

Министерство культуры Российской Федерации
Кемеровский государственный институт культуры
Социально-гуманитарный факультет
Кафедра физвоспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки

51.03.02. «Народная художественная культура»

Профиль подготовки

«Руководство студией декоративно-прикладного творчества»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Формы обучения

Очная, заочная

Кемерово
2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», профилю подготовки «Руководство студией декоративно-прикладного творчества», квалификация (степень) выпускника – бакалавр, утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г. № 223.

.

Утверждена на заседании кафедры физвоспитания к размещению на сайте Кемеровского государственного университета культуры и искусств «Электронная информационно-образовательная среда КемГУКИ» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/> 28.03.2015г., протокол № 7

Переутверждена на заседании кафедры физвоспитания 29.08.2016г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры физвоспитания 28.08.2017г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры физвоспитания 28.08.2018г., протокол № 1

Физическая культура и спорт [текст]: рабочая программа дисциплины для основной и подготовительной групп студентов по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», профиль «Руководство студией декоративно-прикладного творчества» квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. Н.А. Лопатин, – Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2023 г. - 48 с.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
4. Объём, структура и содержание дисциплины
 - 4.1. Объём и структура дисциплины
 - 4.2. Содержание дисциплины
5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы (СР) обучающихся
 - 6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для СР
 - 6.2. Примерная тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и студентов очной формы обучения
 - 6.3. Методические указания для обучающихся по организации СР
 - 6.3.1. Формы и содержание самостоятельной работы студентов
 - 6.3.2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки
 - 6.3.3. Гигиена самостоятельной работы студентов
 - 6.3.4. Профилактика травматизма
 - 6.3.5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
7. Практический раздел
 - 7.1. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка
 - 7.2. Содержание и нормативные требования по легкой атлетике
 - 7.3. Содержание учебного материала по атлетической гимнастике
 - 7.4. Баскетбол
 - 7.5. Волейбол
 - 7.6. Футбол
 - 7.7. Бадминтон
 - 7.8. Настольный теннис
 - 7.9. Элементы аэробики
 - 7.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка
8. Фонд оценочных средств
 - 8.1. Критерии результативности учебно-тренировочных практических занятий
 - 8.2. Вопросы для контроля по теоретической части курса (ЗФО)
 - 8.3. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 9.1. Основная литература
 - 9.2. Дополнительная литература
10. Материально – техническое обеспечение учебного процесса
11. Перечень ключевых слов.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры и спорта личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет важное значение для будущей профессиональной деятельности студентов, поскольку в процессе занятий физической культурой формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, воля, дисциплинированность.

Учебная дисциплина содержит *теоретический* аспект, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре и *практический* - состоящий из двух подразделов: *методико-практического*, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; *учебно-тренировочного*, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; *контрольного*, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

В процессе обучения по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач: сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка студентов; воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду в их будущей трудовой деятельности; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания; воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. Процесс обучения организуется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности студентов, наличия спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их будущей профессиональной деятельности. Подготовительная группа студентов занимается вместе с основной.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы). Ведется на первом курсе (очная форма обучения) и на 7 семестре (заочная форма обучения).

Изучение дисциплины позволит обучающимся, как будущим специалистам:

- понимать роль физической культуры в формировании и всестороннего развития организма, поддержании высокой работоспособности;
- знать основы здорового образа жизни.
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развить и совершенствовать психофизическое состояние,
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей
- в конечном итоге, освоение разделов дисциплины поможет выполнить установленные нормативы по общефизической и спортивной подготовке.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате освоения курса обучающийся должен:

знать

-научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек (ОК-8);

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (ОК-8);

-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (ОК-8).

уметь

- использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей (ОК-8);

- использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8);

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики (ОК-8);

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации (ОК-8);

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения (ОК-8);

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой (ОК-8);

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации (ОК-8).

владеть

- системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке), физического самосовершенствования (ОК-8);

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья (ОК-8).

4. Объём, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины для очной формы обучения составляет 2 зачетные единицы – 72 ч. Практических занятий часа. 72 ч. Самостоятельная работа отсутствует.

Общая трудоемкость дисциплины для заочной формы обучения составляет 2 зачетные единицы – 72 ч. Лекционных занятий 6 ч. Самостоятельная работа 66 ч.

4.1. Структура дисциплины

Тематический план для очной формы обучения

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, (в часах)	интерактивные формы
		практические	
1. Практический:			

1.1.Методико-практический: овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для повышения уровня функциональных и двигательных способностей обучающегося;			
1.2.Учебно-тренировочный: развитие физических качеств средствами видов спорта; укрепления физического здоровья, достижения профессиональных и жизненных целей личности, специалиста.			
1. Лёгкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.	1	25	Разбор ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
2. Спортивные и подвижные игры.	1	25	Разбор основных элементов техники: волейбол, баскетбол
3. Элементы аэробики	1	12	
4. ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	10	
2. Контрольный: диагностика результатов, достижений в физической подготовке (зачет)			
итого:		72	

Тематический план для заочной формы обучения

Раздел дисциплины	курс	Виды учебной работы, (в часах)		интерактивные формы
		лекции	СРС	
1.Теоретический раздел	1			
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		0.5	2	
1.2 Социально-биологические основы физической культуры.		0.5	2	
1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		0.5	2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций
1.4.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		0.5	2	
1.5.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1	2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций
1.6.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		1	2	
1.7.Методика составления комплекса самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		1	2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций

1.8.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий		1	2	Обсуждение рефератов; Разбор ситуаций
2.Практический раздел (СРС): - ОФП. ППФП - Развитие физических качеств средствами видов спорта (лыжный, легкая атлетика, аэробика и др.)	1	-	50	
итого:		6	66	

4.2. Содержание дисциплины (очная, заочная форма обучения)
Содержание разделов базового обязательного модуля дисциплины

№	Наименование и содержание раздела дисциплины. Содержание.	Результат обучения, формируемые компетенции	Формы текущего контроля, промежуточной аттестации.
Раздел 1. Теоретический			
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	Формируемая компетенция: ОК – 8. В результате освоения темы студент должен Знать основы физической культуры; методы совершенствования и укрепления физического здоровья, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: анализировать информацию, ставить цели и выбирать путей их достижения. Владеть средствами ИКТ, методами анализа и обработки информации.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата
1.2.	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: анатомические и биологические основы организма человека, физиологические механизмы регуляции жизненных процессов. Уметь: оценить воздействие различных факторов на организм человека	Конспект; Проверка и обсуждение реферата

	обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Владеть: средствами и методами физической культуры для управления функциональным состоянием организма.	
1.3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: основные понятия здорового образа жизни и его составляющие. Уметь: выбирать организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;	Конспект; Проверка и обсуждение реферата
1.4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	Знать: психофизиологические основы интеллектуального труда. Владеть: средствами физической культуры для оптимизации работоспособности.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата
Раздел 2. Методико – практический			

2.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для людей разного пола.	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности. Владеть: применением различных физических упражнений разного характера в зависимости от возраста и пола.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата
2.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия определенных видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе и пути достижения необходимой степени спортивной подготовленности обучающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по результатам обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: особенности воздействия разных физических упражнений на развитие и физическое и умственное состояние личности. Уметь: анализировать модельные характеристики спортсменов Владеть: методами контроля за эффективностью занятий по физической культуре.	Конспект; Проверка и обсуждение реферата
2.3	Методика составления комплекса самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий Уметь: планировать содержание самостоятельных занятий и уровень нагрузки. Владеть: навыками самоконтроля за эффективностью занятий	Конспект; Проверка и обсуждение реферата

		физическими упражнениями.	
2.4	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Педагогический контроль, его содержание. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: Способы диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Уметь: Использовать методы проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Владеть: навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.	
	Тестирование по теоретическому курсу.		Контрольные вопросы и задания.
Раздел 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. - индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений; - профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; - основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.			
3.1	ОФП. Круговая тренировка.	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: основы техники бега на различные дистанции. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Выполнение комплекса упражнений
3.2.	Содержание и нормативные требования по лёгкой атлетике.	Формируемая компетенция: ОК – 8.	Контроль выполнения

	<i>Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.</i> <i>Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</i> Техника высокого старта и стартового ускорения. Техника бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. <i>Основы техники бега на короткие дистанции.</i> Техника старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции. <i>Основы техники эстафетного бега.</i> <i>Основы техники легкоатлетических прыжков.</i> Техника выполнения прыжка в длину с места	Знать: основы техники бега на различные дистанции. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	техники и нормативов
3.3	Атлетическая гимнастика. Обучение техники выполнения силовых упражнений. Распределение силовой нагрузки в течение занятия. Выбор индивидуального ориентира силовой тренировки и методики занятий. Групповые занятия силовой тренировкой. Комплекс упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей. Упражнения на укрепление мышц спины. Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения. Повышение уровня развития силовой выносливости. Корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны. Силовые упражнения на занятиях аэробикой: в преодолении веса собственного тела и его частей; со свободными отягощениями: гантели от 1 до 3 кг. Предупреждение травм при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Составление и сдача комплекса упражнений атлетической гимнастики.	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: основы техники основных движений в атлетической гимнастике. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль выполнения комплекса упражнений с установленной нагрузкой
3.4.	Спортивные игры (баскетбол) Изучение правил игры. Классификация техники игры. Обучение навыкам игры в баскетбол. Обучение техническим приемам, техника передвижений в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки,	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: основы техники основных движений в баскетболе, правила игры в баскетбол. Уметь: выполнять	Контроль выполнения технических приемов

