

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФГБОУ  
ВО «Кемеровский государственный институт культуры»  
Социально-гуманитарный факультет  
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**(ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ)**

**Рабочая программа дисциплины для основной и  
подготовительной группы обучающихся**

Укрупненная группа направлений подготовки:

**53.03.00 «МУЗЫКАЛЬНОЕ ИСКУССТВО»**

53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады»,  
профили: «Инструменты эстрадного оркестра», «Эстрадно-джазовое пение»;  
53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство», профили: «Фортепиано»,  
«Оркестровые струнные инструменты», «Оркестровые духовые и ударные инструменты»,  
«Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты»,  
«Национальные инструменты народов России»;  
53.03.03 «Вокальное искусство» профилю «Академическое пение»  
53.03.04 «Искусство народного пения», профиль: «Народное хоровое пение»;  
53.03.05 «Дирижирование», профиль: «Дирижирование академическим хором»;  
53.03.06 «Музыказнание и музыкально-прикладное искусство», профили:  
«Менеджмент музыкального искусства», «Музыкальная педагогика», «Музыковедение»,  
«Этномузыкалогия».

Уровень высшего образования  
**БАКАЛАВРИАТ**

Кемерово, 2025 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлениям подготовки УГН 53.03.00 «Музыкальное искусство», уровень высшего образования «бакалавриат».

Утверждена на заседании кафедры физического воспитания и рекомендована к размещению на сайте Кемеровского государственного института культуры «Электронная информационно-образовательная среда КемГИК» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/> 30.08.2019 г., протокол № 1.

Переутверждена на заседании кафедры физического 31.08.2020 г., протокол № 1.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 31.08.2021 г., протокол № 1.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 19.05.2022 г., протокол № 9.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 27.04.2023 г., протокол № 8.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 16.05.2024 г., протокол № 8.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 16.05.2025 г., протокол № 8.

Элективные курсы по физической культуре и спорту (Прикладная физическая культура и спорт) [текст]: рабочая программа дисциплины для основной и подготовительной групп по УГН 53.03.00 «Музыкальное искусство», уровень высшего образования «бакалавриат»/ авт.-сост. Г.К. Урусов, М.И. Черных, А.В. Цыганков – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. - 43с.

Составители:

Урусов Г.К., ст. преподаватель,  
Черных М.И., ст. преподаватель.  
Цыганков А.В., преподаватель

## Содержание

|        |                                                                                                                                                           |    |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | Цели освоения дисциплины.....                                                                                                                             | 4  |
| 2.     | Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.....                                                        | 4  |
| 3.     | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....                           | 4  |
| 4.     | Объем, структура и содержание дисциплины.....                                                                                                             | 5  |
| 4.1.   | Объем дисциплины .....                                                                                                                                    | 5  |
| 4.2.   | Структура и содержания дисциплины.....                                                                                                                    | 5  |
| 4.3.   | Содержание дисциплины.....                                                                                                                                | 6  |
| 5.     | Образовательные и информационно-коммуникационные технологии.....                                                                                          | 12 |
| 5.1.1. | Образовательные технологии (основной и подготовительной групп) .....                                                                                      | 12 |
| 5.1.2. | Образовательные технологии (специальной медицинской группы) .....                                                                                         | 13 |
| 5.1.3. | Образовательные технологии (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) .....                                                             | 20 |
| 5.2.   | Информационно-коммуникационные технологии обучения.....                                                                                                   | 21 |
| 5.2.1. | Информационно-коммуникационные технологии обучения (основной и подготовительной групп) .....                                                              | 21 |
| 5.2.2. | Информационно-коммуникационные технологии обучения (для СМГ и инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) .....                               | 31 |
| 6.     | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся (СР) обучающихся.....                                                                  | 22 |
| 6.1.   | Перечень учебно-методического обеспечения для СРО.....                                                                                                    | 22 |
| 6.2.   | Примерная тематика рефератов для обучающихся временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и обучающихся очной формы обучения..... | 23 |
| 6.3.   | Методические указания для обучающихся по организации СР .....                                                                                             | 24 |
| 6.3.1. | Формы и содержание самостоятельной работы обучающимся .....                                                                                               | 26 |
| 7.     | Фонд оценочных средств.....                                                                                                                               | 28 |
| 7.1.   | Критерии результативности учебно-тренировочных практических занятий.....                                                                                  | 31 |
| 7.2.   | Вопросы для контроля по теоретической части курса.....                                                                                                    | 33 |
| 8.     | Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....                                                                                          | 35 |
| 8.1.   | Основная литература.....                                                                                                                                  | 35 |
| 8.2.   | Дополнительная литература.....                                                                                                                            | 36 |
| 8.3.   | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....                                                                                          | 36 |
| 8.4.   | Программное обеспечение и информационные справочные системы.....                                                                                          | 37 |
| 9.     | Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....                                                         | 38 |
| 9.1.1. | Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....                                                                         | 39 |
| 10.    | Список ключевых слов.....                                                                                                                                 | 41 |

