механики). Показатели интенсивности с «внутренней» стороны: пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности), энергетическая интенсивность упражнения (отношение энергетической стоимости упражнения к его продолжительности).

14. Интервальный метод - его особенностью является строгая регламентация не только интенсивности, продолжительности упражнения и количества его повторения, но и продолжительности отдыха. В зависимости от компонентов упражнения тренировочный эффект может быть различным.

15. Кислородный долг (КД) - разница между энергетическим запросом организма при интенсивной работе и ее энергетическим обеспечением за счет аэробных процессов (рис. 9). Измеряется в количестве кислорода, которое организм должен получить после окончания работы. КД устраняется или в процессе самой работы при снижении ее интенсивности, или во время отдыха (в период восстановления). Имеет две составляющие: быструю (алактатную) и медленную (гликолитическую).

16. Контрольный метод - позволяет осуществлять проверку и оценку состояния физической подготовленности человека (студента, спортсмена и др.) как по отдельным показателям, так и физической подготовленности в целом.

17. Ловкость - это способность к точному и координированному выполнению движений, а также своевременная их коррекция для решения новых, неожиданно возникающих задач. Ловкость интегрирует в себе многие качества: способность к выполнению сложно-координированных движений, быстрое переключение с одних двигательных действий на другие, умение находить наиболее оптимальные варианты решения двигательных задач при внезапном изменении внешних условий. Поэтому основными элементами проявления ловкости считают координированность, точность, своевременность и рациональность движений и действий.

18. Масса тела - различают фактическую и должную массы тела. Фактическую массу определяют обычным взвешиванием на весах. Существует несколько способов определения должной массы тела. Самый простой из них: от длины тела (в сантиметрах) вычитают 100. Остаток соответствует должной массе конкретного человека. Определение массы тела достаточно проводить 1 раз в неделю рано утром натощак, иногда можно проверить потери массы после тяжелого и изнурительного занятия. При ее увеличении или снижении надо определить причину, если она не понятна — обратиться к специалистам.

19. Массовый спорт - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

20. Максимальное потребление кислорода (МПК) - наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе. Отражает эффективность взаимодействия дыхательной, сердечно-сосудистой и кровеносной систем. Величина МПК определяет функциональное состояние этих систем и характеризует степень тренированности организма к длительным физическим нагрузкам.

21. Методика спортивной тренировки - совокупность разнообразных средств, методов и приемов обучения и тренировки, а также различные формы занятий, способы организации занимающихся, организационно-управленческие действия руководителя занятий, применяемые в определенной логической последовательности для эффективного решения целевых задач.

22. Методы физического воспитания - это способы или пути решения задач физического совершенствования человека. В теории и методике физического воспитания выделяют 3 группы методов: словесные, наглядные и практические.

23. Методы совершенствования быстроты. Основными методами совершенствования быстроты являются: повторный, переменный, сенсорный и соревновательный. Повторный метод является основным при развитии быстроты. Наиболее эффективно использование нескольких серий кратковременных (до 5–6 с) упражнений по 3–4 повторения в каждой с интервалами отдыха до восстановления. Быстрота при этом не должна снижаться. При снижении быстроты упражнение следует прекратить. Переменный метод характеризуется относительно ритмичным чередованием движений с высокой и низкой интенсивностью. Наращивание скорости, ее поддержание и замедление способствует эффективному овладению умением достижения максимальной скорости движений. Примером может служить «рванный бег» - повторение последовательности: 10–20 м бега с предельной скоростью и 30 - 40 м медленного бега. Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью к различению микро интервалов времени — порядка десятых и даже сотых долей секунды. На первом этапе обучаемые по сигналу выполняют кратковременное упражнение с максимальной скоростью. После каждого повторения им сообщается время его выполнения. На втором этапе они сами должны определить время выполнения упражнения, после чего им сообщается зафиксированный результат. На третьем этапе упражнения выполняются с различной, заранее оговоренной скоростью. Постоянное сопоставление субъективных и объективных данных развивает чувство времени и способствует совершенствованию быстроты. Соревновательный метод основывается на применении различного рода соревнований в скоростных упражнениях, приемах и действиях с целью достижения максимальных результатов в эмоциональных соревновательных условиях.

24. Методы совершенствования выносливости классифицируются на несколько групп: непрерывные и интервальные методы тренировки, а также контрольный (или соревновательный). Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажерах и т.д. - упражнения разного вида), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений

малой и умеренной мощности продолжительностью от 15-30 минут и до 1-3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Этим методом развивают аэробные способности. В такой работе необходимый для достижения соответствующего адаптационного эффекта объем тренировочной нагрузки должен быть не менее 30 минут. Слабо подготовленные люди такую нагрузку сразу выдержать не могут, поэтому они должны постепенно увеличивать продолжительность тренировочной работы без наращивания ее интенсивности. После примерно 3-минутного периода вработывания устанавливается стационарный уровень потребления кислорода. Увеличивая интенсивность работы (или скорость передвижения), интенсифицируют аэробные процессы в мышцах. Чем выше скорость, тем больше активизируются анаэробные процессы и сильнее выражены реакции вегетативных систем обеспечения такой работы, а уровень потребления кислорода поднимается до 80-95 % от максимума, но не достигает своих «критических» значений. Это достаточно напряженная для организма работа, требующая значительной напряженности в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, проявления волевых усилий. При этом ЧСС достигает 130–160 уд/мин, объем легочной вентиляции — 160–190 л/мин, систолическое давление в первые 3–4 минуты возрастает до 180–200 мм рт. ст., а затем стабилизируется на уровне примерно 140–160 мм рт. ст. Изменяя интенсивность (скорость передвижения), воздействуют на разные компоненты аэробных способностей. Например, медленный бег на скорости анаэробного порога применяется как «базовая» нагрузка для развития аэробных возможностей, восстановления после больших объемов более интенсивных нагрузок, поддержания ранее достигнутого уровня общей выносливости. Такая работа доступна людям любого возраста и уровня подготовленности, и обычно выполняется в течение 30–60 минут 2-5 раз в неделю. Переменный непрерывный метод. Этот метод отличается от регламентированного равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной, например, для спортивных и подвижных игр, единоборств. В легкой атлетике такая работа называется «фартлек» («игра скоростей»). В ней в процессе длительного бега на местности - кросса - выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 метров. Такая работа переменной мощности характерна для бега по холмам, или на лыжах по сильно пересечённой местности. Поэтому ее широко используют в своих тренировках лыжники и бегуны на средние и длинные дистанции. Она заметно увеличивает напряженность вегетативных реакций организма, вызывая периодически максимальную активизацию аэробного метаболизма с одновременным возрастанием анаэробных процессов. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В связи с этим колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки. Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости и рекомендуется для хорошо подготовленных людей. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния и кислородный «долг», периодически возникающий в ходе выполнения ускорений и устраняемый при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся «терпеть», т.е. воспитывает волевые качества. Интервальный метод тренировки заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности (обычно до 120 секунд) через строго определенные интервалы отдыха. Этот метод обычно используется для развития специфической выносливости к какой-либо определённой работе, широко применяется в спортивной тренировке, особенно легкоатлетами, пловцами и представителями других циклических видов спорта. Изменяя такие параметры упражнения, как интенсивность его выполнения, продолжительность, величину интервалов отдыха и количество повторений упражнения, можно избирательно воздействовать как на анаэробные, так и на аэробные компоненты

выносливости.

25. Методы совершенствования гибкости. Основными методами совершенствования гибкости у студентов являются: метод многократного растягивания и метод статического растягивания. Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократном повторении упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды движений и к 8–12 повторению увеличивают ее до максимальной. На занятиях используют комплексы из нескольких активных или пассивных упражнений (с помощью партнеров). Необходимым условием является тщательная разминка растягиваемых групп мышц, суставов и связок. Метод статического растягивания предполагает использование зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5–15 с до нескольких минут. Наибольший эффект дает ежедневное применение комплексов таких упражнений.

26. Методы совершенствования координационных способностей и ловкости. Наиболее часто применяются метод необычных двигательных заданий и сенсорный метод. Метод необычных двигательных заданий состоит в выполнении неизвестных ранее разнообразных упражнений, или хорошо освоенных, но в необычных условиях и по внезапным командам. Этим методом предусматривается использование асимметрических упражнений, во время которых нагружаются преимущественно мышечные группы, в обычных условиях не играющие активной роли в совершенствуемых действиях. Применение данного метода способствует быстрому освоению новых двигательных заданий. Сенсорный метод заключается в применении с помощью технических средств дополнительной и срочной информации для повышения возможностей занимающихся по управлению ими своими двигательными действиями. Использование данного метода способствует совершенствованию сенсорных систем организма и двигательной памяти, которые особенно важны для развития ловкости.

27. Методы совершенствования силы. Наиболее распространены метод максимальных усилий, повторный и «до отказа». Метод максимальных усилий - предполагает применение предельных и около предельных отягощений (сопротивлений), которые можно повторить 1-3 раза без значительного эмоционального возбуждения. Этим методом развивают максимальные силовые возможности. Повторный метод характеризуется тем, что в качестве основного тренирующего фактора используется не предельная величина отягощения, а количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным весом (сопротивлением). В зависимости от избранных компонентов упражнения метод может быть направлен одновременно на увеличение преимущественно силы и массы мышц (5–6 повторений с весом 85–90 %) или преимущественно мышечной массы и силы (8–10 раз с весом 80–85 %), уменьшение жирового компонента массы тела или совершенствование силовой выносливости (более 15 раз с отягощением от 30 до 70 %). Метод «до отказа» направлен преимущественно на совершенствование силовой выносливости и на уменьшение жирового компонента массы тела. Используются преимущественно два его варианта: 1) выполняется несколько подходов упражнения с предельным количеством повторений в каждом из них (с отягощением от 20 до 70 %); 2) выполняется предельное количество подходов упражнения с фиксированным количеством повторений упражнения от 30 до 70 раз (с таким же отягощением, как и в первом случае).

28. Методические приемы - составные звенья или условия реализации методов физического воспитания: бег в гору или под гору, бег с отягощением, выполнение упражнений из необычных положений, изменение привычной скорости или темпа выполнения упражнения, направленное применение различных отягощений, изменение пространственных границ выполнения упражнения, использование различного

оборудования, естественных условий окружающей среды и состояния организма и др.

29. Наглядные методы физического воспитания классифицируются в зависимости от воздействия применяемых средств на те или иные органы и системы организма. В процессе физического воспитания наиболее часто используются следующие наглядные методы: зрительного воздействия - образцовый показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, учебных кинофильмов, видеофильмов, светолидеров, светосигнализации; звукового воздействия - акустическая демонстрация, звуковое сопровождение, звуко- и ритмолидерство и др.; проприоцептивного воздействия - направленное «прочувствование» движений, «принудительное» ограничение параметров движений.

30. Национальные виды спорта - виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации.