	повороты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча на месте; (ловля и передача мяча в движении; ведение мяча в шаге (высокое); ведение мяча в движении с использованием двухшажного ритма). Обучение техники игры в нападении и защите. Броски мяча двумя руками от груди и сверху. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с использованием двухшажного ритма. Бросок одной рукой снизу. Бросок одной и двумя руками снизу с использованием двухшажного ритма.	специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	
3.5.	Спортивные игры (волейбол) Стойки, перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: основы техники основных движений в волейболе, правила игры в волейбол. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений	Контроль выполнения технических приемов
3.6.	Футбол Техника игры в нападении. Техника передвижения и прыжки: бег с изменением направления, сменой ритма, повороты. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Техника игры вратаря. Техника игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Игровая и судейская практика.	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: основы техники основных движений в футболе, правила игры. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений	Контроль выполнения технических приемов
3.7.	Спортивные игры (бадминтон) Классификация техники игры. Обучение техническим приемам и навыкам игры. Классификация тактики игры. Обучение тактическим действиям. Организация, проведение и судейство соревнований по бадминтону.	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: основы техники основных движений в бадминтоне, правила игры в бадминтон. Уметь: выполнять	Контроль выполнения технических приемов

		специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	
3.8.	Настольный теннис	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: основы техники основных движений в теннисе, правила игры. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль выполнения технических приемов
3.9.	Элементы аэробики. 1. Классическая (базовая) аэробика. Правила и способы занятий классической аэробикой с учетом индивидуальных особенностей. Изучение запрещенных элементов в аэробике. Обучение технике выполнения упражнений в партере. Совершенствование техники выполнения упражнений в партере. Составление комплексов упражнений подготовительной, основной и заключительной части занятия аэробикой. Совершенствование комплексов базовой аэробики средней интенсивности занятия. Изучение базовых шагов аэробики. Basic step – базовый шаг; шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой назад, приставить левую. Grape wine («виноградная лоза») – скрестный шаг в сторону; шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой в сторону, приставить левую. Heel touch – касание пола пяткой. Jump – прыжок. Jog – бег. Knee up – согнуть ногу вперед.	Формируемая компетенция: ОК – 8. Знать: основы техники основных движений в фитнесе. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль освоения комплекса упражнений

Выполнять можно на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной ноге. Kick – взмах не более 90° (за исключением требований, связанных с правилами соревнований по фитнесу и спортивной аэробике). Lung – выпад. Leg curl – «захлест» голени. March – напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Mambo – шаг вперед-назад; шаг правой на месте, шаг левой вперед, шаг правой на месте, приставить левую, и. п.; то же назад. Open step – открытый шаг; шаг правой в сторону полуприсед, встать на правую, левую в сторону на носок, то же в др. сторону. Polka – упрощенный вариант танцевального шага польки. Pony – подскоки на опорной с подниманием согнутой ноги вперед или в сторону (pony side). Step touch – приставной шаг вправо-влево, вперед-назад. Step tap – приставной шаг с касанием носком. Step line – два приставных шага вправо-влево. Straddle – шаг в стойку ноги врозь ноги вместе. Squat – полуприсед. Slide – скользящий шаг в сторону (в полуприседе). Basic step – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. «1» – шаг правой, «2» – приставить левую. «3» – шаг правой назад, «4» – приставить левую. Step touch L – «угол». 1-2 Step touch правой, 3-4 Step touch левой с поворотом; 5-8 – и. П. Step touch «квадрат» – 1-2 step touch правой, 3-4 step touch левой с поворотом вправо; 5-6 step touch правой с поворотом вправо, 7-8 step touch левой с поворотом вправо; 9-16 – и. П. Turn – поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в		
---	--	--

	сторону, назад. V-step – 1-2 поочередно шаги вперед в стойку ноги врозь, 3-4 – и. п. V-step turn – V-step с поворотом на 180°.		
	2. Степ-аэробика. Комплекс упражнений на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем различной интенсивности (высокой, средней, низкой) с учетом физических возможностей и состояния здоровья обучающихся. Комплекс упражнений на укрепление мышц нижних конечностей. Обучение базовым шагам степ-аэробики. Обучение техники выполнения упражнений степ-аэробики. Обучение и совершенствование комбинаций на степ-платформе. Комплекс упражнений на координацию при помощи степ-платформы. Упражнения в партере. Комплекс упражнений на силу, развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Упражнения на растяжку и восстановление дыхания. Составление и сдача комплекса упражнений аэробики. Стретчинг. Обучение техники выполнения упражнений на гибкость. Комплекс упражнений и поз направленный на развитие и совершенствование гибкости и подвижности суставов. Комплексы упражнений на растягивание расслабленных мышц или же чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Упражнения для снятия напряжения отдельных групп мышц. Профилактика травматизма и повышение эластичности связочно-мышечного аппарата. Составление и сдача комплекса упражнений аэробики.	Знать: основы техники основных движений в степ-аэробике. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.	Контроль освоения комплекса упражнений
3.11	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Профессионально-прикладная физиче-	знать содержание и формы занятий физической культурой; уметь планировать	Контроль освоения комплекса упражнений

ская подготовка (ППФП). Необходимость ППФП, решаемые задачи. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Средства и методические основы построения ППФП. Особенности состава средств ППФП. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП	содержание занятия и уровень нагрузки на занятиях; <i>владеть</i> навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями	
--	---	--

5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии

В процессе освоения курсов используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные формы обучения:

- Тренировка в избранном виде спорта;
- Подготовка рефератов;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

2. Методы обучения с применением интерактивных форм и информационно-коммуникативных образовательных технологий:

- интерактивные лекции;
- компьютерные симуляции;
- групповые дискуссии и проекты;
- обсуждение результатов работы.

Интерактивные образовательные технологии:

Процесс интерактивного обучения осуществляется в условиях постоянного, активного взаимодействия обучающихся и преподавателя. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия. Преподаватель разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых обучающийся изучает материал).

Интерактивные формы обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются:

анализ (разбор) техники легкоатлетических беговых упражнений;
 разбор ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
 анализ основных элементов техники баскетбола, волейбола;
 анализ (разбор) техники основных лыжных ходов;
 анализ конкретных ситуаций.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы (СР) обучающихся

6.1. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся

Для учебно-методического обеспечения дисциплины широко используется Электронная образовательная среда ВУЗа, где размещены все материалы по курсу» /web-адрес <http://edu.kemguki.ru> /.

Организационные ресурсы

Порядок проведения занятий по физической культуре

Описание норм для оценки показателей функционального состояния и физического развития студентов

Учебно-программные ресурсы

Рабочая программа дисциплины

Комплексные учебные ресурсы

Основы физической культуры в ВУЗе: электронный учебник

Учебно-теоретические ресурсы

Тексты лекций

Учебно-практические ресурсы

Описание практических занятий по видам спорта

Учебно-методические ресурсы

Круговая тренировка: организация и методика занятий

Методические указания по организации СРС для студентов ОФО, ЗФО

Методические указания для студентов по написанию рефератов.

Методические указания по выполнению тестов (практическая часть курса)

Учебно-справочные ресурсы

Словарь терминов

Учебно-наглядные ресурсы

Наглядные материалы

Учебно-библиографические ресурсы

Список литературы

Фонд оценочных средств

Вопросы для контроля по теоретической части курса (ЗФО)

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Содержание зачетных требований для студентов специальной медицинской группы

Сборник тестовых заданий (теоретическая часть курса)

По игровым видам спорта Волейбол, Баскетбол.

По теории и методике физического воспитания, истории Олимпийских игр, основам здорового образа жизни.

Перечень тем для подготовки рефератов

6.2. Примерная тематика рефератов

для студентов временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и студентов заочной формы обучения

Тематика рефератов связана с проблемами оздоровления средствами физического воспитания, здорового образа жизни и организация спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми и взрослыми.

1. Режим дня, как модель формирования здорового образа жизни.
2. Здоровьесберегающие педагогические технологии – основа сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.
3. Здоровье сберегающие технологии при воспитании детей в домашних условиях.
4. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в школах интернатах.
5. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей – инвалидов.
6. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей.
7. Повышение стрессоустойчивости средствами и методами физического воспитания.
8. Профессионально-важное двигательное качество работников умственного труда.
9. Память и методы ее совершенствования в процессе физического воспитания.
10. Внимание: средства и методы его развития и совершенствования.
11. Физическая культура в регуляции психофизических состояний.
12. Основные принципы обучения движениям и способам регуляции физических нагрузок.
13. Воспитание личностных социально-значимых качеств в процессе профессиональной двигательной активности.
14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера

труда.

15. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
16. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
17. Проблемы здоровья при использовании компьютерной техники.
18. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
19. Цель, задачи, содержание и особенности оздоровительной спортивно-массовой работы (школа, вуз, лагерь труда и отдыха).
20. Средства массовой информации и их влияние на вовлечение к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.
21. Спортивный маркетинг, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие и физической культуры и спорта.

Требования к выполнению реферата

1. Тема должна быть раскрыта и оформлена по структуре (введение, основная часть и заключение).
2. Объем реферата - не менее 8 страниц машинописного текста.
3. Титульный лист оформлен в соответствии с требованиями (приложение 1)
4. Список используемой литературы должен содержать не менее 6-8 источников (в соответствии с требованиями к библиографическому описанию).

Пример:

Тема реферата: «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья».

Примерный план реферата:

- I. Введение. Актуальность сохранения здоровья.
- II. Основная часть. Развитие индивидуальной двигательной активности и основных двигательных факторов для профилактики и коррекции здоровья.
 - 2.1. Краткая характеристика заболевания (хронического, на выбор) или его этиология.
 - 2.2. Основные физиологические механизмы воздействия физических упражнений на организм.
 - 2.3 Тестирование. Определение уровня и качества Вашего здоровья.
 - 2.4. Физические упражнения и методы их использования для укрепления здоровья.
(Составить, описать комплексы физических упражнений, необходимых для укрепления здоровья, определить адекватности нагрузки).
- III. Заключение. (показания, противопоказания физических нагрузок, в зависимости от состояния физической подготовленности и состояния здоровья).

6.3. Методические указания для обучающихся по организации СР

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы: результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или конце годового цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и др. Информация о количественных показателях позволит занимающемуся в любой отрезок времени ставить определенную количественную задачу, осуществлять ее в процессе тренировки и оценивать точность ее выполнения.

Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные, индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения. Чем больше число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
 - амплитуда движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;
 - исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа); применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм; изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре;
 - величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп.
- Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка;
- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым.

В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых

- медленный темп;
- степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнениях мышечных групп и от координации их деятельности.

Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению;

- степень и характер мышечного напряжения. При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблений, ибо это приводит к высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и к быстрому утомлению;

- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка;

- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными.

При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов.

Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131-150 уд/мин. относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.

Вторая – «смешанная», ЧСС 151-180 уд/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки.

Чрезмерная нагрузка – процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости: работоспособность снижается, появляется скованность мышц, дыхание становится частым и поверхностным, сердцебиение учащается, отмечается бледность на лице и желание прекратить работу. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе и в дальнейшей жизни и деятельности – от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации.

Студентам всех учебных отделений при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

При планировании самостоятельных, тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом – повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом должно быть направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранить здоровье, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности.

6.3.1. Формы и содержание самостоятельной работы студентов

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельной работы студентов зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности обучающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация - восстановление), обще-подготовительное, спортивное и лечебное направления.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует *три формы самостоятельной работы студентов*: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом и т.д.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется повышать физическую нагрузку на организм постепенно, с максимальной в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин оказывают вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д.

Не допускается также отставание от группы занимающихся.

Заниматься рекомендуется 2-6 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия по избранным видам спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе.

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.

Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы частота пульса вернулась к исходному уровню, который был до тренировки.

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120-150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечнососудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечнососудистой системы, и на ведущее место среди них все увереннее выдвигается оздоровительный бег.

При систематической тренировке в дальнейшем мужчины могут довести время непрерывного бега до 50-70 мин. (8-10 км) и более, женщины - до 40-50 мин. (5-6 км) и более.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся студентов.

Режим 1. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20-22, через 1 мин. 13-15 ударов за 10 секунд.

Режим 2. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года.

Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием.

ЧСС сразу после бега 24-26, через 1 минуту 18-20 ударов за 10 секунд.

Режим 3. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов

как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги, особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27-29, через 1 минуту 23-26 ударов за 10 секунд.

Режим 4. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание напряженное, с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30-35, через 1 минуту 27-29 ударов за 10 секунд.

Основной, если не единственный метод тренировки в оздоровительном беге – равномерный (или равномерно ускоренный) метод, развитие которого связано с именем А. Лидьярда. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходится в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три:

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 минут при пульсе 120-130 ударов в минуту. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2. Длительный, равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 минут при пульсе 132-144 уд/мин. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144-156 уд/мин. 2-3 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

Плавание. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

Плавание, как и любой другой вид спорта, требует разминки. Только мы рекомендуем делать ее не на суше, а в воде. В разминке вам помогут специальные принадлежности, которые обычно валяются, где попало, и никого в бассейне не интересуют. Это – различные дощечки для рук и держатели для ног. Ими пользуются только новички на первых порах, чтобы держаться на воде. Итак, как нужно правильно плавать во время разминки.

Войдя в воду, берете дощечку и плывете «стрелой», опуская голову в воду на выдохе, и поднимая на вдохе. Руки прямые и держатся за дощечку, ноги – прямые, работают носочки. Далее выполняем кроль с дощечкой для рук – одна рука на поддержке, вторая работает. Чередуем на каждом гребке. Можно выполнить кроль и брас с дощечкой для ног – вставляем ее между двумя ногами на уровне бедер и работаем лишь руками. Таким образом, можно накачать верхнюю часть тела. Разминаемся, также плавая на спине, чередуя двойные и одинарные гребки.

Дыхание. Не менее важным пунктом является также то, как следует правильно дышать, когда плаваешь. Если вы плывете на животе, выдох должен быть под водой, а вдох над

водой. Причем от длины выдоха (то есть от того, насколько вам хватит кислорода), зависит и длина одного рывка. Выдох должен быть, по меньшей мере, в два раза длиннее, чем вдох. И еще одно: в плавании и вдох, и выдох осуществляется ртом. Если под водой вы выдохнете носом, то автоматически им же и вдохнете на подъеме, а это всегда сопровождается попаданием воды в носоглотку – будете откашливаться, «тонуть» и истерить.

Похудение. Плавать многие из нас отправляются в бассейн для похудения. Ничего плохого в этом нет, просто нужно знать, как правильно плавать, чтобы похудеть.

Во-первых, никогда не останавливайтесь и не отдыхайте у бортика. Отдых – означает медленное плавание на спине, еле вращая ногами и руками.

Во-вторых, для похудения в бассейне и любом другом спорте, необходимо чередовать темпы – из скоростного плавания переходить в отдых и наоборот.

В-третьих, только при плавании разными стилями вы сумеете прокачать и задействовать все группы мышц. А успешное похудение – это нагрузка на весь организм. Поэтому, перед походом в бассейн составьте себе план тренировки.

В похудении может также помочь инвентарь. Как мы уже упоминали, специальные держатели для ног помогут укрепить плечевой пояс, а доска для рук – ноги. Кроме того, в качестве полезного развлечения, можно попробовать плавать без рук, и плавать без ног (без досочек). Для этого руки следует сложить перед собой и прижать к ногам, и попробовать плыть без них.

Голод. Каждый, кто хотя бы раз «побарахтался» в бассейне, знает, какой звериный голод одолевает человека после плесканий в воде. Чтобы не наброситься сразу на все, что под руку попадет, мы рекомендуем не ходить в бассейн на голодный желудок. Можете считать это одним из правил, как правильно плавать, чтобы похудеть. Похудение после бассейна гарантировано, только если вы сразу же, выйдя из воды, не отвлекете свой метаболизм на переваривание батончиков, булочек и яблочек. Раз вы чувствуете голод, значит, сжигаются ваши жиры, чтобы его утолить.

Ходьба и бег на лыжах. Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов; занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обмороженной и т.д. Отдельные участники не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 ч. и более при умеренной интенсивности.

Велосипед. Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование (вращение педалей) увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Перед каждым выездом исправность машины тщательно проверяется.

При этом следует убедиться, что шины достаточно накачаны; колеса, педали и кареточная ось вращаются свободно; цепь не повреждена и имеет правильное натяжение; седло прочно закреплено. Особенно тщательно проверяется исправность тормозов.

Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы). Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз

для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направленных, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 мин. ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и ее второе название – аэробика или аэробные танцы (греч. «аэро» - воздух, и «биос» - жизнь).

Атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

- упражнения с гантелями (масса 5-12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднятие гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднятие и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке;
- упражнений с гирями (16,24,32 кг): поднятие к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири, жонглирование гирей;
- упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, из положения - стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;
- упражнения с металлической палкой (5-12 кг): рывок различным хватом, жим - стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;
- упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги, лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги, стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;
- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим, общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающего упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в систему занятий необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т.п.

Атлетическая гимнастика полезна и женщинам. С ее помощью укрепляются опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения

для укрепления мышц брюшного пресса. Используя упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела. **Спортивные и подвижные игры** имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Можно рекомендовать следующие подвижные игры: «третий лишний», «мяч по кругу», «мяч в корзину».

Спортивные игры, по сравнению с подвижными, требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведения играющих.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис, настольный теннис, городки и др. Спортивные игры требуют специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов.