### **1. Цели освоения дисциплины.**

**Целью дисциплины** элективных курсов по физической культуре и спорту (Прикладной физической культуры и спорту) является формирование общекультурных компетенций, связанных с поддержанием должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата** Элективные курсы по физической культуре и спорту относятся к базовой части учебного плана и являются самостоятельным разделом учебного плана

В соответствии с требованиями ФГОС ВО, элективные курсы в объеме 328 академических часов направлены на обеспечение физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера.

Указанные академические часы по элективным курсам являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Элективные курсы предполагают выбор студентами различных видов спортивных занятий в секциях, в целях повышения спортивного мастерства, подготовки к выполнению нормативов, разрядных норм в избранном виде спорта и участия в спортивных соревнованиях как внутри вуза, так и вне или практические занятия в соответствующих группах. Форма контроля – нормативы по физической подготовке (зачет).

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:**

В результате освоения элективных курсов по физической культуре и спорту должна быть сформирована следующая компетенция: УК-7Способен поддерживать должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения курсов обучающиеся должны:

#### **Знать:**

1. значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. основы биологии, физиологии, теории и методики физической культуры и здорового образа жизни;
3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Уметь:**

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития личности и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями и спортом;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительнокорректирующей направленностью;
3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:**

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта;
3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями и спортом.

**4. Объем, структура и содержание дисциплины**

**4.1 Объем дисциплины**

*Общая трудоемкость дисциплины в рамках базовой части Блока 1 составляет 2 зачетные единицы - 328 часов.*

*Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания включает:*

- индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В соответствии с требованиями образовательных стандартов учебные занятия по физической культуре проводятся:

- элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура и спорт) - 328 часов в виде практических (методико-практических и учебнотренировочных) занятий; форма контроля – зачет;

Объемы и сроки проведения учебных занятий определяются учебными планами по каждому направлению (специальности) подготовки, в соответствии с требованиями образовательных стандартов и нормативных документов.

Элективные курсы предполагают выбор студентами различных видов спортивных занятий в секциях, в целях повышения спортивного мастерства, подготовки к выполнению нормативов, разрядных норм в избранном виде спорта и участия в спортивных соревнованиях как внутри вуза, так и вне или практические занятия в соответствующих группах.

Форма контроля – сдача нормативов по физической подготовке.

Самостоятельная работа студентов ЗФО направлена на освоение теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

**4.2. Структура дисциплины**

Теоретический материал по методике самостоятельных занятий и методы самоконтроля за состоянием своего организма студенты очной формы обучения осваивают под контролем преподавателей на практических занятиях. Тематика представлена ниже.

Студенты заочной формы обучения – осваивают параллельно с самостоятельными занятиями физической культурой и спортом.

| № п/п | Наименование разделов                                                                                                                                                              | Аудиторные часы   |          | Интерактивные формы обучения |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                    | Практические//ОФО | СРС//ЗФО |                              |
| 1     | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                                                                                      | 27                | 26       |                              |
| 2     | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.                                                                                                     | 27                | 26       | групповые проекты            |
| 3     | Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей                                                                                                          | 27                | 26       |                              |
|       | при занятиях физической культурой и спортом                                                                                                                                        |                   |          |                              |
| 4     | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом                                                                                                         | 27                | 26       | ситуационный анализ          |
| 5     | Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта                                                                                                 | 54                | 52       |                              |
| 6     | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                                                       | 54                | 52       | ситуационный анализ          |
| 7     | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                                                                                                                  | 54                | 56       |                              |
| 8     | Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте | 58                | 56       | ситуационный анализ          |
|       |                                                                                                                                                                                    | 328               | 328      |                              |