31. Нервная система - одна из важнейших систем, которая обеспечивает координацию всех протекающих в организме человека процессов и взаимосвязь организма и внешней среды. Основные функции нервной системы: • восприятие действующих на организм как внутренних, так и внешних раздражителей; • проведение и обработка воспринимаемой информации; • формирование ответных и приспособительных реакций.

32. Начальное двигательное представление - это способность к выполнению двигательных действий с повышенной концентрацией внимания на отдельных движениях и нестабильным достижением конечной цели. Двигательное представление возникает на основе необходимого минимума знаний и предварительного двигательного опыта обучаемого. Оно формируется в ходе первых попыток выполнения тех или иных приемов и упражнений.

Характерными признаками двигательного представления являются:

- 1) неавтоматизированное управление целостным двигательным действием;
- 2) сознательный контроль занимающихся за каждым движением;
- 3) относительная расчлененность движений на фазы;
- 4) повышенные энерготраты (неэкономичность работы), приводящие к быстрому утомлению;
- 5) нестабильность и скованность двигательных действий.

33. Объем физической нагрузки - суммарное количество работы, выполняемое в процессе упражнения или ряда упражнений (работа здесь понимается не только в механическом, а также в физиологическом и вообще в деятельном смысле). Показатели объема с «внешней» стороны: время, занятое выполнением упражнения, метраж или километраж преодоленной дистанции, общий вес отягощений, общее число движений, количество физической работы за время упражнений (в мерах механики). Показатели объема с «внутренней» стороны: общая пульсовая стоимость упражнения, общая энергетическая стоимость упражнения.

34. Общероссийская спортивная федерация - общероссийская общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд.

35. Объекты спорта - объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения.

36. Ознакомление процесс создания у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении или приеме. Преподавателю (тренеру, инструктору) для этого необходимо: назвать упражнение или прием; образцово его показать; объяснить технику выполнения, его предназначение или где применяется;

показать, если необходимо, еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

37. Олимпийская символика совокупность атрибутов Олимпийского движения, включающая: общие для всего движения символы МОК - олимпийская эмблема (состоящая из олимпийского символа и девиза); олимпийские флаг и гимн; официальные эмблемы НОК, представляющие собой сочетание олимпийского символа и элементы государственной геральдики; официальные эмблемы Олимпийских игр, сессий, конгрессов - официальные надписи, пиктограммы, талисманы и др., представляющие сочетание олимпийского символа со стилизованными символами стран или городов-организаторов. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец голубого, желтого, черного, красного и зеленого цвета, символизирующих пять континентов - Европу, Азию, Африку, Америку и Австралию. Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище стандартного размера с изображением пяти олимпийских колец.

38. Организатор физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие или спортивное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия.

39. Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия - физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

40. Организм человека - это единая сложная высокоорганизованная биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с изменяющимися условиями окружающей среды и обладающая способностью саморегуляции и саморазвития, а именно, способностью к самообучению, восприятию, передаче и хранению информации и совершенствованию механизмов управления биологическими процессами.

41. Опорно-двигательный аппарат включает три относительно самостоятельных системы: костную (или скелет), связочно-суставную (подвижные соединения костей) и мышечную. Особенности развития этих систем определяют телосложение человека.

42. Ошибки в процессе разучивания физических упражнений исправляются в такой последовательности: при групповом обучении — сначала общие, затем частные; при индивидуальном обучении — вначале значительные, затем второстепенные. Особое внимание обращается на предупреждение и исправление тех ошибок, которые могут привести к травмам.

43. Переутомление - может возникнуть при накоплении утомления от занятия к занятию. Признаками такого состояния являются: вялость, апатия, плохой аппетит, раздражительность. При появлении указанных симптомов необходимо снизить нагрузку, особенно интенсивность, но пропускать занятия не рекомендуется.

44. Перетренированность - длительное отсутствие желания тренироваться. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха между занятиями могут привести к превышению адаптационных возможностей организма и к срыву адаптации, т.е. перетренированности. Занятия на определенное время прекращаются.

45. Подготовка спортивного резерва - многолетний целенаправленный учебно-тренировочный процесс по видам спорта в организациях различных организационно-правовых форм, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

46. Профессиональный спорт - часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от

организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

47. Потоотделение может служить косвенным показателем уровня тренированности. Выделяют несколько степеней потливости при выполнении физических упражнений: умеренную, значительную и чрезмерную. С ростом функциональной подготовленности потливость уменьшается. Если потливость увеличивается не во время занятий, а при эмоциональных нагрузках, это может свидетельствовать о перевозбуждении вегетативной нервной системы.

48. Практические методы обучения - в процессе физического воспитания являются наиболее специфичными и играют основную роль по сравнению со словесными и наглядными. Главными компонентами этих методов являются физическая нагрузка и отдых. В теории и методике физического воспитания выделяют шесть общих методов тренировки: непрерывный равномерный, непрерывный переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.

49. Профессионально-прикладная физическая подготовка - один из важнейших компонентов отечественной системы физического воспитания. Представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения общей и специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности, укрепления здоровья и сохранения долголетия (профессионального, служебного, творческого).

50. Рефлекс - реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней и внешней среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы. Биологическая сущность рефлекса заключается в приспособлении организма к этим изменениям. С помощью механизма рефлекса осуществляется единство организма и среды. Всякое мышечное движение имеет рефлекторную природу, рефлекторным же путем регулируется деятельность всех внутренних органов и систем.

51. Разучивание - направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В ходе разучивания сначала создаются начальные двигательные представления, которые затем трансформируются в двигательные навыки. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности разучиваемых упражнений применяют несколько методов разучивания: в целом; по частям; по разделением; с помощью подготовительных упражнений. В процессе разучивания физических упражнений студенты, как правило, допускают ошибки. Причины ошибок могут заключаться в следующем: в неправильном понимании обучаемыми техники выполнения упражнений; в недостаточном развитии физических качеств и координационных способностей; в боязни выполнения упражнения; в утомлении занимающихся; в неудовлетворительном материальном обеспечении; в неблагоприятных климатических условиях.

52. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила характеризуется степенью напряжения, которое проявляется при сокращении мышцы в динамической работе, а также в статических усилиях.

53. Силовые качества человека.

При характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

1. Максимальную статическую (изометрическую) силу - развиваемую при удержании в течение определенного времени предельного отягощения или сопротивления с максимальным напряжением мышц.

2. Медленную динамическую силу, проявляемую во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически значения не имеет, а прилагаемые усилия достигают максимума.

3. Скоростную динамическую силу, характеризуемую способностью к перемещению больших отягощений в ограниченное время и с ускорением ниже максимального.

4. «Взрывную силу», как способность преодолевать сопротивление с

максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время.

5. Амортизационную силу, характеризующую развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках или при преодолении препятствий, в единоборствах и т. п.

54. Саморегуляция и самосовершенствование организма - реализуются главным образом через совершенствование в организме механизмов адаптации (приспособления) к постоянно изменяющимся условиям внешней среды, производства, быта. Физическая тренировка вместе со сбалансированным питанием обуславливают эффективность саморегуляции и самосовершенствования организма.

55. Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

56. Спорт высших достижений - часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

57. Спортивная дисквалификация спортсмена - отстранение спортсмена от участия в спортивных соревнованиях, которое осуществляется общероссийской спортивной федерацией за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, за использование запрещенных в спорте средств (допинга) и (или) методов (далее - допинговые средства и (или) методы), нарушение норм, утвержденных международными спортивными организациями, и норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями.

58. Спортивная дисциплина часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований. 5

9. Спортивная федерация - общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд.

60. Спортивное сооружение - инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы.

61. Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

62. Спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

63. Спортивные сборные команды Российской Федерации - формируемые общероссийскими спортивными федерациями коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов в области физической культуры и спорта для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации.

64. Спортивный судья - физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

65. Спортсмен - физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

66. Спортсмен высокого класса - спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.



67. Словесные методы обучения. Основаны на использовании слова как средства воздействия на обучаемых. В процессе физического воспитания наиболее часто применяются следующие словесные методы: сообщения знаний - рассказ, беседа лекция, объяснение, пояснение, прослушивание публикаций и магнитофонных записей; воспроизведения усвоенных знаний - устный или письменный рассказ, отчет, краткий ответ; обмена знаниями - обсуждение, дискуссия; управления обучаемыми - постановка задачи, инструктирование, указание, команда; словесная оценка и стимулирование - одобрение, неодобрение, поощрение, объявление оценки; мысленное самопроговаривание программы действий - содержания упражнений, структуры элементов техники, последовательности выполнения; самостоятельная психорегулирующая тренировка - утверждающие фразы.

68. Совершенствование - направлено на закрепление у занимающихся двигательных навыков, формирование у них двигательных умений и обеспечивается постоянной тренировкой. В процессе тренировки достигается: упрочение сформировавшихся двигательных стереотипов, лежащих в основе навыков; расширение диапазона вариативности техники двигательных действий в изменяющихся условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств; индивидуализация техники выполнения упражнений; возможность перестройки техники выполнения упражнений и ее совершенствование; повышение физической подготовленности.

69. Специальные качества - под специальными качествами в теории и методике физического воспитания принято понимать свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов профессиональной деятельности: к перегрузкам; укачиванию; недостатку кислорода; вибрации; легочной гипервентиляции; дыханию под избыточным давлением; нарушениям суточного ритма (десинхронозу). В профессиональной деятельности конкретного человека обычно одновременно встречаются не все перечисленные экстремальные физические факторы внешней среды. Наиболее часто приходится сталкиваться с кислородным голоданием (длительное нахождение в неудобной позе), укачиванием (езда на автомобиле) и десинхронозом (нарушение суточных ритмов в процессе работы в ночное время).

70. Средства физического воспитания вся совокупность физических упражнений, а также некоторые другие факторы воздействия на организм человека (оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, психологические и иные средства восстановления работоспособности) для решения задач физического воспитания.

71. Тренер - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

72. Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

73. Физическая культура часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

74. Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

75. Физическая реабилитация - восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и

способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

76. Физкультурные мероприятия - организованные занятия граждан физической культурой.

77. Физкультурно-спортивная организация - юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности. Положения настоящего Федерального закона, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, применяются соответственно к индивидуальным предпринимателям, осуществляющим деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

78. Функциональные системы организма - это группы органов, обеспечивающие протекающие в них согласованные процессы жизнедеятельности. К ним относятся нервная, кровеносная, дыхательная, опорно-двигательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная (железы внутренней секреции), сенсорная (органы чувств), половая и иммунная система. Они осуществляют свои функции в теснейшем взаимодействии.