6.3.2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки

ЧСС/ПАНО (Частота сердечных сокращений / порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц от 17 до 25 лет – 134 удар/мин.; 30 лет – 129; 40 лет – 124; 50 лет – 118; 60 лет – 113 удар/мин.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле: ЧСС (максимальная) = 220 – возраст (в годах).

Порог анаэробного обмена (ПАНО) – уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения, находится в прямой зависимости от физической тренированности от возраста. У тренированных людей - ПАНО выше по сравнению с нетренированными, у молодых выше по сравнению с людьми более старшего возраста.

У средне физически подготовленных людей от 17 до 29 лет ЧСС/ПАНО находится на уровне 148-160 уд/мин., тогда как у лиц 50-59 лет – на уровне 112-124 уд/мин. Чем выше ПАНО, тем в большей степени нагрузка выполняется за счет аэробных реакций. У квалифицированных спортсменов в видах спорта на выносливость ПАНО находится на уровне ЧСС 165-170 удар/мин., при потреблении кислорода, составляющем 65-85% от максимального.

Следует еще раз напомнить, что аэробные реакции - это основа биологической энергетики организма. Их эффективность более чем вдвое превышает эффективность анаэробных процессов, а продукты распада относительно легко удаляются из организма.

Повышений аэробных возможностей, занимающихся в основном определяется способностью различных систем организма (дыхательной, сердечнососудистой, крови) извлекать из атмосферы кислород и доставлять его работающим мышцам. Значит, чтобы повышать аэробные возможности, необходимо увеличивать путем регулярной направленной тренировки функциональную мощность кровообращения, дыхания и системы крови.

Чтобы обеспечить гармоничное развитие физических качеств, необходимо на самостоятельных тренировочных занятиях выполнять физические нагрузки с широким диапазоном интенсивности.

6.3.3. Гигиена самостоятельной работы студентов

Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание. Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.

Пища должна содержать необходимое количество основных веществ, в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся разнообразием, хорошей усвояемостью, приятным вкусом, запахом и внешним видом, доброкачественностью и безвредностью.

В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2-2,5 ч. до тренировки и спустя 30-40 мин. после ее окончания. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 ч. до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном, приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день.

Во время спортивных соревнований нельзя резко менять привычный режим питания. Следует с осторожностью применять новые пищевые продукты, так как ко всякой новой пище организм должен приспособиться.

Питьевой режим.

В случаях даже частично обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточно потребление воды также приносит вред организму. Многие потребляют жидкость часто и в большом количестве в силу привычки. Излишнее количество воды, поступающее во внутреннюю среду организма, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ, способствует ожирению, усиливает потоотделение и изнуряет организм. Поэтому выполнять рациональный питьевой режим в повседневной жизни и, особенно, при занятиях физическими упражнениями и спортом - важное условие сохранения здоровья, поддержания на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности.

Суточная потребность человека в воде – 2,5 л. у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до 3 л. и более.

В жаркое время года, а также вовремя и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воспитывать в себе полезную привычку: воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды. Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10-15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется, сначала прополоскать ротовую полость и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды 15-20 мин.

Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоляют жажду также хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары. Высокими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко и молочнокислые продукты (кефир, простокваша), они содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов.

В жаркую погоду полезно употреблять в пищу больше овощей и фруктов, содержащаяся в них вода всасывается медленно, благодаря чему улучшается деятельность потовых желез.

В отдельных случаях, когда высокая температура окружающего воздуха сочетается с большой физической нагрузкой, может возникать ложная жажда, при которой хочется пить, хотя в организме еще не произошла большая потеря воды. Ложная жажда чаще всего сопровождается сухостью во рту. В таких случаях достаточно прополоскать рот и горло прохладной водой.

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена

веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет из организма продукты обмена веществ, осуществляет терморегуляцию. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма о всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1 см² поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодовых, 1-2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой и чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела. При систематических занятиях физическими упражнениями оно должно проводиться не реже одного раза в 4-5 дней, а также после каждой интенсивной физической тренировки, под душем, в ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно.

О закаливании как о системе мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и других.

Напоминаем, что основными гигиеническими принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих (воздействующих на весь организм) и местных процедур, самоконтроль. Это относится и к закаливанию воздухом, солнцем и водой.

В этом же разделе хотелось бы дополнительно отметить то, что некоторые водные процедуры могут применяться не только как средства закаливания, но и как средства восстановления организма после физического и умственного утомления, стресса, нарушения психического равновесия и т.п. К ним относятся: горячий душ, теплый душ, контрастный душ, теплые ванны, бани.

Горячий душ (40-41° С) продолжительностью до 20 мин. поднимает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность процессов обмена веществ.

Теплый душ (36-37° С) в течение 10-15 мин. действует на организм успокаивающее.

Контрастный душ предполагает смену несколько раз через 5-10 с. горячей (38-40°С) и холодной (12-18°С) воды при общей продолжительности 5-10 мин.

Теплые ванны (38-39°С), а также хвойные ванны (35-36°С) способствуют быстрому восстановлению сил. Продолжительность процедуры 10-15 мин.

Паровая (русская) и суховоздушная (сауна) бани. Правила пользования баней: до входа в парильное отделение принять теплый душ (35-37°С), не замочив головы. Затем вытереться досуха; войти в парилку, где 4-6 мин. находиться внизу, прогревшись, подняться на верхний полок и находиться там, в зависимости от самочувствия, 5-7 мин. при этом можно пользоваться березовым или дубовым веником, предварительно распарив его в горячей воде. Количество заходов в парильню за одно посещение бани не более 2-3 раз.

Не рекомендуется посещать баню в болезненном состоянии, натощак и сразу после приема пищи, незадолго до сна, в состоянии сильного утомления.

Категорически запрещается употреблять алкогольные напитки.

Гигиена мест занятий. При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким без выбоин и выступов.

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

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

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

При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный, спортивный костюм. Во время занятий зимними видами спорта используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.

Для занятий зимними видами физических упражнений рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что даст возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носков.

6.3.4. Профилактика травматизма

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, также, как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для спортсменов. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжелыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов.

Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря (снаряжения); особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы -состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях.

При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм:

- 1.ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей;
- 2.ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары;
- 3.обмороки, потеря сознания и т.п.

В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются: - знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;

- разработка мер по предупреждению спортивных травм.

Причины спортивных травм:

- неправильная организация занятий;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- нарушение правил врачебного контроля;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий;
- нарушение правил врачебного контроля, который имеет большое значение в профилактике травматизма.

6.3.5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

Самоконтроль – это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.

Благодаря самонаблюдению занимающийся имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь преподавателю в регулировании тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленных изменений, в состоянии здоровья студента и его физическом развитии.

Преподаватель и врач должны разъяснять студентам значение регулярного самоконтроля для укрепления здоровья, правильного построения учебно-тренировочного процесса, рекомендовать пользоваться определенными методами наблюдений, объясняя, как должны изменяться те или иные показатели самонаблюдений (например, сон, пульс, вес) при правильном построении тренировок и случаях нарушений режима.

Преподаватель совместно с врачом должны добиваться, чтобы студенты правильно понимали изменения различных функций организма под влиянием физических нагрузок. Необходимо предостеречь студентов от поспешных выводов при появлении отклонений в показателях самонаблюдений, так как за неправильными выводами может последовать неправильное построение тренировок, а также возможное самовнушение какого-либо заболевания, которого фактически нет. Важно разъяснить, что при отклонениях показателей, выявленных при самоконтроле, необходимо посоветоваться с врачом и преподавателем, прежде чем принимать какие-либо меры.

Показатели самоконтроля принято делить на субъективные и объективные.

В группу субъективных показателей входят самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит и т.п. Значение каждого из этих признаков в самоконтроле следующее.

Самочувствие складывается из суммы признаков: наличия (или отсутствия) каких-либо необычных ощущений, болей с той или иной локализацией, ощущения бодрости или, наоборот, усталости, вялости, и т.п.

Самочувствие может быть: хорошее, удовлетворительное или плохое. При появлении каких-либо необычных ощущений отмечают их характер, указывают, после чего они возникли (например, появление мышечных болей после занятий). Боли в мышцах обычно возникают при тренировке после перерыва или при очень быстром увеличении нагрузок – перегрузки. При беге могут появляться боли в правом (в области печени) и левом (в области селезенки) подреберье.

Боли в правом подреберье могут возникать при заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушениях деятельности сердца. Иногда занимающиеся жалуются на боли в области сердца. В случае появления болей сердце во нужно немедленно обратиться к врачу. При утомлении и переутомлении могут также возникать головные боли, головокружение, появление которых спортсмен должен обязательно отмечать в дневнике самоконтроля.

Усталость – это субъективное ощущение утомления, которое выявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную трудовую нагрузку, а также физические упражнения, намеченные по плану. При самоконтроле отмечается, зависит ли усталость от проводимых занятий или от чего-то другого, как скоро она появляется, ее продолжительность.