**Примерное распределение часов занятий по видам спорта и физической культуры и спорту (по семестрам)**

| Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, (в часах) |     | интерактивные формы |
|-------------------|---------|--------------------------------|-----|---------------------|
|                   |         | Практические                   | СРС |                     |

|                                                                                                                                                                                        |   |           |           |                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|
| 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. |   |           |           |                                                                          |
| 2. Контрольный                                                                                                                                                                         |   |           |           |                                                                          |
| Диагностика результатов, достижений в физической подготовке (зачет)                                                                                                                    |   |           |           |                                                                          |
| Распределение нагрузки – условное.                                                                                                                                                     |   |           |           |                                                                          |
| 1. Лёгкая атлетика. ОФП.                                                                                                                                                               | 1 | 15        | 15        | Освоение техники бега, прыжков, метаний.                                 |
| 2. Спортивные и подвижные игры.                                                                                                                                                        | 1 | 15        | 13        | Разбор основных элементов техники: волейбол, баскетбол                   |
| 3. Элементы аэробики                                                                                                                                                                   | 1 | 12        | 12        | Работа в малых группах                                                   |
| 4. Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП)                                                                                                                              | 1 | 12        | 12        | Развитие основных физических качеств, необходимых для проф. деятельности |
| <b>итого:</b>                                                                                                                                                                          |   | <b>54</b> | <b>52</b> |                                                                          |
| 1. Лёгкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.                                                                                                                                          | 2 | 15        | 15        | Освоение техники бега, прыжков, метаний                                  |
| 2. Спортивные и подвижные игры.                                                                                                                                                        | 2 | 15        | 13        | Освоение основных элементов техники: волейбол, баскетбол                 |
| 3. Элементы аэробики                                                                                                                                                                   | 2 | 12        | 12        | Работа в малых группах                                                   |
| 4. ОФП. Профессионально-                                                                                                                                                               | 2 | 12        | 12        | Развитие основных физических ка-                                         |

|                                                                |   |           |           |                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|---|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| прикладная физическая подготовка (ППФП)                        |   |           |           | честв, необходимых для проф. деятельности                                                        |
| <b>итого:</b>                                                  |   | <b>54</b> | <b>52</b> |                                                                                                  |
| 1. Лёгкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.                  | 3 | 15        | 15        | Освоение техники бега, прыжков, метаний                                                          |
| 2. Спортивные и подвижные игры.                                | 3 | 15        | 13        | Освоение основных элементов техники: волейбол, баскетбол                                         |
| 3. Элементы аэробики                                           | 3 | 12        | 12        | Работа в малых группах                                                                           |
| 4. ОФП. Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП) | 3 | 12        | 12        | Развитие основных физических качеств, необходимых для проф. деятельности                         |
| <b>итого:</b>                                                  |   | <b>54</b> | <b>52</b> |                                                                                                  |
| 1. Лёгкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.                  | 4 | 15        | 15        | Освоение техники и развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости |

|                                                                   |   |            |            |                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|---|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Спортивные и подвижные игры.                                   | 4 | 15         | 13         | Освоение основных элементов техники:<br>волейбол, баскетбол                                      |
| 3. Элементы аэробики                                              | 4 | 12         | 12         | Работа в малых группах                                                                           |
| 4. ОФП.<br>Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП) | 4 | 12         | 12         | Развитие основных физических качеств, необходимых для проф. деятельности                         |
| <b>итого:</b>                                                     |   | <b>54</b>  | <b>52</b>  |                                                                                                  |
| 1.Лёгкая атлетика. ОФП.<br>Круговая тренировка.                   | 5 | 15         | 15         | Освоение техники и развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости |
| 2. Спортивные и подвижные игры.                                   | 5 | 15         | 15         | Освоение основных элементов техники: волейбол, баскетбол                                         |
| 3. Элементы аэробики                                              | 5 | 12         | 14         | Работа в малых группах                                                                           |
| 4. ОФП.<br>Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП) | 5 | 12         | 12         | Развитие основных физических качеств, необходимых для проф. деятельности                         |
| <b>итого:</b>                                                     |   | <b>54</b>  | <b>56</b>  |                                                                                                  |
| 1.Лёгкая атлетика. ОФП.<br>Круговая тренировка.                   | 6 | 15         | 15         | Освоение техники и развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости |
| 2. Спортивные и подвижные игры.                                   | 6 | 15         | 15         | Освоение основных элементов техники: волейбол, баскетбол                                         |
| 3. Элементы аэробики                                              | 6 | 15         | 12         | Работа в малых группах                                                                           |
| 4. ОФП.<br>Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП) | 6 | 13         | 12         | Развитие основных физических качеств, необходимых для проф. деятельности                         |
| <b>итого:</b>                                                     |   | <b>58</b>  | <b>56</b>  |                                                                                                  |
| <b>всего:</b>                                                     |   | <b>328</b> | <b>328</b> |                                                                                                  |

#### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ БАЗОВОГО ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| №<br>п/п | Наименование и содержание раздела дисциплины.<br>Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Формируемые компетенции<br>Результаты освоения (знать, уметь,<br>владеть)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Формы текущего<br>контроля, промежуточной<br>аттестации. |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1.       | <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> | <p>Формируемая компетенция: УК – 7.<b>Знать:</b> основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента.</p> <p><b>Уметь:</b> ориентироваться в общих и специальных литературных источниках</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности</p> | <p>Конспект;</p> <p>Проверка и обсуждение реферата</p>   |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 2. | <p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических</p> | <p>Формируемая компетенция: УК – 7.<b>Знать:</b> основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических упражнений в ИПС.</p> <p><b>Уметь:</b> определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности.</p> <p><b>Владеть:</b> основными двигательными действиями в избранном виде спорта, а также методами тренировки в избранном виде спорта.</p> | <p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p> |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                            |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p> |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 3. | <p>Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.</p> | <p>Формируемая компетенция: УК – 7.<b>Знать:</b> основные этапы и признаки возрастных и гендерных изменений функциональных систем организма. Базовые показатели постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем. Правила их учета при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать информацию о функциональных особенностях для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками учета гендерных, возрастных и функциональных особенностей организма для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.</p> | <p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p> |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 4. | <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.</p> <p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях</p> | <p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p><b>Знать:</b> основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля</p> <p><b>Уметь:</b> планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самостоятельных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> принципами построения самостоятельных занятий, планированием, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта</p> | <p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p> |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 5. | <p>Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p> <p>Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессиональноприкладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p> | <p>Формируемая компетенция: УК – 7.<b>Знать:</b> Информацию о студенческом спорте, Спартакиаде в КемГИК. Положение о стимулировании студентов спортсменом. Информацию о студенческих спортивных соревнованиях, организованных Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями. Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений <b>Уметь:</b> самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта <b>Владеть:</b> информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта</p> | Конспект; Проверка и обсуждение реферата |
| 6. | <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями</p> <p>Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Формируемая компетенция: УК – 7.<b>Знать:</b> основные требования по проведения самоконтроля во время физической нагрузки <b>Уметь:</b> самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля <b>Владеть:</b> основными методами</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Конспект; Проверка и обсуждение реферата |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                             |
| 7. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов<br>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формируемая компетенция: УК – 7.<br><b>Знать:</b> цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов                                                                                                                                                                                                                                                                   | Конспект;<br>Проверка и обсуждение реферата |
|    | Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географоклиматических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе | <b>Уметь:</b> использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности<br><b>Владеть:</b> навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности |                                             |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 8. | <p>Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте</p> <p>Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.</p> | <p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p><b>Знать:</b> владеть информацией о влиянии физических нагрузок на функциональные изменения организма.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры и спорта для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития организма</p> <p><b>Владеть:</b> навыками целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для коррекции фигуры и физического развития организма.</p> | <p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p> |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

## 5. Образовательные и информационно-коммуникативные технологии

### 5.1.1. Образовательные технологии (основной и подготовительной групп)

Учебно-тренировочные занятия основной и подготовительной групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры и спорт, 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 обучающихся, занимающихся в учебных группах по видам спорта, также включает вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Круговая тренировка.

Дыхательные упражнения, корригирующие 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, комплексный силовой тренажер 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;

13

- 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.

•

**5.1.2. Образовательные технологии (специальной медицинской группы) Учебно-тренировочные** занятия специальной медицинской группы, базируются на применении разнообразных средств базовой физической культуры и профессиональноприкладной физической подготовки.

На практических занятиях могут быть использованы: оздоровительные системы физических упражнений, в т.ч. с применением тренажеров. Упражнения выполняются с нормированной нагрузкой в соответствии с рекомендациями лечащих врачей, в зависимости от состояния здоровья и самочувствия - под контролем преподавателя.

**Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.** 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.

**Важно соблюдать гигиену питания,** питьевого режима, уход за кожей. Осуществлять 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. 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 - важное условие сохранения здоровья, поддержания на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности.

Суточная потребность человека в воде – 2,5 л. у работников физического труда. 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 обо всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1 см 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 полоч 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, натошак 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.

**Профилактика травматизма.** Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни.

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 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.