79. Физические упражнения - основное средство физической культуры, это такие виды двигательных действий (включая и совокупности их), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. От особенностей содержания того или иного физического упражнения в решающей мере зависит его форма. Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию). Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. Нервно-мышечная координация, взаимодействие моторных и вегетативных функций, соотношение различных энергетических (аэробных и анаэробных) процессов, например, при беге будут существенно другими, чем при поднимании штанги. Внешняя структура физического упражнения - это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений. Зарождение производных от трудовой деятельности физических упражнений, игр, танцев относится к до религиозному периоду истории человечества. С возникновением религиозных культов и верований элементы физических упражнений стали связывать с религиозными обрядами. На происхождение разнообразных видов физических упражнений оказывали влияние также климато-географические условия проживания древних людей. В первобытном родовом обществе игры и физические упражнения в основном воспроизводили элементарные трудовые движения. В процессе развития общественного устройства и сознания людей, совершенствования орудий труда и под влиянием новых форм ведения хозяйства возникали и новые виды физических упражнений и игр, которые стали выделяться в самостоятельные виды человеческой деятельности, а трудовые действия и движения копировались в них уже в условном, творчески обобщенном виде. В эпоху рабовладельческого строя физическая культура и спорт наибольшее распространение получили в государствах Древнего Востока и Древней Греции, о чем свидетельствуют многочисленные исторические памятники материальной культуры и старинные рукописи. На фресках в могилах фараонов было обнаружено более 400 видов изображений упражнений и игр, применявшихся в целях физической и военной подготовки. Были найдены изображения, показывающие борьбу, плавание, стрельбу из лука, гонки на колесницах, фехтование и др. Занятия физическими упражнениями и

соревнования в них проходили в специальных помещениях. Местная аристократия увлекалась верховой ездой, охотой на колесницах, стрельбой из лука, фехтованием. В целях физического воспитания народных масс применялись более «простые» упражнения - бег, прыжки, метания, поднимание тяжестей. Со временем физические упражнения и игры, как средства физического и военного воспитания аристократии, начали проводиться в форме публичных соревнований.

80. Экологические факторы - показатели окружающей человека внешней среды, отражающие состояние воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, световых потоков, геомагнитных и электромагнитных полей.

### 6.1.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.

№	Код результата обучения	Задания
1	УК-7-31	Задание № 1. История развития физической культуры и спорта в России).
2	УК-7-31	Задание № 2. История олимпийского движения в России
3	УК-7-32	Задание № 3. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей)
4	УК-7-32	Задание № 4. Методика формирования двигательных навыков и умений в процессе занятий физическими упражнениями
5	УК-7-33	Задание № 5. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья
6	УК-7-33	Задание № 6. Влияние занятий физической культурой на повышение умственной и физической работоспособности
7	УК-7-34	Задание № 7. Гигиена занятий физической культурой и профилактика травматизма
8	УК-7-34	Задание № 8. Средства восстановления физической работоспособности

### 6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.

№	Код результата обучения	Задания
9	УК-7-У1	Задание № 9 - 13. Самостоятельное практическое занятие
10	УК-7-У1	Задание № 14 - 16. Самостоятельное практическое занятие
11	УК-7-У2	Задание № 9 - 13. Самостоятельное практическое занятие
12	УК-7-У2	Задание № 14 - 16. Самостоятельное практическое занятие
13	УК-7-У3	Задание № 9 - 13. Самостоятельное практическое занятие
14	УК-7-У3	Задание № 14 - 16. Самостоятельное практическое занятие
15	УК-7-У4	Задание № 9 - 13. Самостоятельное практическое занятие
16	УК-7-У4	Задание № 14 - 16. Самостоятельное практическое занятие

### 6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

№	Код результата обучения	Задания
17	УК-7-В1	План-задание № 17. Самостоятельное практическое занятие
18	УК-7-В1	План-задание № 18. Самостоятельное практическое занятие
19	УК-7-В2	План-задание № 19. Самостоятельное практическое занятие
20	УК-7-В2	План-задание № 20. Самостоятельное практическое занятие
21	УК-7-В3	План-задание № 21. Самостоятельное практическое занятие
22	УК-7-В3	План-задание № 22. Самостоятельное практическое занятие
23	УК-7-В4	План-задание № 23. Самостоятельное практическое занятие
24	УК-7-В4	План-задание № 22. Самостоятельное практическое занятие

Организация самостоятельной работы по практической (методической) подготовке обучающихся предполагает:

- самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы согласно тематическому плану;
- самостоятельные занятия в целях повышения функционального состояния

организма, развития физических качеств и прикладных навыков.

#### ЗАДАНИЕ № 1

Тема: История развития физической культуры и спорта в России.

Контрольные вопросы

1. История развития физической культуры и спорта в России (рабочие спартакиады и Спартакиады народов СССР).
2. История развития физической культуры и спорта в России (первые физкультурно-спортивные общества).
3. История возникновения комплекса ГТО.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): требования, нормативы (тесты), порядок выполнения упражнений.
5. Олимпийские игры, хозяйкой которых были СССР и Российская Федерация.

#### ЗАДАНИЕ № 2

Тема: История олимпийского движения в России.

Контрольные вопросы

1. Первое участие в Олимпийских играх от России отдельных спортсменов и команды.
2. Разделение Олимпийских игр на летние и зимние, дата их проведения.
3. Первое участие в Олимпийских играх команды СССР.
4. В каком году сроки зимних олимпийских игр были сдвинуты на два года?
5. Создание олимпийского комитета России, первый представитель России в олимпийском комитете.

#### ЗАДАНИЕ № 3

Тема: Методика совершенствования физических качеств и способностей.

Контрольные вопросы

1. Средства и методы совершенствования физических качеств и способностей (силы).
2. Средства и методы совершенствования физических качеств и способностей (быстроты).
3. Средства и методы совершенствования физических качеств и способностей (выносливости).
4. Средства и методы совершенствования физических качеств и способностей (гибкости).
5. Средства и методы совершенствования физических качеств и способностей (скоростно-силовых возможностей).

#### ЗАДАНИЕ № 4

Тема: Методика формирования двигательных навыков и умений в процессе занятий физическими упражнениями.

Контрольные вопросы

1. Понятие методики.
2. Методика формирования двигательных навыков.
3. Общедидактические и специфические принципы физической культуры.
4. Практические методы и приемы физического совершенствования.
5. Средства и методы совершенствования координационных способностей.

#### ЗАДАНИЕ № 5

Тема: Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья.

Контрольные вопросы

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Основы методики самостоятельных занятий при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
3. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
4. Механизмы энергообеспечения мышечной работы.
5. Физкультурно-оздоровительные системы, их классификация.

#### ЗАДАНИЕ № 6

Тема: Влияние занятий физической культурой на повышение умственной и физической работоспособности.

Контрольные вопросы

1. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
2. Влияние занятий физической культурой на повышение умственной работоспособности.
3. Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при занятиях оздоровительной физической культурой.
4. Критерии физической культуры и уровни ее проявления в социуме и личной жизни.
5. Циклические и ациклические упражнения и их преимущественное влияние на функции организма человека.

#### ЗАДАНИЕ № 7

Тема: Гигиена занятий физической культурой и профилактика травматизма.

Контрольные вопросы

1. Личная гигиена занятий физической культурой (одежда, обувь, питание, водные процедуры).
2. Гигиена мест занятий физической культурой и спортом.
3. Особенности занятий физической культурой и спортом при низких температурах.
4. Особенности занятий физической культурой и спортом при высоких температурах.
5. Что запрещается при занятиях физической культурой и спортом.

#### ЗАДАНИЕ № 8

Тема: Средства восстановления физической работоспособности.

Контрольные вопросы

1. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.
2. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
3. Методика выполнения измерений методами и средствами объективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
4. Методика выполнения измерений методами и средствами субъективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
5. Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.

#### ЗАДАНИЕ № 9

Самостоятельное практическое занятие

Тема: Методика развития силы.

Код результата обучения: УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

Учебные цели: 1. Развитие максимальной силы и силовой выносливости.  
 2. Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.  
 Время: 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов.	
2.	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения на растягивание.	
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Подъем переворотом на перекладине.	2 подхода х 3-10 раз. Интервал отдыха между подходами составляет 3 минуты. Девушки выполняют на низкой перекладине.
2.	Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лежа.	2 подхода х 8-15 раз. Упражнения выполнять без махов и рывков.
3.	Подтягивание на перекладине хватом снизу.	2 подхода х 5-15 раз. При напряжении мышц - делать выдох. Девушки выполняют на низкой перекладине.
4.	Подтягивание на перекладине хватом сверху.	2 подхода х 5-10 раз. Девушки выполняют на низкой перекладине.
5.	Приседания на одной ноге.	2 подхода х 5-10 раз (на каждую ногу).
6.	Разведение и сведение ног в положении «угол» в упоре на полу.	2 подхода х 5-15 раз.
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2 подхода х 15-20 раз.
8.	Разгибание туловища, лежа вниз лицом поперек скамьи.	2 подхода х 10-15 раз.
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		
1.	Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.	
2.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

### ЗАДАНИЕ № 10

Самостоятельное практическое занятие

Тема: Методика развития силы.

Код результата обучения: УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

Учебные цели: 1. Развитие силовой выносливости.

2. Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов.	
2.	Общеразвивающие упражнения в движении и на	

	месте, специально-подготовительные упражнения на растягивание.	
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз).	2 подхода х 8-10 раз. Интервал отдыха между подходами – 2 минуты. Девушки выполняют на низкой перекладине.
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	2 подхода х 20-30 раз. Упражнения выполнять без махов и рывков.
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2 подхода по 30 сек. Интервал отдыха между подходами – 1 минута.
4.	Приседания на двух ногах (количество раз) 2 подхода по 30 сек.	Интервал отдыха между подходами – 1 минута.
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	2 подхода по 3 повторения. Интервал отдыха между подходами составляет 30 сек.
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Выполнить 5 прыжков на максимальный
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		
1.	Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.	
2.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

### ЗАДАНИЕ № 11

Самостоятельное практическое занятие

Тема: Методика развития гибкости.

Код результата обучения: УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

Учебные цели: 1. Развитие гибкости. 2. Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов.	
2.	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны головы вперед-назад, затем наклоны и круговые движения вправо-влево.	Повторять по 4-8 раз в каждую сторону.
	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах.	Повторять 8-12 раз.
	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам: круговые движения согнутых в локтях рук вперед-назад.	Выполнить по 8-12 раз в каждую сторону.
	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, концентрические круговые движения рук вперед-назад.	Выполнять по 8-12 раз в каждую сторону.
	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на счет 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево.	Повторить цикл упражнения на 4 счета 3-4 раза.
	И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног.	Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.
	И.П. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене:	На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.