Желательно отмечать, степень усталости после занятий («не устал», «немного устал», «переутомился»), а на следующий день после тренировки – «усталости нет», «чувствую себя хорошо», «осталось чувство усталости», «полностью не отдохнул», «чувствую себя утомленным».

Важно также отмечать настроение: нормальное, устойчивое, подавленное, угнетённое; желание быть в одиночестве, чрезмерное возбуждение.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, настроения, утомления, от предшествующей работы. Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

Отсутствие желания тренироваться и соревноваться может быть признаком перетренированности.

Нормальный сон, восстанавливая работоспособность центральной нервной системы, обеспечивает бодрость, свежесть. В случае переутомления нередко появляется бессонница или повышенная сонливость, беспокойный сон (часто прерывается, сопровождается тяжелыми сновидениями). После сна возникает чувство разбитости. Нужно помнить, что сон должен быть не менее 7-8 часов, при больших физических нагрузках – 9-10 часов.

Аппетит отмечается как нормальный, сниженный или повышенный. Его ухудшение или отсутствие часто указывают на утомление или болезненное состояние.

Из объективных признаков при самоконтроле регистрируются частота пульса. У хорошо тренированных спортсменов даже после очень больших нагрузок частота пульса не превышает обычно 180-200 ударов в минуту. Длительность восстановления частоты пульса после определенных спортивных нагрузок служит важным показателем функционального состояния.

Огромное значение имеет питание. Обильное питание в период достигнутой спортивной формы может вызвать необычное для данного состояния увеличение веса тела. Чрезмерное падение веса, которое непосредственно не связано с ошибками в методике и нагрузке занятий, может быть обусловлено неправильным общим режимом и недостаточным питанием.

В зависимости от состояния здоровья, водного и пищевого режима, учебной или тренировочной нагрузки и других влияний масса тела может меняться. Прогрессирующая потеря аппетита и снижение массы тела сигнализируют о неблагополучии в организме. Об этом следует поставить в известность педагога и врача. У систематически тренирующихся колебания массы постоянны: после напряженной тренировки потеря массы тела составляет 1-2 кг. В период отдыха масса полностью восстанавливается.

Снижение показателей силы отдельных групп мышц, прекращение роста спортивных достижений обычно связаны с нарушением общего или тренировочного режима. Для самоконтроля желательно использовать одно или несколько контрольных тестов, например, подтягивание на перекладине, поднимание ног из виса на гимнастическом стенке, лазание по канату на время и т.д. На спортивные результаты отрицательно влияют недосыпание, беспорядочное питание, частые внеплановые физические нагрузки, выступления на соревнованиях без достаточной подготовки, тренировки в болезненном состоянии, курение, употребление алкоголя.

7. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебно-тренировочные занятия основной и подготовительной групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры и спортп, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

На практических занятиях могут быть использованы физические упражнения из различных видов спорта – круговая тренировка, оздоровительные системы физических упражнений с применением тренажеров.

Обязательными видами физических упражнений являются: отдельные виды по легкой атлетике, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Практический учебный материал для студентов, занимающихся в учебных группах по видам спорта, также включает вышеуказанные обязательные физические упражнения.

7.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Круговая тренировка.

Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; соревновательные, специальные подготовительные и общеразвивающие упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю, с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

ОРУ в сопротивлении с партнером и с отягощениями. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на снарядах. Упражнения на восстановление.

Развитие силы. Основные средства - комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с весом внешних предметов - штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т. д.;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.);
- скоростно - силовые упражнения;
- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием отягощений;

Дополнительные средства:

- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. д.);
- упражнения с противодействием партнера.

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);
- челночный бег;
- бег по разметкам в максимальном темпе;
- повторный бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;
- стартовые ускорения по сигналу;
- метание малых мячей;
- ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);
- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
- ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек;
- прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков;
- преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегания различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на

высоте и т. д.);

- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью; технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Основные и дополнительные упражнения

- равномерный бег на лыжах умеренной и большой интенсивности;
- продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс);
- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание;
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

Развитие гибкости. Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания;
- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.);
- пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т. п.);
- упражнения с использованием веса собственного тела;
- статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения:

- общеразвивающие гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;
- элементы акробатики, упражнения в равновесии;
- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;
- подвижные и спортивные игры, единоборства;
- специальные упражнения различных избранных видов спорта;
- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой.

7.2. Содержание и нормативные требования по легкой атлетике

Классификация легкоатлетических упражнений. Разрядные нормативы. Правила соревнований массовых легкоатлетических соревнований. Техника безопасности (личная и мест при проведении соревнований).

1. Бег на средние и длинные дистанции.

Обучение технике бега по прямой, по виражу. Специальные беговые упражнения.

Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Способы финиширования. Основные методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный на коротких отрезках (150-300 м) и длинных отрезках (600 – 1000 м). Кроссовый бег и его специфика. Бег в гору и с горы. Бег с преодолением естественных препятствий.

2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.

Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Варианты установки стартовых колодок. Выполнение и совершенствование команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту. Старты из различных положений. Специальные упражнения. Бег на коротких отрезках (30-50 м) с ходу, с

гантелями, бег в гору, под углом. Бег на отрезках 60- 150 м и 200 – 300 м. Способы передачи эстафеты. Встречные эстафеты и эстафеты по кругу. Отработка передачи эстафетной палочки в парах, ходьбе и парах. Контрольные прикидки в эстафетных связках 2х50 м, 4х50 м, 2х100 м, 4х100 м.

3. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с 3 -5 беговых шагов с приземлением на маховую ногу, с 5 – 7 беговых шагов способом «согнув ноги». Пробежать по полному разбегу с обозначением отталкивания. Прыжки с 7 – 9 беговых шагов с гимнастического мостика. Прыжки в длину с короткого разбега через барьер. Прыжки в длину с полного разбега. Специальные прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, через препятствия, с места. Имитация различных фаз прыжка в длину.

4. Общефизическая подготовка и силовая подготовка. Метание.

Упражнения с набивными мячами: броски и метание различными способами из разных исходных положений (2- 4 кг). Прыжки со скакалкой. Упражнения на брюшной пресс, подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, приседание на скорость (10-15 сек), бег в упоре у стенки (10 -15 сек), спортивные и подвижные игры. Круговые тренировки.

Упражнения с гантелями, гириями, штангой, партнером. Упражнения на тренажерах локального и регионального воздействия.

Контрольный раздел по легкой атлетике.

1. Техника выполнения основных видов легкой атлетики (бег, прыжки в длину), с разбега и с места.
2. Тесты физической подготовленности (100м, 2000м (ж), 3000м (м)).
3. Участие в контрольных соревнованиях (челночный бег, длина с места, прыжки со скакалкой, эстафета 10× 400м, кроссовый бег 500м (ж), 1000м (м)).

Содержание	отлично	хорошо	удовлетворит.
Бег 100м (с) муж. жен.	13,2 и лучше 15,5 и лучше	13,3 - 13,5 15,6 – 16,0	13,6- 14,0 16,1 – 16,5
Бег 500 м (мин, сек) муж. Бег 1000 м (мин, сек) жен.	1,46 и лучше 3, 10.0и лучше	1,47.0 -1,50.0 3,15.0–3,20.0	1,51.0 -1,54.0 3,21.0 – 3,25.0
Бег 2000м (мин, сек) муж. 3000м (мин, сек) жен.	10,20.0 и лучше 12,15.0 и лучше	10,21.0-10,40.0 12,16.0- 12,30.0	10,41.0-11,00.0 12,31.0-12,45.0
Равномерный кроссовый бег (ЧСС-150 уд/ мин)	45 мин	40 мин	35 мин
Прыжки в длину (см) муж. жен.	450 и лучше 345 и лучше	449 -435 344 - 330	436 – 420 329 -315
Прыжки в длину с места	200 и лучше	199 - 170	169 -150

7.3. Содержание учебного материала по атлетической гимнастике

1. Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий (оказание первой медицинской помощи при травмах, правила страховки и самостраховки; оборудование мест занятий и инвентарь, санитарно- гигиенические требования).
2. Виды силовой подготовки (т/атлетика, гантельная гимнастика, гиревой спорт, пауэрлифтинг).
3. Режимы работы мышц (преодолевающий, уступающий, статический или изометрический).
4. Средства силовой подготовки.
5. Методы развития силы. Характеристика, классификация.

6. Тренажеры для силовой подготовки, основные образцы, места занятий, оборудование и инвентарь.
7. Методика и принципы наращивания физической массы и строительства тела. Врачебный контроль, самоконтроль.