**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 обучающегося и его физическом развитии.

Преподаватель и врач должны разъяснять обучающимся 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 обучающихся правильно понимали изменения различных функций организма под влиянием физических нагрузок. Необходимо предостеречь обучающихся 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) какихлибо 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 какихлибо 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 селезёнки) 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 в сердце нужно немедленно обратиться к врачу. При утомлении и переутомлении могут также возникать головные боли, головокружение, появление которых обязательно нужно 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.

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. 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 гимнастической 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.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление - 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.

Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на тренажерах. Упражнения на восстановление.

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

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- 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;
- 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: • общеразвивающих 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;
- специальные упражнения из различных избранных видов спорта;
- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой;
- подвижные игры

Беседа о роли видов оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся

Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.

Комплексы ритмической гимнастики с различным темпом и нагрузкой.

Комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц.

Упражнения стретчинга для профилактики профессиональных заболеваний.

Упражнения йоги для профилактики профессиональных заболеваний.

### **Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профилактику и лечение профессиональных заболеваний**

Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов. Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища.

Общеразвивающие и специальные упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи, резиновые бинты, гантели и др.).

Комплексы лечебной физкультуры при различных профессиональных заболеваниях.

### **Аутогенная тренировка и психосаморегуляция**

История формирования психотехник, их виды и социальная ценность. Умение владеть собой. Методы психорегуляции в профессиональном аспекте.

Техники и приемы психосаморегуляции. Групповое занятие по первому комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа традиционного психотренинга). Использование методов психорегуляции с целью нормализации сна, снятия умственного утомления и напряжения.

Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха. Групповое и индивидуальное занятие по второму комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа релаксационного психотренинга). Домашнее задание по освоению приемов психосаморегуляции.

### **Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности**

Приемы массажа и самомассажа.

Дыхательная гимнастика.

Корригирующая гимнастика для глаз.

Аутогенная тренировка.

### **5.1.3. Образовательные технологии (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)**

В процессе обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, относящихся к различным категориям, выбор методов обучения осуществляется в зависимости от особенностей восприятия учебной информации - применяются словесные,

наглядные, практические, объяснительно-иллюстрационные, поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

**Активные технологии:**

- Обсуждение рефератов, докладов
- Работа в группах **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).

Интерактивные формы обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура» являются: работа в парах, в малых группах, анализ выполненных упражнений.

### **5.2.1. Информационно-коммуникационные технологии обучения**

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 информационнокоммуникативных образовательных технологий:**

**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).

Интерактивными формами обучения 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.

Для учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов широко используется Электронная образовательная среда КемГИК, где размещены все виды материалы по курсу.

## 5.2.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения (для СМГ и инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

В процессе освоения базового курса по Физической культуре и спорту используются следующие **формы обучения**:

- Лекции
- Практические занятия
- Контрольные занятия

Образовательные и информационно- коммуникативные технологии:

**Активные технологии:**

- Обсуждение рефератов
- Мастер-класс **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).

*Интерактивными формами 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; Панализ конкретных ситуаций.

Для учебно-методического обеспечения дисциплины широко используются информационно-коммуникационные технологии:

- Электронная образовательная среда КемГИК, где размещены все материалы по курсу /web-адрес <http://edu.kemguki.ru> /.
- Электронная библиотека КемГИК (web-адрес электронного каталога:

<http://library.kemguki.ru> /

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

## 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 КемГИК, где размещены все материалы по курсу» /web-адрес <http://edu.kemguki.ru> /.

- Описание норм для оценки показателей функционального состояния и физического развития студентов Учебно-программные ресурсы

Учебно-теоретические ресурсы

- Основы физической культуры в ВУЗе: электронный учебник

**Аннотация:** Содержание электронного учебника "Основы физической культуры в вузе" соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура и спорт" для высших учебных заведений. Он также может быть полезен

преподавателям физической культуры, широкому кругу лиц, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом. Представлены методические и практические рекомендации по основам физического воспитания.

**-Тексты лекций по дисциплине Физическая культура и спорт для студентов ОФО, ЗФО**

#### **Учебно-практические ресурсы**

- Методические указания по организации СРО для обучающихся
- Методические указания по выполнению тестов (практическая часть курса) •

**Круговая тренировка: методические рекомендации для студентов по организации и методике занятий. Учебно-справочные ресурсы**

- Словарь терминов

#### **Учебно-наглядные ресурсы**

- Наглядные материалы

☐ Учебно -библиографические ресурсы

- Список литературы

☐ Фонд оценочных средств

- Вопросы к зачёту по базовому курсу (для обучающихся 1 курса ОФО)
- Перечень тем для подготовки рефератов
- Тестовые задания (теоретическая часть курса) Спортивные игры: Волейбол, Баскетбол.  
Теория и методика физического воспитания История  
Олимпийских игр,  
Основы здорового образа жизни.