	на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на счет 4 – смена положения ног прыжком. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе: на счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на счет 4 - смена положения ног. И.П. - стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.	Выполнить на каждую ногу по 8-12 раз.  Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.
<b>II. Основная часть – 65 мин.</b>		
1.	И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер.	Почувствовав в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи. Успокоить дыхание, убеждать себя в спокойной и ритмичной работе сердца. Упражнение выполняется до 2 минут, а также как отдых до 1 мин. после каждого предыдущего упражнения предлагаемого комплекса.
2.	И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах.	Подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное. Удерживать конечное положение от 10 секунд до 2 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя).
3.	И.П. - конечное положение предыдущего упражнения: 1) медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; 2) удерживать позу; 3) вернуться и И.П. и медленно опуститься на спину.	Удерживать позу от 10 секунд до 2 минут.
4.	И.П. - лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.
5.	И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены: 1) сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва прижималась к правому бедру изнутри. 2) наклон вперед к правой ноге. Повторить в другую сторону.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут в каждую сторону.
6.	И.П. - стать на колени, свести голени вместе так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени: 1) раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.
7.	И.П. - сидя, ноги в сторону: наклон вперед.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.
<b>III. Заключительная часть – 5 мин.</b>		
1.	Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.	
2.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

### ЗАДАНИЕ № 12

Самостоятельное практическое занятие

Тема: Методика развития скоростно-силовых возможностей.

Код результата обучения: УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

Учебные цели: 1. Развитие скоростно-силовых возможностей.

2. Тренировка в беге на 100 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

3. Развитие скоростных возможностей.



Время: 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Медленный бег трусцой 600-1000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и т.п.).	
2.	Бег с ускорением 5-6 раз x 50-80 м; бег с высокого старта на технику 4-6 раз x 10-20 метров.	В каждой следующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Бег со старта (под команду) в полную силу: 4-6 раз x 20-25 метров	Отдых - 1-2 мин.
2.	Бег со старта в полную силу: 4-6 раз x 30-50 м	Отдых - 2-3 мин.
3.	Повторный бег: - 3-4 раза x 100 м; - 2-3 раза x 150 м	Через 3-5 минут медленной ходьбы к месту старта. Скорость бега необходимо постепенно повышать на 0,5-1,0 секунду, начиная с 80-процентного уровня от максимума. Отдых между сериями: 10 – 15 мин., выполняются упражнения на растягивание и расслабление мышц.
4.	Силовая тренировка: - выпрыгивание вверх из полуприседа 8-10 раз x 2-3 (или прыжки с места - 5-кратный x 5-6 раз); - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		
1.	Медленный бег 400-1000 м, ходьба	
2.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	
3.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

### ЗАДАНИЕ № 13

Самостоятельное практическое занятие

Тема: Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития.

Код результата обучения: УК-7-У1,2,3,4, УК-7-В1,2,3,4.

Учебные цели: 1. Совершенствование методики самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов.	
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Педагогический контроль.	Тестирование различных сторон физической подготовленности: подтягивание, отжимания, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой.

2.	Субъективные показатели самоконтроля.	Запись в дневнике самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок.
3.	Объективные показатели самоконтроля.	Запись в дневнике самоконтроля: вес, ЧСС, частота дыхания, артериальное давление.
4.	Тест Руфье служит для оценки адаптивности сердечно-сосудистой системы к дозированной физической нагрузке (30 приседаний за 45 секунд).	Сразу после окончания приседаний фиксируется ЧСС. Через минуту отдыха сидя ЧСС измеряется снова. Адаптивность ССС определяется величиной индекса Руфье-Диксона по формуле: $R=(P1 + P2 + P3 - 200)/10$ , где P1 – ЧСС в покое, P2 – ЧСС после нагрузки, P3 – ЧСС после минутного отдыха. Чем ближе значение этого индекса к нулю, тем лучше функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
5.	Функциональная проба Штанге (максимальное время задержки дыхания на вдохе).	Оценить способность организма сопротивляться гипоксии (функциональная готовность выполнять упражнения на скоростную выносливость).
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		
1.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	
2.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

#### ЗАДАНИЕ № 14

Самостоятельное практическое занятие

Тема: Методика развития скоростных возможностей.

Код результата обучения: УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

Учебные цели: 1. Развитие скоростных возможностей.

2. Тренировка в беге на 100 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Медленный бег трусцой 600-1000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и т.п.).	
2.	Бег с ускорением 5-6 раз x 50-80 м; бег с высокого старта на технику 4-6 раз x 10-20 метров.	В каждой следующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Бег со старта в полную силу: 3-6 раз x 20-30 м	Отдых - 1-2 мин.
2.	Быстрый бег: 100 м x 1-2 раза с контролем времени.	Следить за ритмичной и согласованной работой рук и ног, и в целом за техникой бега. Скорость повышать постепенно из недели в неделю. Отдых между пробежками 4-6 минут.
3.	Бег с ускорением: 30-50 м x 2-3 раза.	Через 3-5 минут медленной ходьбы к месту старта.
4.	Быстрый бег: 200м x 1 раз, или 300 м x 1 раз с	Каждую неделю скорость бега постепенно

	контролем времени преодоления дистанции	увеличивать.
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		
1.	Медленный бег 400-1000 м, ходьба	
2.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	
3.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

### ЗАДАНИЕ № 15

Самостоятельное практическое занятие

Тема: Методика развития выносливости.

Код результата обучения: УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

Учебные цели: 1. Развитие общей выносливости.

2. Тренировка в беге на 2000 - 3000 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Ходьба, бег трусцой 400 - 500 м.	
2.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса	Особое внимание обратить на мышцы ног.
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Равномерный бег 5 – 6 км.	Темп – средний (ЧСС 120 – 140 уд./мин). Выполнить упражнение без остановок: 1. Перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви. Стертые, скошенные снаружи подошвы кроссовок могут стать причиной болей в ногах и позвоночнике, и даже травм. 2. На ноги надевайте толстые носки из смеси шерсти и хлопка, чтобы они хорошо впитывали влагу и не «сбивались» в обуви. 3. Плавки и майку обязательно стирайте после каждого занятия. 4. При беге сохраняйте правильную осанку: никогда не «горбитесь», прогнитесь в пояснице.
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		
1.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	
2.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

### ЗАДАНИЕ № 16

Самостоятельное практическое занятие

Тема: Методика развития выносливости.

Код результата обучения: УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

Учебные цели: 1. Развитие общей выносливости.

2. Тренировка в беге на 2000 - 3000 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

Время: 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Ходьба, бег трусцой 400 - 500 м.	
2.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса.	Особое внимание обратить на мышцы ног.
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Равномерный бег 1 – 2 км.	Темп – средний (ЧСС 120 – 140 уд./мин)
2.	Ускорения на отрезках последовательно: 500 – 300 – 200 - 100 м, чередуя с медленным бегом трусцой 200 – 300 м.	Скорость бега необходимо постепенно повышать, начиная с 50% - 60% уровня от максимума до 80% - 90% уровня от максимума.
3.	Равномерный бег 1 – 2 км.	Темп – средний (ЧСС 120 – 140 уд./мин). Вся беговая нагрузка выполняется без остановок: 1. Перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви. Стертые, скошенные кнаружи подошвы кроссовок могут стать причиной болей в ногах и позвоночнике, и даже травм. 2. На ноги надевайте толстые носки из смеси шерсти и хлопка, чтобы они хорошо впитывали влагу и не «сбивались» в обуви. 3. Плавки и майку обязательно стирайте после каждого занятия. 4. При беге сохраняйте правильную осанку: никогда не «горбитесь», прогнитесь в пояснице.
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		
1.	Медленный бег 400-1000 м, ходьба	
2.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	
3.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

### ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 17

#### для самостоятельного практического занятия

**Тема 3.** Методика развития скоростных возможностей. **Тема 7.** Методика развития скоростно-силовых возможностей.

**Код результата обучения:** УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

**Учебные цели:** 1. Развитие скоростных возможностей.

2. Тренировка в беге на 100 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

3. Развитие скоростно-силовых возможностей.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>III. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Медленный бег трусцой 600-1000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и т.п.).	
2.	Бег с ускорением 5-6 раз x 50-80 м; бег с высокого старта на технику 4-6 раз x 10-20	В каждой следующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать

	метров.	
<b>IV. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Бег со старта (под команду) в полную силу: 4-6 раз x 20-25 метров	Отдых - 1-2 мин.
2.	Бег со старта в полную силу: 4-6 раз x 30-50 м	Отдых - 2-3 мин.
3.	Повторный бег: - 3-4 раза x 100 м;  - 2-3 раза x 150 м	Через 3-5 минут медленной ходьбы к месту старта. Скорость бега необходимо постепенно повышать на 0,5-1,0 секунду, начиная с 80-процентного уровня от максимума. Отдых между сериями: 10 – 15 мин., выполняются упражнения на растягивание и расслабление мышц.
4.	Силовая тренировка: - выпрыгивание вверх из полуприседа 8-10 раз x 2-3 (или прыжки с места - 5-кратный x 5-6 раз); - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		
1.	Медленный бег 400-1000 м, ходьба	
2.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	

### ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 18

#### для самостоятельного практического занятия

**Тема 3.** Методика развития скоростных возможностей. **Тема 7.** Методика развития скоростно-силовых возможностей.

**Код результата обучения:** УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

**Учебные цели:** 1. Развитие скоростных возможностей.

2. Тренировка в беге на 100 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

3. Развитие скоростно-силовых возможностей.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Медленный бег трусцой 600-1000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и т.п.).	
2.	Бег с ускорением 5-6 раз x 50-80 м; бег с высокого старта на технику 4-6 раз x 10-20 метров.	В каждой следующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Бег со старта предельно быстро: 3-6 раз x 20 -30 метров.	Под команду. Отдых - 1-2 мин.
2.	Быстрый бег: 100 м x 1-2 раза с контролем времени.	Следить за ритмичной и согласованной работой рук и ног, и в целом за техникой бега. Скорость повышать постепенно из недели в неделю. Отдых между пробежками 4-6 минут.
3.	Бег с ускорением: 30-50 м x 2-3 раза.	Через 3-5 минут медленной ходьбы к месту старта.
4.	Быстрый бег: 200м x 1 раз, или 300 м x 1 раз с контролем времени преодоления дистанции	Каждую неделю скорость бега постепенно увеличивать.
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		

1.	Медленный бег 400-1000 м, ходьба	
2.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	

### ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 19

для самостоятельного практического занятия

**Тема 4.** Методика развития выносливости.

**Код результата обучения:** УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

**Учебные цели:** 1. Развитие общей выносливости.

2. Тренировка в беге на 2000 - 3000 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 15 мин.</b>		
1.	Ходьба, бег трусцой 400 - 500 м.	
2.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса.	Особое внимание обратить на мышцы ног.
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Равномерный бег 5 – 6 км.	Темп – средний (ЧСС 120 – 140 уд./мин). Выполнить упражнение без остановок: 1. Перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви. Стертые, скошенные снаружи подошвы кроссовок могут стать причиной болей в ногах и позвоночнике, и даже травм. 2. На ноги надевайте толстые носки из смеси шерсти и хлопка, чтобы они хорошо впитывали влагу и не "сбивались" в обуви. 3. Плавки и майку обязательно стирайте после каждого занятия. 4. При беге сохраняйте правильную осанку: никогда не "горбитесь", прогнитесь в пояснице.
<b>III. Заключительная часть – 15 мин.</b>		
1.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.	

### ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 20

для самостоятельного практического занятия

**Тема: Тема 4.** Методика развития выносливости.

**Код результата обучения:** УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

**Учебные цели:** 1. Развитие общей выносливости.

2. Тренировка в беге на 2000 - 3000 метров при подготовке к зачетам, массовым соревнованиям и сдаче норм ГТО.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 15 мин.</b>		
1.	Ходьба, бег трусцой 400 - 500 м.	
2.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса.	Особое внимание обратить на мышцы ног.
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Равномерный бег 1 – 2 км.	Темп – средний (ЧСС 120 – 140 уд./мин)

2.	Ускорения на отрезках последовательно 500 – 300 – 200 - 100 м чередуя с медленным бегом трусцой 200 – 300 м.	Скорость бега необходимо постепенно повышать, начиная с 50% - 60% уровня от максимума до 80% - 90% уровня от максимума.
3.	Равномерный бег 1 – 2 км.	Темп – средний (ЧСС 120 – 140 уд./мин). Вся беговая нагрузка выполняется без остановок: 1. Перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви. Стертые, скошенные снаружи подошвы кроссовок могут стать причиной болей в ногах и позвоночнике, и даже травм. 2. На ноги надевайте толстые носки из смеси шерсти и хлопка, чтобы они хорошо впитывали влагу и не "сбивались" в обуви. 3. Плавки и майку обязательно стирайте после каждого занятия. 4. При беге сохраняйте правильную осанку: никогда не "горбитесь", прогнитесь в пояснице.
<b>III. Заключительная часть – 15 мин.</b>		
1.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.	

### ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 21 для самостоятельного практического занятия

**Тема:** Тема 5. Методика развития силы.

**Код результата обучения:** УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

**Учебные цели:** 1. Развитие максимальной силы и силовой выносливости.

2. Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов.	
2.	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения на растягивание.	
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	Подъем переворотом на перекладине: 2 x 3-10 раз.	Интервалы отдыха между подходами составляют 3 минуты. Девушки выполняют на низкой перекладине.
2.	Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на руках: 2 x 8-15 раз.	Упражнения выполнять без махов и рывков.
3.	Подтягивание на перекладине хватом снизу: 2 x 5-15 раз.	При напряжении мышц - делать выдох.
4.	Подтягивание на перекладине хватом сверху: 2 x 5-10 раз.	Девушки выполняют на низкой перекладине.
5.	Приседания на одной ноге: 2 x 5-10 раз (на каждую ногу).	
6.	Разведение и сведение ног в положении "угол" в упоре на полу: 2 x 5-15 раз.	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине: 2 x 15-20 раз.	
8.	Разгибание туловища, лежа вниз лицом поперек	

	скамьи: 2 x 10-15 раз.	
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		
1.	Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.	

**ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 22**  
для самостоятельного практического занятия

**Тема:** Тема 5. Методика развития силы.

**Код результата обучения:** УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

**Учебные цели:** 1. Развитие максимальной силы и силовой выносливости.

2. Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов.	
2.	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения на растягивание.	
<b>II. Основная часть – 60 мин.</b>		
1.	1. Махи одной гирей.	Вес гири 16 кг. Количество повторений каждой рукой – 10. Интервалы отдыха между подходами составляют 3 - 5 минут.
2.	Махи одной гирей со сменой рук (с перехватом).	Количество повторений каждой рукой – 10.
3.	Удержание гири на прямой руке вверх.	До 10 секунд.
4.	Жим (или толчок) гири одной рукой стоя.	Количество повторений каждой рукой – 10.
5.	Поднимание одной гири двумя руками махом на прямые руки вверх.	Количество повторений – 10.
6.	Рывок гири одной рукой.	Количество повторений каждой рукой – 10.
7.	Ходьба с гирями в руках.	30 секунд.
<b>III. Заключительная часть – 10 мин.</b>		
1.	Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.	

**ПЛАН-ЗАДАНИЕ № 23**  
для самостоятельного практического занятия

**Тема:** Тема 6. Методика развития гибкости.

**Код результата обучения:** УК-7-У1,2,3,4; УК-7-В1,2,3,4.

**Учебные цели:** 1. Развитие гибкости. 2. Подготовка к зачетам и сдаче норм ГТО.

**Время:** 2 академических часа (90 мин.).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть – 20 мин.</b>		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов.	
2.	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны головы вперед-назад, затем наклоны и круговые движения вправо-влево. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам:	Повторять по 4-8 раз в каждую сторону.  Повторять 8-12 раз.  Выполнить по 8-12 раз в каждую сторону.



	<p>круговые движения согнутых в локтях рук вперед-назад. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, концентрические круговые движения рук вперед-назад. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на счет 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево. И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. И.П. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на счет 4 – смена положения ног прыжком. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе: на счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на счет 4 - смена положения ног. И.П. - стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.</p>	<p>Выполнять по 8-12 раз в каждую сторону.  Повторить цикл упражнения на 4 счета 3-4 раза.  Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.  На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.  Выполнить на каждую ногу по 8-12 раз.  Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.</p>
<b>II. Основная часть – 65 мин.</b>		
1.	И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер.	Почувствовав в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи. Успокоить дыхание, убеждать себя в спокойной и ритмичной работе сердца. Упражнение выполняется до 2 минут, а также как отдых до 1 мин. после каждого предыдущего упражнения предлагаемого комплекса.
2.	И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах.	Подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное. Удерживать конечное положение от 10 секунд до 2 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя).
3.	И.П. - конечное положение предыдущего упражнения: 1) медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; 2) удерживать позу; 3) вернуться и И.П. и медленно опуститься на спину.	Удерживать позу от 10 секунд до 2 минут.
4.	И.П. - лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.
5.	И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены: 1) сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва прижималась к правому бедру изнутри. 2) наклон вперед к правой ноге. Повторить в другую сторону.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут в каждую сторону.
6.	И.П. - стать на колени, свести голени вместе так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени: 1) раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.
7.	И.П. - сидя, ноги в сторону: наклон вперед.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.
<b>III. Заключительная часть – 5 мин.</b>		
1.	Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.	

## Рекомендации к недельному двигательному режиму самостоятельной работы обучающемуся

Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
Утренняя гимнастика (зарядка)	140
Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

### 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В процессе освоения образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» оцениваются знания, умения и владения, сформированные в рамках компетенции УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

- устный опрос;
- задания в ходе практических занятий;
- испытания (тесты) и нормативы физической подготовленности.

#### 7.2. ФОС для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется как допуск обучающийся к промежуточной аттестации по оценке знаний и умений.

№	Код результата обучения	Задания
1.	УК-7-31	Вопросы для текущего контроля № 1-5
2.	УК-7-31	Задания для самостоятельной работы № 1,2
3.	УК-7-32	Вопросы для текущего контроля № 6-10
4.	УК-7-32	Задания для самостоятельной работы № 3,4
5.	УК-7-33	Вопросы для текущего контроля № 11-15
6.	УК-7-33	Задания для самостоятельной работы № 5,6
7.	УК-7-34	Вопросы для текущего контроля № 16-20
8.	УК-7-34	Задания для самостоятельной работы № 7,8
9.	УК-7-У1	Методические задания № 1,2
10.	УК-7-У1	Методическое задание № 1, 6
11.	УК-7-У1	Задания для самостоятельной работы - № 9 – 18
12.	УК-7-У2	Методическое задание № 2,7
13.	УК-7-У3	Задание № 14 - 18. Самостоятельное практическое занятие
14.	УК-7-У4	Задание № 9 - 13. Самостоятельное практическое занятие
15.	УК-7-У4	Задание № 14 - 18. Самостоятельное практическое занятие
16.	УК-7-В1	Виды испытаний (тесты) физической подготовленности
17.	УК-7-В1	Задания для самостоятельной работы - № 9 – 18
18.	УК-7-В2	Задания для самостоятельной работы - № 9 – 13
19.	УК-7-В2	Задания для самостоятельной работы - № 14 – 18
20.	УК-7-В3	Задания для самостоятельной работы - № 9 – 13
21.	УК-7-В3	Задания для самостоятельной работы - № 14 – 18
22.	УК-7-В4	Задания для самостоятельной работы - № 9 – 13
23.	УК-7-В4	Задания для самостоятельной работы - № 14 – 18

### Средства оценивания в ходе текущего контроля

**7.2.1. Устный опрос** используется как вид контроля и метод оценивания показателей результата обучения – знаний, формируемых в рамках компетенции УК-7.

Устный опрос позволяет оценить знания и кругозор обучающийся, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, т.к. при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения со обучающийся. Воспитательная функция устного опроса имеет ряд важных аспектов: нравственный (честная сдача зачета), дисциплинирующий (систематизация материала при ответе), дидактический (лучшее запоминание материала при интеллектуальной концентрации), эмоциональный (радость от успешного прохождения собеседования) и др.

Обучающая функция устного опроса состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий.

Устный опрос обладает также мотивирующей функцией: правильно организованный опрос стимулирует учебную деятельность обучающийся, его участие в научной работе.

#### Критерии оценки теоретической подготовленности обучающегося

Оценка	Характеристики ответа обучающегося
«зачет»	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучающийся показывает знание базовых положений прикладной физической культуры, но не в полном объеме;</li><li>- обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются</li></ul>
«незачет»	<ul style="list-style-type: none"><li>- не демонстрирует систему знаний базовых положений прикладной физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении;</li><li>- обучающийся не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- излагает материал непоследовательно;</li><li>- не может дать анализ излагаемого материала;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не формулирует выводы и обобщения.</li></ul>

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Содержание физической культуры и спорта.
2. Структура ФК.
3. Критерии ФК и уровни ее проявления в социуме и личной жизни.
4. Средства физического совершенствования обучающийся.
5. Методы и приемы физического совершенствования обучающийся.
6. Методика формирования двигательных навыков.
7. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
8. Сущность понятия «Здоровье».
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
10. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.

12. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
13. Последовательность проведения ознакомления с физическим упражнением (приемом, действием).
14. Методика совершенствования (тренировки) физического упражнения (приема, действия).
15. Методика выполнения измерений методами и средствами объективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
16. Методика выполнения измерений методами и средствами субъективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
17. Методика проведения УФЗ.
18. Методика развития силы.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Историческая справка о возникновении и развитии ФК.
2. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи ФК.
3. Структура ГТО.
4. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
5. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.
6. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
7. Знаки отличия комплекса ГТО.
8. Порядок выполнения разминки перед выполнением обязательных тестов ГТО.
9. Ошибки при выполнении обязательных тестов ГТО.
10. Порядок выполнения разминки перед выполнением ГТО по выбору.
11. Ошибки при выполнении тестов ГТО по выбору.
12. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Направленность и содержание самостоятельных занятий.
14. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки.
15. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
16. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
18. Гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой.
19. Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
20. Объективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
21. Субъективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
22. Методика проведения «заминки» после учебных занятий.
23. Методика развития выносливости.
24. Методика развития гибкости и координационных способностей.
25. Методы и средства гигиены на занятиях по физической культуре.