Техника выполнения силовых упражнений

1. Со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером. Силовые упражнения: жим лежа, жим стоя, жим из-за головы, тяги. Приседания со штангой и полуприседания, с партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны и повороты со штангой на плечах, рывок, толчок. Подскоки со штангой на плечах.
2. Упражнения с гантелями и гирей: для мышц рук и плечевого пояса, косых мышц живота, мышцы ног, мышц шеи и спины.
3. Система круговой тренировки в силовой подготовке студентов. Комплексы силовой подготовки для самостоятельных занятий.
4. Общая физическая подготовка: бег, подтягивание, отжимание, отжимание на брусьях, поднятие ног из положения виса на перекладине под углом 90 градусов («уголок»), приседание.
5. Силовые упражнения на тренажерах: жим штанги широким хватом лежа на горизонтальной скамье, жим штанги, сидя на наклонной скамье, «Французский» жим штанги лежа, тяга к животу (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы).
6. Силовые упражнения группы мышц на блоках: проработка грудных мышц, проработка плечевых групп мышц (дельтовидная, трапецевидная мышцы, двуглавая мышца плеча (бицепс), мышц предплечья, мышц спины, четырехглавой мышцы бедра (квадрицепс), для дуговой мышцы бедра, для мышц голени (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмо безопасности, тренируемые мышечные группы).
7. Упражнения на рельеф снижение максимального веса и увеличение группы мышц на количества раз.
8. Работа с максимальным весом на количество раз (техника выполнения, варианты выполнения, техника травм безопасности, тренируемые мышечные группы).
9. Упражнения с гантелями: жим гантелей лежа на горизонтальной скамье, разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье, жим гантелей сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье, подъем рук с гантелями через стороны (стоя), подъемы рук в стороны в наклоны (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы).
10. Работа с собственным весом: бег, подтягивание, отжимание, в упоре лежа и параллельных брусьях, поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног в висе, приседание, выпрыгивание из приседа и полуприседа, прыжки в разножки (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы).
11. Упражнения на брюшной пресс: подъем корпуса на наклонной скамье, подъем ног в висе с упором на локтях, боковой подъем корпуса, скручивание с поворотом, повороты бедер с поднятыми ногами, подъем корпуса к выпрямленным ногам (техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы).
12. Становая тяга: максимальное поднятие штанги от пола. Она задействует в основном мышечные группы плечевого пояса, спины, таза, бедра и голени, упражнение направлено на развитие максимальной силы мышц спортсмена.

Контрольный раздел

№	Контрольные нормативы	1 курс (базовый)
1	Подтягивание на перекладине из положения виса на прямых руках	12
2	Отжимание от пола из положения упор лежа	45
3	Поднимание ног в висе (до прямого угла)	12

4	Сгибание –разгибание туловища положения лежа	55
5	Рывок гири (левой и правой рукой поочередно, вес гири 16 кг.)	10

7.4. Баскетбол

Практический раздел

1. Основная стойка баскетболиста. Перемещение передвижения по игровой площадке (техника постановки стоп при отступании, техника выполнения челночного бега), передача мяча на месте, в движении (от груди, с отскоком от пола, одной рукой, в прыжке, из-за спины, из-за головы).
2. Броски мяча: техника бросков из-под щита, со средней, дальней дистанций. Штрафной бросок. Техника подбора мяча.
3. Ведение мяча, техника выполнения правой, левой рукой, переводы мяча с одной руки на другую, за спиной. Обучение технике остановки без мяча и с мячом. Обучение технике бросков с ведением мяча: из-под щита, бросок в прыжке со средней дистанции, бросок с дальней дистанции.
4. Технические и тактические действия игроков в нападении. Взаимодействие игроков при различных схемах нападения. Расстановка игроков на площадке с учетом индивидуальных качеств.
5. Технические и тактические действия в защите. Взаимодействие игроков при личной и зонной защитах с учетом индивидуальных качеств игроков.
6. Индивидуальные и командные действия. Двухсторонние и товарищеские игры, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.
7. ОФП: кроссовая подготовка, работа на тренажерах, упражнения с набивными мячами, прыжки и ускорения с отягощением, с сопротивлением, с препятствиями.
8. Правила судейства на площадке, ведение протокола, схемы проведения соревнований.

Контрольный раздел по баскетболу

Тесты по специальной физической подготовке (бег 30 м, челночный бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, количество попаданий с точки за 1 минуту, количество попаданий мяча из 10 штрафных бросков, прыжки со скакалкой). Зачет по технике, тактике и судейству соревнований.

Виды заданий	отлично	хорошо	удовлетворит
Бег 30 м	5.3 - 5.0	5.2 - 4.9	5.0 - 4.7
Челночный бег (4 × 12 м)	19.5 - 18.5	18.5 - 17.5	18.0 - 17.0
Прыжки в длину с места	180 - 170	190 - 180	200 - 190
Прыжки в высоту с места	40 - 30	45 - 35	55- 45
Броски со средней и дальней дистанций	9 - 7	11 -9	13 -11
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 раз)	6- 5	7 -6	8 -7
Прыжки со скакалкой за 10 сек.	32 -29	35 - 32	35 -32

7.5. Волейбол

Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология в волейболе. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях волейболом.

Техника волейбола. Терминология техники игры. Классификация техники волейбола. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Анализ технического приема.

Методика обучения и совершенствования техническим приемам. Развитие физических качеств, специфичных для волейболиста как предпосылки успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие и основные упражнения.

Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Методика обучения техническим приемам.

Тактика волейбола. Основные понятия тактики; Классификация тактики; Командные, групповые, индивидуальные тактические действия в нападении; Командные, групповые, индивидуальные тактические действия в защите; Интегральная подготовка, взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности.

Методика обучения и совершенствования тактическим действиям в волейболе. Развитие специальных физических способностей и освоение техники – как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных и подводящих упражнений. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Учебная игра в волейболе. Задания в игре.

Техника волейбола: Техника нападения

а) Стартовая стойка. Перемещения лицом, боком в пригибном шаге, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.

б) Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной к направлению передачи, правым, левым боком; передача мяча снизу двумя руками. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.

в) Подачи, нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

г) Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Обучение работе руки в завершающей фазе нападающего удара. Обучение разбегу в нападающем ударе. Обучение нападающему удару с собственного подкидывания. Подготовительные упражнения. Упражнения по технике.

Техника, защиты

а) Стартовая стойка. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановка. Сочетание приемов. Подготовительные упражнения. Упражнения по технике.

б) Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, нападающего удара, страховка. Одиночное блокирование. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.

в) Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

Методика обучения и совершенствования техническим приемам

Тактика волейбола

Обучение групповым взаимодействиям в защите (упражнения в тройках).

Обучение приёму мяча после нападающего удара и подачи. Обучение групповому блоку.

Обучение командным действиям в нападении и защите.

Обучение переходам на передней и задней линиях.

Методика обучения и совершенствования тактическим действиям в волейболе

Совершенствование тактических элементов.

Обучение тактическому элементу студенческую группу одним из студентов.

Организация и проведение соревнований по волейболу.

Разработка положения о соревнованиях. Судейство учебной игры.

Организация и проведение соревнований по волейболу.

Контрольный раздел

1. Передача мяча снизу двумя руками над собой не ниже 1 м., не выходя из круга диаметром 3 м. подряд 10 передач.
2. нападающий удар; 1 КУРС - 2 из 5.
3. нижняя прямая подача; 1 КУРС - 2 из 5.
4. верхняя прямая подача 1 КУРС - 2 из 5.

5. нападающий удар по зонам 1 КУРС - 2 из 5.
6. верхняя прямая подача по зонам 1 КУРС - 2 из 5.
7. верхняя передача двумя руками через сетку в парах; 1 КУРС - 7 из 10.
8. нижняя передача двумя руками через сетку в парах; 1 КУРС - 6 из 10.
9. Бег «елочкой» на одной стороне волейбольной площадки. На боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются 6 теннисных мячей. Старт от середины лицевой линии. Игрок касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается рукой мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей. Оценивается время перемещения в секундах.
1 КУРС— (м)-26,0, (ж)-(28,0).

Бег к четырем набивным мячам (поочередно) из Центра площадки. Два набивных мяча лежат в углах, образованных лицевой и боковым линиям, два других мяча—в углах, образованных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра площадки, где лежит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча, к месту старта—коснуться мяча, в зону 2—коснуться мяча, к месту старта—коснуться мяча, в зону 1 — коснуться мяча, к месту старта — коснуться мяча, в зону 5 — коснуться мяча, к месту старта — коснуться мяча. Еще раз пробежать этот маршрут без паузы отдыха. Оценивается время перемещения в секундах. 1 курс—(м)-(25,0), (ж)-(26,0).

10. Прыжок вверх с места толчком обеих ног (по Абалакову, дается три попытки, см). 1 курс —(м)-(45), (ж)-(35).
11. Прыжок вверх с разбега толчком обеих ног с касанием рукой отметки возможно выше (дается три попытки, см). 1 курс—(м)-(280), (ж)-(240).

7.6. Футбол

Техника игры в нападении. Техника передвижения и прыжки: бег с изменением направления, сменой ритма, с внезапными остановками, со сменой положения ног при ведении мяча, спиной вперед, приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.

Техника ударов по мячу: удар серединой подъема с лета и полулета, удар внутренне и внешней частью подъема, крученный удар, удар лбом по мячу, удар боковой частью головы.

Техника передачи и остановки мяча: остановка мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.

Техника игры в нападении. Техника игры в защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч.

Техника игры вратаря: ловля низких и высоких мячей без падения и с падением, в броске и в прыжке, отбивание мяча, переводы, отбор мяча, ведение мяча.