### **6.2. Примерная тематика рефератов**

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

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
14. Физическая культура в жизни студента.

15. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом, каратэ и смешанными единоборствами.
16. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
17. Спортивный клуб в ВУЗе.
18. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
19. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
20. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
21. Основные методики занятий физическими упражнениями.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
24. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
25. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
26. Физическая культура и спорт в стране и обществе.
27. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
28. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
29. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
30. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
31. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в ВУЗе.
32. Лечебная физкультура в ВУЗе.
33. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
34. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры и спорта в ВУЗе.
35. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
36. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры и спорта РФ.

Студенты ОФО, временно освобожденные от практических занятий и студенты заочной формы обучения представляют рефераты по избранной из примерного перечня или согласованной с преподавателем.

Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

Курирующему преподавателю представляются результаты работ в форме: доклада, практических рекомендаций, презентации на электронном носителе и в распечатанном варианте.

#### 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 годичного 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 состояние 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(ЗФО)

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельной работы студентов зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности обучающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительнорекреативное (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 натощак (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 плавание 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 дощечка для рук – ноги. Кроме того, в качестве полезного развлечения, можно попробовать плавать без рук, и плавать без ног (без дощечек). 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, танцевальных элементах.

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 опорнодвигательный 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.

### **6.3.1. Формы и содержание самостоятельной работы обучающихся**

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельной работы обучающихся 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 обучающихся*: 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 натощак (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 избранному виду 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.

## **7. Фонд оценочных средств**

### **7.1. 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

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 итогам 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.

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

Для студентов 2-х и 3-х курсов обязательное участие в спортивно-массовых мероприятиях;

Для студентов 1 курса - освобожденных от практических занятий физической культурой подготовка вопросов и тестирование по перечню вопросов для семестра обучения.

### **7.2. Вопросы для контроля по теоретической части курса**

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 «Физическое 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.

#### **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;

В течение семестра студенты сдают 2-3 контрольно-зачетных норматива по общефизической подготовке разработанные кафедрой, по видам спорта.

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.

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

***Из них оценке подлежат:***

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| Посещение одного занятия: Выполнение нормативов | <b>4 балла</b> |
|-------------------------------------------------|----------------|

***Поощрительные баллы:***

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| Посещение спортивных секций: | <b>30 баллов</b> |
|------------------------------|------------------|

|                                                                             |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Выступление на городских, областных соревнованиях в составе сборной КемГИК: | <b>30 баллов</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|

|                                                                                                 |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Выступление на соревнованиях студенческой Спартакиады университета в составе сборной института: | <b>10 баллов</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|

**Сдача контрольных нормативов:**

|                |                  |
|----------------|------------------|
| На оценку; «1» | <b>5 баллов</b>  |
| «2»            | <b>6 баллов</b>  |
| «3»            | <b>7 баллов</b>  |
| «4»            | <b>8 баллов</b>  |
| «5»            | <b>10 баллов</b> |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

### 8.1. 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-наДону: 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. **8.2.**

#### **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. Ермаков. - 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

### **8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».**

1. Министерство культуры Российской Федерации (Минкультуры России) <https://www.mkrf.ru/>

2. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

3. Электронная информационно-образовательная среда КемГИК <https://eios.kemgik.ru/>

4. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

5. СПОРТИВНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА <http://sportfiction.ru/>

6. ИЗДАТЕЛЬСТВО "СПОРТ" <https://rucont.ru/collections/5125>

7. НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА Томского государственного университета <http://www.lib.tsu.ru/ru/fizkultura-i-sport>

### **8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы**

Вуз располагает необходимыми программным обеспечением:

#### Программное обеспечение:

- лицензионное программное обеспечение:

- ☐ Операционная система – MS Windows (10, 8,7,XP)
- ☐ Офисный пакет – Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MSAccess)
- ☐ Антивирус - Kaspersky Endpoint Security дляWindows
- ☐ Графические редакторы - Adobe CS6 Master Collection, Corel DRAW Graphics SuiteX6
- ☐ Видеоредактор - Adobe CS6 Master Collection