**7.2.2. Методическое задание** используется как вид контроля и метод оценивания показателей результата обучения – умений, формируемых в рамках компетенции УК-7.

Выполнение методического задания обучающийся проводится на практических (методических) занятиях. Руководитель занятия: объясняет задание, показывает порядок

действий при выполнении задания, объясняет требования к обучающийся, рассчитывает занимающихся на пары. обучающийся – выполняют в парах, поочередно, методическое задание. По результатам выполнения методических заданий у обучающийся формируются и оцениваются сформированные умения и навыки основ методики самостоятельных занятий.

### Критерии оценки методической подготовленности обучающийся

Оценка	Характеристики ответа обучающийся
«зачет»	- обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу; -уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя команды и термины физической культуры, но допускал несущественные ошибки.
«незачет»	обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

#### Задание №1

Выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО (по заданию преподавателя).

**Порядок выполнения** (в парах):

- 1-й номер, выполняет разминку (последовательность выполнения упражнений сверху вниз);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

#### Задание №2

Провести утреннюю физическую зарядку.

**Порядок выполнения** (в парах):

- 1-й номер, выполняет УФЗ (направленность УФЗ по команде преподавателя);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

#### Задание №3

Провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

**Порядок выполнения** (в парах):

- 1-й номер, выполняет тренировку упражнения (методы - повторный, круговой, соревновательный, эстафеты);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

#### Задание №4

Привести в соответствие гигиеническим нормам и требованиям место занятий физическими упражнениями, форму одежды и инвентарь.

**Порядок выполнения:**

Обучающийся (по команде преподавателя) приводит в соответствие гигиеническим нормам и требованиям место занятий физическими упражнениями, форму одежды и инвентарь (оценивается в процессе всех занятий).

### 2 семестр

#### Задание №5

Провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия).

**Порядок выполнения** (в парах):

- 1-й номер, выполняет тренировку – многократное выполнение упражнения (последовательность выполнения: в медленном темпе, в убыстряющемся темпе, в «боевом» темпе, в сочетании с различными упражнениями, приемами и действиями);

- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

#### Задание №6

Измерение показателей объективного и субъективного контроля за занимающимися физическими упражнениями.

#### **Порядок выполнения** (в парах):

- 1-й номер, выполняет измерение у 2-го номера частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления, веса тела и др. показателей объективного контроля, смена мест занимающихся по команде преподавателя;

- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

#### Задание №7

Провести субъективный контроль за занимающимися физическими упражнениями.

#### **Порядок выполнения** (в парах):

-1-й номер проводит опрос показателей субъективных контроля: самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения и дает рекомендации ;

- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

### **7.3. ФОС для промежуточной аттестации**

#### Задания для оценки знаний.

№	Код результата обучения	Задания
1	УК-7-31	1 курс: по результатам текущего контроля.
2	УК-7-31	1 курс: тестовые задания № 1-3
3	УК-7-32	1 курс: по результатам текущего контроля.
4	УК-7-32	1 курс: тестовые задания № 4-7
5	УК-7-33	1 курс: по результатам текущего контроля.
6	УК-7-33	1 курс : тестовые задания № 8-10
7	УК-7-34	1 курс: по результатам текущего контроля
8	УК-7-34	1 курс: тестовые задания № 11,12

#### Задания для оценки умений.

№	Код результата обучения	Задания
9	УК-7-У1	1 курс: по результатам текущего контроля.
10	УК-7-У1	1 курс: реферат (Вариант 1 тема № 1-6)
11	УК-7-У2	1 курс: по результатам текущего контроля.
12	УК-7-У2	1 курс: реферат (Вариант 1 тема № 6-12)
13	УК-7-У3	1 курс: по результатам текущего контроля.
14	УК-7-У3	1 курс: реферат (Вариант 2 тема № 1-9)
15	УК-7-У4	1 курс: по результатам текущего контроля.
16	УК-7-У4	1 курс: реферат (Вариант 2 тема № 9-18)

#### Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

№	Код результата обучения	Задания
17	УК-7-В1	По результатам текущего контроля.
18	УК-7-В1	Тестовые задания № 13, 14
19	УК-7-В2	По результатам текущего контроля.
20	УК-7-В2	Тестовые задания № 15 – 17
21	УК-7-В3	По результатам текущего контроля.
22	УК-7-В3	Тестовые задания № 18 – 19
23	УК-7-В4	По результатам текущего контроля
24	УК-7-В4	Тестовые задания № 18 - 19

К зачету допускаются обучающийся, которые в течение всего семестра работали на

практических (методических) занятиях и получили в результате устного опроса и выполнения методических заданий оценку «зачет»:

- обучающийся, получившие в результате устного опроса и выполнения методических заданий оценку «незачет» или не регулярно посещавшие практические (методические) занятия в семестре, для оценки знаний и умений в процессе зачета выполняют тестовые задания.

- обучающийся, временно освобожденные от практических занятий, выполняют в процессе зачета тестовые задания и защищают реферат по утвержденной тематике.

обучающийся, освобожденные от практических занятий на длительный срок (отнесенные к подготовительной или специальной медицинской группе), выполняют в процессе зачета тестовые задания и защищают реферат по утвержденной тематике.

- обучающийся заочной формы обучения и обучающийся, обучающиеся с применением дистанционных образовательных технологий, выполняют в процессе зачета тестовые задания и защищают реферат по утвержденной тематике.

Промежуточная аттестация обучающийся, освоившего часть образовательной программы в другом вузе, в том числе зарубежном, осуществляется путем перезачета результатов экзаменов и зачетов, сданных в другом вузе в соответствии с локальными актами Университета. Результирующие оценки определяются в каждом таком случае индивидуально.

### 7.3.1. Тестовые задания

#### Тестовое задание (вариант №1)

1. Какой фактор менее влиятелен на здоровье человека?  
**a. количество солнечных дней в году**  
b. экологический фактор  
c. генетический фактор  
d. питание
2. Недостаток витаминов в организме человека называется...  
a. гиповитаминоз  
**b. авитаминоз**  
c. гипервитаминоз  
d. денисинхроз
3. Очередность основных приемов массажа...  
a. выжимание- растирание – поглаживание  
b. растирание – поглаживание - выжимание  
**c. поглаживание – растирание- выжимание**  
d. растирание - выжимание – поглаживание.
4. Основным способом передвижения на лыжах по целине (глубокий снег) во время прогулки является...  
**a. попеременный двухшажный ход**  
b. коньковый ход  
c. попеременный одношажный ход  
d. одновременный бесшажный ход
5. В каком виде спорта менее востребована выносливость?  
a. шахматы  
b. спортивная ходьба  
**c. прыжки в длину (л/а)**  
d. футбол
6. Регулярные тренировки стайерских дистанций развивают...  
**a. выносливость**  
b. силу  
c. быстроту

- d. гибкость
7. Основным строительным материалом живой клетки является..
- a. углеводы
- b. белок**
- c. пищевой жир
- d. витамины
8. Какой вид спорта наиболее способствует развитию коммуникабельных способностей человека?
- a. бокс
- b. скелетон
- c. лыжный спорт
- d. волейбол**
9. Что такое адаптация?
- a. сохранение работоспособности при физической нагрузке
- b. процесс приспособления строения и функций организма к двигательной деятельности (физическим нагрузкам)**
- c. сеансы упражнений, по коррекции фигуры и улучшению самочувствия
- d. процесс аварийного обеспечения жизнедеятельности организма
10. Интенсивность физической нагрузки на практических занятиях определяется посредством измерения...
- a. метеорологических факторов
- b. температуры тела человека
- c. частоты сердечных сокращений**
- d. антропометрическими измерениями
11. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции...
- a. дыхательной системы
- b. кардио-респираторной системы
- c. опорно-двигательного аппарата**
- d. сосудистой системы
12. Что является непосредственным источником энергии в организме?
- a. адреналин
- b. эритроциты
- c. аденозинтрифосфорная кислота (АТФ)**
- d. миоглобин
13. Какое влияние оказывает «мышечный насос» на работу сердца?
- a. не влияет
- b. индифферентное
- c. облегчает**
- d. затрудняет
14. К материальным ценностям физической культуры относятся...
- a. научные исследования в области спортивной медицины
- b. системы физических упражнений
- c. спортивные тренажеры**
- d. информация о видах спорта
15. Какова структура урочных форм практических занятий по физической культуре?
- a. организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части
- b. подготовительная, основная, заключительная части**
- c. вводная, разминочная, восстановительная части
- d. вводная, основная, рекреационная части
16. Как влияют умеренные физические нагрузки на систему пищеварения?



- a. обеспечивают нормальное положение органов пищеварения
- b. активизируют перистальтику кишечника**
- c. препятствуют появлению «чувства голода»
- d. уменьшают потребность организма в питательных веществах

17. Легочная вентиляция – это объем воздуха, который проходит через легкие за...

- a. один час
- b. пять минут
- c. всю жизнь

**d. одну минуту**

18. В лыжных гонках при передаче в эстафете касание производится...

- a. грудью
- b. палкой
- c. рукой**
- d. лыжей

19. С помощью каких физических упражнений (вида спорта) можно успешно развивать физическое качество – гибкость?

- a. прыжки в воду**
- b. спортивные игры
- c. бег
- d. прыжки в длину (л /а)

20. Что является «резервным источником питания», обеспечивающим энергией работающие мышцы?