Техника игры в защите. Система игры в защите: сосредоточенная защита, рассредоточенная защита, персональная, зонная, комбинированная. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Игровая и судейская практика.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности по футболу

Упражнения	Курс	Результаты и оценка		
		3	4	5
1. Ведения мяча 30 м (сек.)	1	5,4	5,2	5,0
Упражнения	Курс	Результаты и оценка		
		3	4	5

2. Удары по мячу в цель (сек.)	1	9,5	9,0	8,5
3. Удары по неподвижному мячу в половину ворот, кол-во попаданий	1	1	2	3
4. Удары на дальность и точность, м	1	15	20	25
5. Вбрасывание мяча на дальность и точность, м	1	18	20	22

Условия выполнения упражнений:

1. Во время ведения выполняется не менее трех касаний мяча. Даются две попытки.
2. От старта, расположенного в 50 м от ворот, расставлены по прямой линии четыре стойки на расстоянии 7 м одна от другой и от старта. После обводки стоек выполняется удар в ворота из-за пределов штрафной площадки. Фиксируется попадание мяча в ворота. Даются три попытки.
3. Выполняется удар с 16,5 м любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. При выполнении упражнения студентами 3-го и 4-го курсов мяч должен коснуться земли не более чем в 10 м за воротами. Даются две попытки по пять ударов.
4. Выполняется три удара любым способом по неподвижному мячу в квадраты размером 5х5 м. Даются две попытки.
5. Вбрасывание мяча производится в сектор, имеющий от места броска ширину 4 м. Даются три попытки.

7.7. Бадминтон

Общая характеристика бадминтона, ракетка, волан, площадка, основы бадминтона. Как держать ракетку, стойка бадминтониста. Основные удары бадминтониста: удары сверху, удары сбоку, удары снизу. Подача в бадминтоне: высокая далекая подача, короткая подача, плоская подача, высокая атакующая подача.

Передвижения по площадке - выпады: вперед, вправо, влево, перемещение и приставные шаги, короткие пробежки и прыжки. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах, упражнения для скоростно-силовых способностей, упражнения для воспитания специальной выносливости, упражнения для воспитания ловкости и координации движений.

Правила игры в бадминтон, одиночные парные игры, организация и проведения соревнований, способы проведения соревнований. Техника безопасности на корте.

Практические занятия:

1. Обучение правильности хватки ракетки.
2. Обучение стойки бадминтониста.
3. Обучение основным ударам в бадминтоне:
 - а) удары сверху (выше уровня плеч);
 - б) сбоку (от уровня пояса до плеч);
 - в) снизу (ниже уровня пояса).
4. Обучение ударам открытой стороной ракетки, ударам закрытой стороной ракетки.
5. Обучение ударам сверху- основным ударам в бадминтоне:
 - а) «смэш»;
 - б) высокий далекий удар;
 - в) плоский далекий удар;
 - г) короткий удар;
 - д) укороченный удар;
 - е) плоский укороченный удар;
6. Обучение подачам в бадминтоне:
 - а) короткая подача;

- б) плоская подача;
- в) высокая далекая подача;
- г) высокая атакующая подача.

7. Обучение правилам передвижения по площадке:

выпады вперед, вправо, влево, передвижение переменными, приставными, скрестными шагами.

8. Простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника, грамотные построения игры. Тактика одиночной игры, тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона соперника; перемещение игроков на площадке, комбинации взаимодействий игроков. Тактика смешанных пар.

Контрольный раздел

1. Тест «Короткая подача из 10 попыток»		
удов.	хорошо	Отлично
1 курс- 5	1 курс -6	1 курс-7
2.Тест «Высокая далёкая подача из 10 попыток»		
удов.	хорошо	отлично
1 курс -5	1 курс -6	1 курс -7

3.Тест «Плоская подача из 10 попыток»		
удов.	хорошо	отлично
1 курс - 5	1 курс - 6	1 курс -7

4.Тест «Удар сверху (смеш) из 10 попыток»		
удов.	хорошо	отлично
1 курс - 5	1 курс -6	1 курс -7

5.Тест «Высоко-далекие удары с задней линии на заднюю линию соперника»		
удовлетвор.	хорошо	отлично
1 курс - 3	1 курс - 4	1 курс- 5

1. Тест «Скрестные удары на сетке. 10 попыток»			
удовлетв.	хорошо	отлично	удовлетв.
1 курс - 3	1 курс – 5	1 курс – 6	1 курс - 3

7. «Скрестные удары с задней линии на сетку соперника 10 попыток»		
удовлет.	хорошо	отлично
1 курс - 3	1 курс – 5	1 курс – 6

7.8. Настольный теннис

Материально- техническое обеспечение игры в настольный теннис.

Классификация и общая характеристика техники игры. Стратегия и тактика игры в настольный теннис. Методика проведения соревнований по настольному теннису. Обеспечение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по настольному теннису.

Практические занятия

1. Стойки - исходные положения. Способы передвижений. Хватки – способы держания ракетки.
2. Обучение подачам: а). подбрасывание мяча; б). «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок»; в). верхняя, нижняя, верхнебоковая.
3. Общая характеристика плоских мячей. Толчок. Откидка. Подставка.
4. Технические приемы с нижним вращением – срезка, подрезка, запил,
5. резаная свеча.

6. Технические приемы с верхним вращением – накат, топ- спин, топ- удар, крученая свеча. Скидка, укороченный удар, замаскированный плоский удар, ложный топ-спин.
7. Тактика игры. Стратегия игры. Классификация игровых зон. Классификация тактики и стилей игры.
8. Тактические действия: а) в нападении; б) в защите;
9. Основные правила игры. Права и обязанности участников соревнований. Требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису.

Контрольный раздел

Физическая подготовка:

- бег 30 м с высокого старта (девушки: 1 курс - 5.1),

- прыжки в длину с места

девушки: 1курс – 1м 45 см – 1м 60 см

юноши: 1курс – 2м 15 см - 2м 25см

- имитация перемещений у стола в 3 – метровой зоне в стойке тенниса в две точки; прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку.

Техническая подготовка включает в себя выполнение следующих упражнений: накат слева и справа по диагонали; накат справа и слева поочередно «восьмерка»; накат справа и слева в один угол стола; подрезка справа и слева в любом направлении без потери мяча; подача справа и слева с поступательным вращением по 10 попыток на каждую подачу; подача справа и слева с обратным вращением мяча по 10 попыток на каждую подачу; подача справа и слева с обманным движением руки с ракеткой.

Участие в проведении и организации, а также непосредственное участие в соревнованиях по настольному теннису среди учебной группы.

7.9. Элементы аэробики

Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами (мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина).

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы под музыку. Упражнения танцевального характера. Упражнения для мышц живота (сгибателей). Упражнения для мышц спины (разгибателей). Упражнения для ягодичных мышц. Упражнения для мышц бедра (разгибателей и сгибателей). Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности по аэробике

1. Умение выделить и просчитать музыкальный квадрат.
Оценка 5, 1 ошибка при подсчете;
Оценка 4, 2 ошибки при подсчете;
Оценка 3, 3 ошибки при подсчете.
2. Назвать и показать основные базовые шаги в оздоровительной аэробике.
Оценка 5 - назвать 7 базовых шагов;
Оценка 4 - назвать 6 базовых шагов;
Оценка 3 - назвать 4 базовых шага.
3. Умение правильно показать и провести комплекс упражнений на 32 счета.

Тесты	Оценка в баллах
--------------	------------------------

	5	4	3	2	1
1. Отжимания в упоре лежа	16	13	10	7	4
2. Отжимания в упоре стоя на коленях	20	16	13	10	7
3. «Рыбка» (мин., сек.)	2.0	1.40	1.30	1.0	0.30
4. Гибкость (наклон туловища вперед из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	13	11	9	7	5
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	40	35	30	20	10
6. Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	30	25	20	15	10
7. Поднимание ног из исходного положения лежа на спине до угла в 90° (кол-во раз)	40	30	25	15	10

7.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Теоретические сведения.
 - 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть физического воспитания студентов.
 - 1.2. Задачи и средства ППФП.
 - 1.3. Краткая характеристика прикладной действенности программных видов спорта.
 - 1.4. Особенности ППФП студентов вуза.
 - 1.5. Формы занятий ППФП.
2. Практический материал.

Обычная и спортивная ходьба, медленный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, подводное плавание, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика, ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду, водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы.

Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий. Все виды борьбы, бокс, стрельба, альпинизм, горный туризм, прыжки на батуте, теннис, гребля, регби, прыжки в воду, автототспорт, шахматы, многоборья, спортивная гимнастика, марш-бросок, лыжный поход.

Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности по ППФП

Упражнения и тесты	Кур	Необходимый двигательный недельный объем	
		юноши	девушки
1. Закаливание организма воздухом, солнцем и водой	1	постоянно в течение жизни	постоянно в течение жизни
2. Оздоровительная и спортивная ходьба (км)	1	35-40	21-35
3. Оздоровительный бег (км)	1	15-17	12-14
Упражнения и тесты	Кур	Необходимый двигательный недельный объем	
		юноши	девушки

1. Бег 100 м (сек.)	1	не более 14,5	не более 16,5
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю)	1	70-85	120-140
3. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)	1	140-160	100-120
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	1	120-140	100-120
5. Прыжки в длину с разбега (см)	1	460	350
6. Спортивные игры			

8. Фонд оценочных средств

8.1. Критерии результативности учебно-тренировочных практических занятий

Критериями результативности учебно-тренировочных занятий являются зачетные требования и нормативы, а также дополнительные тесты, разработанные кафедрой физического воспитания с учетом специфики подготовки специалистов.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивной подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (см.: Таблицы).