- ☐ Информационная система 1С:Предприятие8
- ☐ Музыкальный редактор –Sibelius
- ☐ Система оптического распознавания текста – ABBYY Fine Reader
- ☐ АБИС – Руслан, Ирбис
- *свободно распространяемое программное обеспечение:*
  - ☐ Офисный пакет –Libre Office
  - ☐ Графические редакторы - 3DS Max Autodesk (для образовательных учреждений)
  - ☐ Браузер Mozilla Firefox (Internet Explorer)
  - ☐ Программа-архиватор -7-Zip
  - ☐ Звуковой редактор – Audacity, Cubase5
  - ☐ Среда программирования – Lazarus, Microsoft Visual Studio
  - ☐ Редактор электронных курсов - Learning Content Development System ☐
  - Служебные программы - Adobe Reader, Adobe Flash Player
- Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:
  - ☐ Консультант Плюс

## **9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья**, относящиеся к различным категориям осуществляют выбор методов обучения в зависимости от особенностей восприятия учебной информации. Для обучающихся - инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья применяются словесные, наглядные, практические, объяснительно-иллюстрационные, поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения.

Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить степень освоения учебного материала. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для обучающихся-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Обучающийся-инвалид, обучающийся с ограниченными возможностями здоровья выбирает форму контроля, подходящую для него, а именно: устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования. При необходимости обучающемуся-инвалиду, обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья, предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Порядок проведения и объем указанных занятий при освоении образовательной программы **инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья** устанавливается в соответствии с их реабилитационными картами.

В институте создаются группы здоровья для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом и индивидуальных особенностей их здоровья. Занятия проводятся в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

### **9.1.1 Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Физкультура и спорт - одно из важнейших средств для адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в жизнь общества, поскольку они создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Целевой компонент физического воспитания реализуется с помощью различных форм организации учебных и вне учебных занятий, которые взаимосвязаны друг с другом. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется преподавателем физического воспитания.

**Учебные** — *академические (аудиторные) занятия* проводятся в сетке учебного расписания. Учебные занятия являются базовой формой организации физического воспитания обучающихся, предусматриваются в учебных планах всех направлений подготовки. Они делятся на:

**1. Методико-практические занятия**, которые предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методикопрактических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- обучающимся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

**2. Учебно-практические занятия** направлены на решение целей и задач учебной дисциплины.

**3. Консультации** – вопросно-ответная форма общения обучающегося с преподавателем по составлению комплексов физических упражнений, по научно-исследовательской работе обучающихся в сфере физической культуры, по подготовке контрольных работрефератов; по подготовке теоретического зачета. Преподаватель физического воспитания должен обеспечивать методическое руководство самостоятельными и индивидуальными занятиями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проводить регулярные консультации по вопросам физической культуры. Целями консультирования обучающихся адаптивной физической культуры группы должны быть:

- получение необходимых индивидуальных знаний по учету этиологии и клиники течения его заболевания в процессе занятий физическими упражнениями;

- приобретение умений и навыков работы с научной, учебной и учебно-методической литературой по вопросам физической культуры и спорта;

- совместное (с преподавателем) планирование, осуществление контроля и коррекции планов физической культуры и физкультурной деятельности;
- приобретение опыта использования средств и методов физической культуры в целях коррекции индивидуального здоровья.

**4. Индивидуальные и индивидуально-групповые занятия** проводятся как практические дополнительные занятия по коррекции физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Кафедра физического воспитания должна выполнять роль учебно-методического центра по обеспечению обучающихся научной, учебной, учебно-методической литературой и методическими рекомендациями по использованию средств и методов физической культуры с учетом индивидуально-личностных характеристик и особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся. Требование минимизации двигательных ошибок в процессе освоения двигательных действий - ведущая установка методики обучения в адаптивном физическом воспитании. Формирование полной ориентировочной основы изучаемого двигательного действия и использование физической помощи и страховки (в том числе с помощью тренажеров и технических средств) с учетом особенности нарушений занимающихся. Навыки самообслуживания (одевание, прием пищи, уход за кожей лица, рук, ног, полости рта и др.), перемещения в пространстве (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.), транспортировки предметов (переноска груза, метания и др.), перемещения с помощью технических средств (коляски, костыли, другие приспособления) - основные целевые объекты двигательного обучения и средства адаптивного физического воспитания. Формирование и совершенствование мелкой моторики - важный компонент содержания адаптивного физического воспитания.

**Методические подходы к развитию физических способностей в процессе адаптивного физического воспитания** – стандартно-нормативный, индивидуально-нормативный, типологически нормативный, типоспецифический.

Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов. Главная цель адаптивной двигательной рекреации - оптимизация состояния и восстановление физических и духовных сил, затраченных занимающимися в процессе основного вида деятельности (учебы, реабилитационных мероприятий, труда, адаптивного спорта, адаптивного физического воспитания и др.), за счет его смены, переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия.

Основные задачи адаптивной двигательной рекреации:

- 1) оптимизация своего состояния, восстановление физических и духовных сил;
- 2) получение удовольствия, повышение настроения от занятия физическими упражнениями;
- 3) вовлечение занимающихся в общение со здоровыми людьми и преодоление психологических комплексов (неуверенности, отчужденности и др.);
- 4) привитие интереса к адаптивной физической культуре и приобщение к занятиям другими ее видами;
- 5) обеспечение активного отдыха и реализация здорового образа жизни и др.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человек.

2. Место физической культуры в общей культуре человека.
3. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
4. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
5. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
6. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
7. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воде естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
8. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.
9. Личная гигиена и закаливание организма.
10. Нетрадиционные методы систем физических упражнений.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Физическая культура в жизни обучающегося.
13. Влияние физической нагрузки на нравственный облик обучающегося на занятиях по физической культуре.
14. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат обучающегося на занятиях по физической культуре.
15. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
16. Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
17. Холодовая тренировка организма.
18. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. 19. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.

#### **Шкала и критерии оценки (в баллах):**

**10 баллов** выставляется обучающемуся, если реферат оформлен по стандарту, раскрыта полностью тема, нет ошибок;

**6 баллов** выставляется обучающемуся, если реферат оформлен по стандарту, раскрыта тема, есть 1-2 ошибки;

**4 балла** выставляется обучающемуся, если реферат оформлен по стандарту, тема раскрыта не полностью, 2-3 ошибки;

### **Теоретический раздел**

#### **10.Список ключевых слов**

**Адаптация** – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

**Антропометрические измерения** – оценка показателей физического развития.

**Врачебный контроль** – комплексное медицинское обследование.

**Диагноз** – краткое заключение о состоянии здоровья.

**Диагностика состояния здоровья** – краткое заключение о состоянии здоровья по результатам врачебного контроля.

**Здоровье**– это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

**Здоровьесбережение** – педагогические технологии, использование которых ведёт на пользу здоровья обучающихся

**Нагрузка** – следует характеризовать с двух точек: как величину выполненной внешней работы и как реакцию организма на выполненную работу.

**Образ жизни** – биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

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

**Рекреация** – отдых, необходимый для восстановления организма.

**Релаксация** – состояние покоя, расслабленности, возникающие вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок.

**Самочувствие** – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся физическими упражнениями и спортом за состоянием своего здоровья.

**Психофизическая подготовка** – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

**Саморегуляция организма** – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном физиологическом уровне.

**Утомление** – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки (умственной, физической).

**Усталость** – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущения физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления, усвоения информации).

**Физическая культура** – часть общей культуры общества, специфической целью которой является физическое совершенство личности. Отражает способы физкультурной деятельности, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья и повышение работоспособности. **Физическое воспитание** – процесс, являющийся составной частью общего воспитания личности, направленный на развитие и саморазвитие физической культуры человека.

**Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**Физическое развитие** – комплекс морфо-функциональных признаков, характеризующих возрастную степень биологического развития человека.

**Физическая подготовленность** – проявление уровня физической активности – уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и

степени овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.

**Физическое совершенство** – высокий уровень физического развития и работоспособности здорового организма человека при сохранении длительного, долголетнего, нормативного протекания жизненно важных функций в нём, а также высокой степени подготовленности, в том числе двигательной, к жизни, труду и обороне Отечества.

### 1. Материально – техническое обеспечение дисциплины

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Игровой спортивный зал:<br>баскетбольные щиты -8, волейбольные стойки -2, 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; медицинболы – 10, маты – 6, бадминтонные ракетки – 40. |
| 2. | Зал ОФП (26 × 16 м):<br>степперы – 30, тренажеры – 30, гимнастические стенки – 12, перекладина -1, весы – 1,<br>коврики индивидуальные – 40, гантели – 40, скакалки – 100, столы для н/ тенниса – 4,<br>ракетки теннисные - 30, весы медицинские – 1.                                              |
| 3. | Тренажерный зал (4 х 10): штанги – 4, тренажеры<br>тренажерные устройства – 8, гири – 10.                                                                                                                                                                                                          |