- a. белки
- b. углеводы
- c. жиры**
- d. витамины

**Тестовое задание (вариант №2)**

1. Каков один из принципов закаливания?
  - a. постепенность**
  - b. однообразие
  - c. решительность
  - d. паритетность
2. Что относится к объективным признакам переутомления, которые проявляются во время занятий физическими упражнениями?
  - a. чрезмерное раздражение на партнеров по команде
  - b. повышенная эмоциональность
  - c. неестественное покраснение или побледнение кожи**
  - d. отклонения в оценке самочувствия
3. Жизненную емкость легких определяют с помощью ...
  - a. динамометра
  - b. спирометра**
  - c. тонометра
  - d. психометра
4. Какая из данных систем не обеспечивает, а регулирует двигательную активность?
  - a. сердечно-сосудистая
  - b. дыхательная система
  - c. эндокринный аппарат**
  - d. костный скелет
5. Какое физическое качество приоритетно необходимо стайеру?
  - a. гибкость
  - b. ловкость
  - c. быстрота

- d. выносливость**
6. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на ...
- координацию
  - быстроту
  - ловкость
  - d. гибкость**
7. Какой этап обучения движениям соответствует закреплению и тренировке двигательного действия?
- второй
  - b. третий**
  - первый
  - этапы не принято выделять
8. Какую нагрузку дает медленный темп выполнения в преимущественно силовых упражнениях?
- нет никакой разницы в темпе выполнения упражнения
  - малую нагрузку
  - нагрузка отсутствует
  - d. большую нагрузку**
9. Какую из нагрузок (по ЧСС) целесообразно использовать в самостоятельных занятиях с оздоровительной направленностью?
- до 100 уд/ мин
  - b. 130 – 150 уд/ мин**
  - более 180 уд/ мин
  - 160 – 180 уд/ мин
10. Нагрузка при выполнении физических упражнений определяется ...
- a. степенью их воздействия на организм**
  - уровнем материального статуса спортсмена
  - величиной изменения физических навыков
  - вероятностью повышения уровня тренированности
11. Что является основным фактором риска в образе жизни людей?
- нарушения в питании, переизбыток
  - гипокинезия, психологические стрессы
  - алкоголизм, наркомания, курение
  - d. все перечисленное**
12. Что в первую очередь должно обязательно учитываться при закаливании?
- время суток
  - возраст
  - пол
  - d. индивидуальные особенности организма**
13. Как влияют системные силовые тренировки на опорно-двигательный аппарат?
- a. увеличивают мышечную массу**
  - увеличивают количество мышц в организме
  - увеличивают гиподинамию
  - уменьшают потребности организма в питательных веществах
14. Что является сутью спорта, составляет его основу?
- совершенствование красоты тела
  - воспитание разносторонней личности
  - c. соревнования и процесс подготовки к ним**
  - наблюдение за возможностями организма переносить нагрузки
15. Спринтерами называют спортсменов?
- участвующих в спиритических сеансах

- b. участвующих в тренингах по саморегуляции психического состояния
  - c. стартующих на короткие дистанции**
  - d. стартующих на длинные дистанции
16. Освоение сложного двигательного действия следует начинать с ...
- a. с формирования представления об общем смысле способа решения двигательной задачи**
  - b. с конечной фазы техники выполнения упражнения
  - c. с самой сложной фазы упражнения
  - d. с выполнения двигательного действия «в целом»
17. Какую нагрузку дает медленный темп выполнения упражнения в циклических видах спорта ...
- a. нет никакой разницы в темпе выполнения
  - b. малую нагрузку**
  - c. предельную нагрузку на весь организм
  - d. большую нагрузку
18. Чему должна приоритетно соответствовать нагрузка при занятиях с оздоровительной направленностью?
- a. погодным условиям
  - b. уровню бюджетного финансирования физической культуры
  - c. приоритету максимальных усилий
  - d. возрасту и физическому состоянию занимающихся**
19. Оптимальное количество тренировок для воспитания физических качеств в неделю, согласно основ спортивной тренировки...
- a. ежедневно
  - b. три**
  - c. ежедневно по две тренировки
  - d. одно занятие
20. В применении метода максимальных усилий (воспитание силы), рекомендуется использовать отягощения ...
- a. 50% от рекордного для данного спортсмена
  - b. 70% от рекордного для данного спортсмена
  - c. Рекордного для данного спортсмена
  - d. 90% от рекордного для данного спортсмена**

Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется: «зачет» / «незачет».

«Зачет» - если правильно выполнены 70% тестовых заданий.

**7.3.2. Виды испытаний (тесты)** используется как основной метод оценивания владений, формируемых в рамках компетенции УК-7.

**Общая оценка** по дисциплине «Физическая культура и спорт» выставляется: «зачет» / «незачет».

«Зачет» - если выполнены 7 нормативов не ниже, чем на оценку «удовлетворительно».

«Незачет» - если не выполнены 7 нормативов не ниже, чем на оценку «удовлетворительно».

Обучающимся, прошедшим тестирование в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в центрах тестирования и представившим на кафедру физического воспитания учетную карточку для учета выполнения государственных требований ГТО, заверенную центром тестирования, при условии выполнения требований программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», выставляется оценка «зачет».

На зачете с оценкой обучающимся выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется за выполнение 9 нормативов: если получены 5 оценок и более - «отлично», а остальные «хорошо».

Оценка «хорошо» выставляется за выполнение 8 нормативов: если получены 4 оценки и более - «отлично» и «хорошо», а остальные - «удовлетворительно».

Оценка «удовлетворительно» выставляется за выполнение 7 нормативов:

- если получены 4 оценки и более - «удовлетворительно», а остальные - «хорошо» и «отлично»;

- если получена одна оценка «неудовлетворительно», а остальные – «удовлетворительно» и не менее двух оценок не ниже «хорошо» или «отлично».

### **Виды испытаний (тесты) и нормативы физической культуры МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
2	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,5	7,0
3	Бег на 1000 м (мин, с)	4.14	4.00	3.45
4	Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	100	110	120
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	30	40
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	33	37	48
8	Приседания на двух ногах за 1 минуту (количество раз)	50	55	60
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	+ 5	+ 7	+ 13
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
11	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
12	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
13	Плавание вольным стилем на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42
14	Комплексы вольных упражнений на 16 счетов	Выполнить 1 комплекс	Выполнить 2 комплекса	Выполнить 3 комплекса
15	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40

### **ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
2	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
3	Бег на 1000 м (мин, с)	4.45	4.15	4.00
4	Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	100	110	120
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	12	18
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	43

8	Приседания на двух ногах за 1 минуту (количество раз)	30	35	45
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	+ 8	+ 11	+ 16
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	180	190
11	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
12	Кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
13	Плавание вольным стилем на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10
14	Комплексы вольных упражнений на 16 счетов	Выполнить 1 комплекс	Выполнить 2 комплекса	Выполнить 3 комплекса

### Описание тестов и порядок выполнения

#### **Бег на 100 м (челночный бег).**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

#### **Бег на 2 и 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

#### **Кросс по пересеченной местности на 3 и 5 км.**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве. Максимальное количество участников забега 20 человек.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

#### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП

участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) 4) поочередное сгибание рук.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

**Ошибки** (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

### **Метание мяча и спортивного снаряда**

Для испытания (теста) используются спортивные снаряды весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники выполняют метание спортивного снаряда весом 500 г (для девушек) и 700 г (для юношей).

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

**7.3.3. Реферат** используется как метод оценивания на зачете владений, формируемых в рамках компетенции УК-7, у обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения и обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий, а также у обучающихся, временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий.

Объем реферата может достигать 10–15 с.; время, отводимое на его подготовку – от 2 недель до месяца. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение обучающимся 5 – 15 литературных источников по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие обучающимся навыков краткого и лаконичного письменного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями учебной программы.

Структура реферата: введение, 2 – 3 раздела, заключение, список литературы.

Реферат правильно оформляется с обязательными ссылками на анализируемую

литературу.

Проверку подготовленного реферата проводит преподаватель кафедры физического воспитания, который предоставляет короткую рецензию на реферат и выставляет оценку: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» или «зачет/незачет». «Зачет» выставляется при оценке не ниже критерия «удовлетворительно».

### Критерии оценки реферата

Оценка	Характеристики ответа обучающийся
<b>«отлично»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся в полном объеме демонстрирует владение базовыми положениями физической культуры;</li> <li>- твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- убедительно аргументирует собственную позицию;</li> <li>- правильно оформляет письменную работу.</li> </ul>
<b>«хорошо»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет базовыми положениями физической культуры, но не в полном объеме;</li> <li>- усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, но не в полной мере привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- демонстрирует умение анализировать материал, однако не все выводы достаточно аргументируются;</li> <li>- имеются несущественные ошибки в оформлении письменной работы.</li> </ul>
<b>«удовлетворительно»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся показывает владение лишь отдельными базовыми положениями физической культуры;</li> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, опираясь на знания только основной литературы, не привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности;</li> <li>- нарушается последовательность изложения материала;</li> <li>- испытывает затруднения с выводами по отдельным вопросам;</li> <li>- имеются существенные ошибки в оформлении письменной работы.</li> </ul>
<b>«неудовлетворительно»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся не показывает владение базовыми положениями физической культуры, допускает существенные ошибки и неточности при их рассмотрении;</li> <li>- тема не раскрыта;</li> <li>- излагает материал непоследовательно;</li> <li>- не формулирует выводы и обобщения;</li> <li>- имеются грубейшие ошибки в оформлении письменной работы.</li> </ul>

### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (1)

1. История возникновения и развития физического воспитания.
2. История олимпийского движения в России.
3. Система физического воспитания в современной России.
4. Цель и задачи физического воспитания обучающийся.
5. Принципы физической культуры.
6. Нормативно-правовые акты комплекса ГТО.
7. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
8. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
9. История комплекса ГТО.
10. Знаки отличия комплекса ГТО и порядок награждения.
11. Спорт в жизни студенческой молодежи.
12. Учебные и внеучебные формы физического воспитания обучающийся.

### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (2)



1. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки.
2. Воздействие физических упражнений на организм человека.
3. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
4. Основы методики физической культуры.
5. Методы физического воспитания.
6. Общедидактические и специфические методы физической культуры.
7. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
8. Методика формирования двигательных навыков.
9. Объем и интенсивность физической нагрузки.
10. Средства и методы совершенствования силы.
11. Средства и методы совершенствования быстроты.
12. Средства и методы совершенствования выносливости.
13. Средства и методы совершенствования гибкости.
14. Средства и методы совершенствования координационных способностей.
15. Средства восстановления после физической нагрузки.

Результаты текущего контроля не могут служить основанием для не допуска обучающийся к промежуточной аттестации. В случае неявки обучающийся на промежуточную аттестацию ему не может быть выставлена результирующая оценка по дисциплине на основе результатов текущего контроля. Неявка на промежуточную аттестацию отмечается в зачетной ведомости «Не явился» («Не явилась») и заверяется подписью преподавателя.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Основная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376>
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

Дополнительная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971>

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Операционная система Microsoft Windows 7 Pro, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2010, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2007, антивирусная программа Dr. Web Desktop Security Suite, архиватор 7-zip, аудиопроигрыватель AIMP, просмотр изображений FastStone Image Viewer, ПО для чтения файлов формата PDF Adobe Acrobat Reader, ПО для сканирования документов NAPS2, ПО для записи видео и проведения видеотрансляций OBS Studio, ПО для удалённого администрирования Aspia, правовой справочник Гарант Аэро, электронно-библиотечная система IPRBooks, электронно-библиотечная система Юрайт..

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ЭЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики.
2. <http://www.mosSPORT.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. [www.sportday.ru](http://www.sportday.ru) – компьютерный портал Ru.Board, Спортивные ресурсы (новости спорта).
7. <https://ru.wikipedia.org> – Свободная энциклопедия Википедия (Физическая культура, Спорт).
8. <http://olympic.ru/> – официальный Медиа-канал «Олимпийский Комитет России».
9. [olympic.org](http://olympic.org) – официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».
10. [olympic-history.ru/olimpijskoe\\_dvizhenie/mok.html](http://olympic-history.ru/olimpijskoe_dvizhenie/mok.html) – портал Олимпийское движение/ МОК (история МОК; цели и задачи МОК; общие положения МОК; система выборов членов МОК; организация, состав и структура МОК; решения, полномочия и обязанности органов МОК; президенты МОК).
11. <http://www.gto.ru> – официальный портал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: новости, как выполнять нормативы, история, документы, медиагалерея, глоссарий, контакты, вопрос-ответ.