а) обязательные тесты проводятся в начале курса как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз, физическую активность студента и по итогам освоения дисциплины - как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

б) по итогам освоения дисциплины студенты должны набрать среднюю сумму по сдаваемым нормативам и тестам.

в) в некоторых случаях, по решению кафедры, студентам, регулярно посещающим занятия, но в силу индивидуального развития, не выполняющим нормативов, засчитывается участие в них.

Обязательные тесты для определения физической подготовленности

Таблица № 1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скорость: Бег 100 м вес до 70 кг	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7					
вес более 70 кг	16.0	17.0	17.9	18.7	19.2					
вес до 85 кг						13.5	13.8	14.0	14.3	14.6
вес более 85 кг						13.8	14.0	14.3	14.6	15.0
Тест на скоростно-силовую подготовку: Прыжок в длину с места (см) вес до 70 кг	191	180	168	160	150					
вес более 70 кг	180	170	160	150	140					
вес до 85 кг						250	240	230	223	215
вес более 85 кг						240	230	220	210	200

Таблица №2

Характеристика направленности тестов направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
Тест на силовую подготовлен- ность:	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание и опускание туло- вища, руки за головой	60	50	40	30	20					
Сгибание рук в упоре лёжа						50	40	30	20	15
Сгибание рук в упоре на коленях	20	14	8	5	3					
Подтягивание на перекладине										
вес до 85 кг						15	12	10	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
Подтягивание на перекладине из виса лёжа										
вес до 70 кг	18	15	13	11	8					
вес более 70 кг	15	13	11	8	6					
Подъём ног до прямого угла из виса на пере- кладине										
вес до 85 кг						14	10	8	6	4
вес более 85 кг						10	8	6	4	2
Тест на общую выносливость Бег 2000 м										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.3	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м										
вес до 85 кг						12.35	13.10	13.50	14.00	14.30
вес более 85 кг						13.10	13.50	14.40	15.30	16.00

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (женщины)

№ № п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 500м (мин. сек.)	1.45,0	1.55,0	2.05,0	2.15,0	2.25,0
2	Бег 3000м (мин. сек.)	19.15	20.30	21.20	22.20	23.00
3	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	165	155	145
4	Прыжок со скакалкой (за 10 сек. кол-во раз)	30	28	26	24	20
5	Челночный бег 6 х 12м (сек.)	18,5	19,5	20,5	21,5	23,0

Таблица №3

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (мужчины)

№ №	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 1000м (мин. сек.)	3.20	3.30	3.40	3.45	4.00
2	Бег 5000м (мин. сек.)	21.45	22.45	23.45	25.00	26.00
3	Прыжок в длину с места (см.)	245	235	230	225	215
4	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	9	7	5	3	2
5	Челночный бег 8 х 12м (сек.)	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0

Таблица №4

Оценка тестов общей физической, спортивной и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов (в очках)	2,0	3,0	3,5

8.2. Вопросы для контроля по теоретической части курса (ЗФО)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура и спорт - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт студента.
6. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Физическая культура и спорт в вузе: гуманитарная значимость.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
10. Основы организации физической культуры и спорта в вузе. Программное построение курса «Физическая культура и спорт» (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка).
11. Физическое качество «сила» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
12. Физическое качество «быстрота» и с помощью каких упражнений его можно развивать.

13. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
14. Первые советские спортсмены, принявшие участие в Олимпийских играх, в каких видах спорта они добились успехов.
15. Физическое качество «гибкость» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
16. Физическое качество «выносливость» и с помощью каких упражнений его можно развивать.
17. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
18. Тестирование физической подготовленности и с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
19. История возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертен на в развитии современного Олимпийского движения (раскройте основные положения Олимпийской хартии).
20. Правильная осанка, с помощью каких упражнений осуществляют её формирование и профилактику нарушений?
21. Скоростно-силовые и собственно силовые качества человека, с помощью каких упражнений они развиваются?
22. Общая специальная выносливость, с помощью каких упражнений они развиваются?
23. Значение современного олимпийского движения в развитии дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.
24. Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
25. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
26. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
27. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
28. Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждении нарушения норм общественной жизни.
29. Выдающиеся кузбасские спортсмены - олимпийские чемпионы, на каких играх и в каких видах спорта они добились успеха.
30. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор мест для занятий и контроль за физической нагрузкой, подбор инвентаря, оборудования, гигиена тела и одежды).
31. История развития лыжных гонок в России.
32. История развития лыжных гонок в Кузбассе.
33. Выступление сборной России по лыжным гонкам на XX1 Олимпиаде в Ванкувере.

1.3. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Зачетные требования:

1. Регулярное посещение учебных занятий;
2. Выполнение тестов и контрольных нормативов.

В течение семестра студенты сдают:

- 3 обязательных теста по физической подготовке и
- 2-3 норматива, утвержденных кафедрой;

Студенты сдают контрольные тесты по физической подготовке в начале уч. курса и по

итогах освоения базового курса дисциплины (таблица № 1) для сравнения общефизических показателей.

В течение семестра студенты сдают 2-3 контрольно-зачетных норматива по общефизической подготовке разработанные кафедрой, по видам спорта. (таблица № 2, № 3).

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, пишут рефераты по темам разработанных кафедрой (либо по согласованию с преподавателем) и могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов на уровень физической подготовки.

Студенты, пропускающие занятия без уважительных причин, к сдаче тестов и нормативов по общефизической подготовке, без отработки пропущенных занятий, не допускаются.

Зачет проставляется в ведомость и зачетную книжку преподавателями, закрепленными кафедрой за институтом, направлением подготовки.

Промежуточный контроль по итогам освоения дисциплины осуществляется в форме зачета (1 семестр).

В процессе освоения программного материала, посещения практических занятий, студенту необходимо набрать для получения зачёта **от 80 до 100 баллов**.

Из них оценке подлежат:

Посещение одного занятия: **4 балла**

Выполнение нормативов

Поощрительные баллы:

Посещение спортивных секций: **30 баллов**

Выступление на городских, областных соревнованиях в составе сборной КемГУКИ: **30 баллов**

Выступление на соревнованиях студенческой Спартакиады университета в составе сборной института: **10 баллов**

Сдача контрольных нормативов:

На оценку; «1» **5 баллов**

«2» **6 баллов**

«3» **7 баллов**

«4» **8 баллов**

«5» **10 баллов**

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

«Физическая культура и спорт»

9.1. Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М. Я.; Горшков А.Г. - 3-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2013. - 239 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 378 с.
3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Туманян Г. С. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).
4. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс]: / Директ-Медиа, 2015. - 199с. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> .– Загл. с экрана.

9.2. Дополнительная литература:

5. Мельничук А. А., Пономарев В. В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / СибГТУ,

2013. -173с. - Университетская библиотека online. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>. – Загл. с экрана.

6. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; науч. ред. И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с.: ил. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>. – Загл. с экрана

10. Материально – техническое обеспечение учебного процесса.

1.	Игровой спортивный зал: баскетбольные щиты -8, волейбольные стойки -2, вышка для судейства – 1; сетки в/б – 4, мини – футбольные ворота -2, бадминтон – 6 стоек, сетки; мячи (в/б, б/б, футбольные) – 50; гимнастические скамейки – 6, гимнастические стенки – 2; электротабло, медболы – 10, маты – 6, стартовые колодки - 8, бадминтонные ракетки – 40.
2.	Зал ОФП (26 × 16 м): степы – 50, тренажеры – 30, гимнастические стенки – 12, перекладина -1, весы – 1, коврики индивидуальные – 40, гантели – 40, скакалки – 100, столы для н/ тенниса – 4, ракетки теннисные - 30, зеркальная стенка, весы медицинские – 1.
3.	Зал ОФЛ (6 х 18): скамейки -10, индивидуальные коврики -70, маты - 6, медболы - 10, скакалки – 15, гантели – 15, бадминтон – 10, дорте – 6, стелы – 6, столы н/тенниса – 6, стенки гимнастические – 8, медболы – 10.
4.	Зал ОФП (5 х 6): стелы -10, гантели – 20, скакалки – 20, гимнастические палки – 30, медболы – 10, стенка зеркальная.
5.	Тренажерный зал (4 х 10): штанги – 4, тренажеры тренажерные устройства – 8, гири – 10.

11.Перечень ключевых слов

Атлетическая гимнастика
Бадминтон
Баскетбол
Биологическая система
Виды спорта
Волейбол
Гимнастика
Здоровый образ жизни
Легкоатлетическая подготовка
Лыжная подготовка
Спортивная классификация
Спортивные игры
Степ-аэробика
Стретчинг
Физиологические механизмы
Физическая культура и спорт
Фитнес