## **11. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»,

«Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО «Российский новый университет» от » от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема-передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

### **Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами**

Специальная медицинская группа (СМГ) – это группа, в которую входят обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но не освобожденные от практических занятий в полной мере.

В специальной медицинской группе процесс физического воспитания направлен на решение как общих, так и специальных задач: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической и умственной работоспособности обучающийся; профилактика и устранение различных функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии; ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний; приобретение необходимых и допустимых для обучающийся жизненных и профессионально-прикладных навыков и умений; обеспечение их психофизической готовности к будущей профессии.

Программа обучения этого отделения включает теоретический и методико-практический материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

Практические (учебно-оздоровительные) занятия имеют корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность и проводятся с учетом физического состояния и функциональных возможностей обучающихся. При выборе средств и методов общей и специально-оздоровительной физической подготовки учитываются показания и противопоказания в применении физических упражнений, а также различные по формам и степени отклонения в состоянии здоровья обучающихся, занимающихся в одной учебной группе. Все это требует более внимательного отношения к регулированию индивидуальных физических нагрузок, как со стороны преподавателя, так и самого обучающийся.

Содержание учебно-оздоровительных занятий составляют средства общей физической подготовки из легкой атлетики, гимнастики и специальной подготовки с использованием элементов спортивных и подвижных игр, а также специальных средств устранения отклонений в состоянии здоровья и по профилактике наиболее характерных для группы заболеваний. В процессе учебных занятий обучающийся приобретают опыт коррекции и совершенствования индивидуального физического развития, двигательных способностей и психофизических качеств, осваивают жизненно необходимые навыки, формируют устойчивое положительное отношение к физкультурно-оздоровительной

деятельности. Эти занятия направлены также на обеспечение недельного минимума двигательной активности и оптимального уровня функциональной подготовленности каждого обучающийся учебной группы.

При реализации средств физического воспитания в специальной группе необходимо соблюдать следующие принципы физкультурно-оздоровительной тренировки: индивидуальности и доступности (учет пола, характера заболевания и отклонений в состоянии здоровья и др.); регулярность занятий и систематичность средств (подбор специальных упражнений и последовательность их применения); постепенность увеличения физической нагрузки (нагрузка должна усложняться, но с учетом функциональных возможностей и физической подготовленности обучающийся).

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, особенно важно сочетание оптимальных физических нагрузок (адекватных возможностям организма) с закаливанием организма. Такие занятия повышают общую физическую подготовленность, способствует нормализации функционального состояния и обменных процессов, ведут к предупреждению простудных заболеваний.

На обучающихся специальных групп пагубно сказывается гиподинамия (ограничение двигательной активности). Она замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности организма, ухудшает процессы метаболизма. Только систематические занятия физическими упражнениями (обязательные учебные и дополнительные самостоятельные занятия, утренняя гигиеническая гимнастика и др. формы) могут нормализовать функциональное состояние обучающийся, способствовать профилактике заболевания или его выздоровлению.

Учебно-оздоровительное занятие по специальной подготовке состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Их содержание и продолжительность зависят от уровня методических знаний и умений у обучающийся, состояния здоровья и наиболее характерных для группы заболеваний. В подготовительной части выполняются: ходьба, бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для устранения различных отклонений в состоянии здоровья (патологии), подвижные игры, элементы спортивных игр; в заключительной части - ходьба, упражнения на релаксацию, дыхательные и пр.

Преподаватель, ведущий занятия со специальной группой должен иметь знания по основам патологии и профилактическому влиянию физических упражнений на организм при различных заболеваниях. Он обязан соблюдать рекомендации врача, поставившего обучающийся диагноз, при планировании физической нагрузки учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физической культуры и закаливающих процедур. Обязанность преподавателя в процессе всех занятий - постоянно вести контроль (пульса, частоты дыхания, внешних признаков утомления и др.) переносимости физических нагрузок занимающимися.

Проверка величины нагрузок и адекватности применяемых средств осуществляется путем подсчета пульса (ЧСС) в процессе занятий и построения физиологической кривой урока. Для этого подсчитывают пульс за 15 с. до начала занятия, в начале занятия и в конце каждой его части. На основании полученных данных чертят физиологическую кривую занятия. При этом по горизонтали отмечают продолжительность каждой части занятия, по вертикали – реакцию сердечно-сосудистой системы (ЧСС) на физическую нагрузку.

При проведении занятий за обучающимся СМГ важен постоянный врачебной контроль. Сами обучающийся должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок.

#### **Внешние признаки утомления (переутомления)**

Признаки	Проявления
----------	------------

Окраска кожи	Покраснение или побледнение
Потливость	Резкая, чрезмерная, общая
Координация движений	Нарушается в ходьбе, беге, при выполнении физических упражнений и пр.
Внимание	Отсутствие интереса, рассеянность, трудность восприятия команд (объяснений преподавателя), показа упражнений и др.
Дыхание	Учащенное, аритмичное, одышка, дыхание ртом и др.
Самочувствие	Плохое, нежелание заниматься и пр.

### Примерный дневник самоконтроля

Ф.И.О. \_\_\_\_\_, возраст \_\_\_\_\_,  
курс, факультет \_\_\_\_\_

Объективные и субъективные данные	Дата (или число месяца)	
	6.10.2015 г.	2,3,4,5,6, ..., 31
Самочувствие	хорошее	
Сон	8 ч, хороший	
Аппетит	хороший	
Пульс в минуту:		
- лежа утром;	62	
- стоя утром;	72	
- до занятия физическими упражнениями;	74	
- после занятия физическими упражнениями;	94	
- стоя вечером.	76	
Вес до занятия	65.0	
и после занятия	64.1	
Физическая нагрузка	Ходьба (прогулка) 5 км.	
Нарушения режима	нет	
Болевые ощущения	нет	
Другие показатели		

### Основные средства общей физической и специальной подготовки для укрепления здоровья и профилактики заболеваний

Средства физической культуры, применяемые в специальных группах, отличаются от основного отделения лишь методикой в зависимости от вида ограничения состояния здоровья или типа заболевания.

Для обучающихся с заболеваниями **сердечно-сосудистой системы** желательны занятия на улице (свежем воздухе), в парковой зоне, где возможно сочетание выполнения физических упражнений с закаливанием. Занятие строиться так, чтобы преобладали циклические упражнения (ходьба, оздоровительный бег, лыжные прогулки и т.п.), в зимнее время следить, чтобы дыхание осуществлялось через нос. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, с резким ускорением темпа, статическим напряжением.

В процессе занятий необходим контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием обучающегося. В осенний и весенний периоды- показана витаминизация (особенно витамины С и Е).

Занятия с обучающимся, имеющими заболевания **органов дыхания**, лучше проводить на свежем воздухе, в зимнее время - в проветренном помещении. В содержание занятий включаются дозированная ходьба и бег, различные эстафеты, упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками и др. На занятиях в спортивном зале акцент делается на правильном ритмичном дыхании, а также на дыхании с акцентом на выдохе (бронхиальная астма и др.).

Для предупреждения дефектов **осанки** и приостановке прогрессирования **сколиоза** необходимы ежедневные занятия физическими упражнениями: утренняя гимнастика,

упражнения с гимнастической палкой, резиновыми бинтами, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах с малыми напряжениями, специальные упражнения у гимнастической стенки и др. Исключаются упражнения с гантелями в положении стоя, прыжки и подскоки с гантелями и др. весом. В занятие включают подвижные игры, элементы спортивных игр, ходьбу различными способами, прогулки на лыжах и др.

Со обучающийся, имеющими заболевания **органов пищеварения**, занятия проводятся в период ремиссии. В занятие включают ходьбу, бег (их сочетание), общеразвивающие и дыхательные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр, ходьбу на лыжах и др. В первое время следует щадить брюшной пресс, избегать упражнений на тренажерах. Больше включать общеразвивающих упражнений в положении сидя и лежа с выполнением дыхательных упражнений («дыхание животом»).

В содержании занятий со обучающийся, имеющими болезни **почек и мочевых путей**, в период ремиссии включаются те же средства, что и при заболеваниях органов пищеварения. В осенне-зимний период следует избегать переохлаждения, которое может спровоцировать обострение болезни. При опущении почки исключают прыжки, подскоки и подобные упражнения, выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений.

При **болезнях суставов** (артриты и артрозы) роль специальной тренировки в период ремиссии особенно велика, но выполнение упражнений не должно сопровождаться болевыми ощущениями. При артритах в занятия включают ходьбу пешком и на лыжах, общеразвивающие и дыхательные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с гантелями, палками в положении лежа и сидя. Исключаются прыжки, подскоки, упражнения с гантелями в положении стоя. При артрозах показаны занятия на тренажерах, а также применяемые при артритах упражнения.

В зависимости от степени **близорукости** (при миопии более -5) противопоказаны упражнения по поднятию тяжестей (штанги, гири и пр.), прыжковые упражнения. В этом случае показаны ходьба, медленные бег, ходьба на лыжах и др.

Специальные упражнения лучше выполнять одновременно с дыхательными и общеразвивающими упражнениями на свежем воздухе.

обучающийся, полностью освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, зачисляются в специальную медицинскую группу лечебной физической культуры (ЛФК) и занимаются физическими упражнениями по месту лечения или проживания.

Для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по их заявлению кафедра физического воспитания разрабатывает индивидуальную программу по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В университете созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов).

### **13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, для выполнения курсового проектирования (курсовых работ).

Ауд.101

Специализированная мебель:

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная),
- кафедра.

Технические средства обучения:

- проектор;
- компьютер персональный для преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;

- веб-камера;
- экран;
- колонки;
- микрофон.

Спортивный зал

Специализированное оборудование (спортивное оборудование и тренажеры): скамейка гимнастическая - 10, стол для настольного тенниса - 1, баскетбольный щит - 2, волейбольная стойка - 2, секундомер - 1, турник навесной - 2, велотренажер - 2, многофункциональный тренажер - 1, степ-платформа - 4, гимнастические гантели - 14; спортивный инвентарь: бруч взрослый 900мл - 1, скакалка спортивная - 3, мяч волейбольный - 5, мяч футбольный - 1, ракетка бадминтонная - 4, волан - 5, сетка бадминтонная - 1, сетка волейбольная - 1, гимнастический коврик - 10, мат гимнастический - 3, ракетки для настольного тенниса - 6, сетка для настольного тенниса - 1, мяч для настольного тенниса - 10, канат для перетягивания - 1, сетка баскетбольная - 2, дартс-2.



Автор (составитель): доцент О. С. Понарина

