

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Методические указания
для контрольных работ по "Физической культуре"
для студентов 2 – го курса заочной формы обучения
по специальностям:

35.02.15 «Кинология», 09.02.07 «Информационные системы и
программирование»; 36.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования»

Составители: Земан Марина Сергеевна
Анисимов Александр Иванович

Благовещенск, 2023 г.

Методические указания и задания для контрольной работы подготовлены преподавателями предметно-цикловой комиссии гуманитарного и социально-экономического цикла М.С. Земан, А.И. Анисимовым.

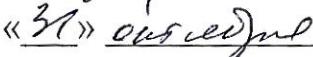
Предназначены для студентов 2 – го курса заочной формы обучения специальностей: 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 35.02.15 «Кинология», 36.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования» для оказания помощи при освоении курса дисциплины «Физическая культура» и написания контрольной работы.



2023 г.

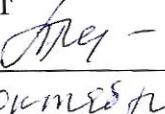
Согласовано:

Зам директора по НМР

 Н.А. Разливинская
 «31» октября 2023 г.

Согласовано:

Методист

 А.Н. Требурт
«31» октября 2023 г.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 2 от 18.09.2023

Председатель ПЦК 

О.В. Калашникова

ВВЕДЕНИЕ

Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально - прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, его творческого участия в общественном производстве. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

В связи с утверждением Положения о государственных тестах и нормативах оценки физической подготовленности студентов открывается новый этап использования физического воспитания и спорта для укрепления и поддержания здоровья.

Необходимость использования методов физического воспитания в период обучения студентов вытекает из общественной истины о влиянии физического здоровья на психические функции человека, и наоборот.

В настоящее время установлено, что оптимальная двигательная активность воздействует стимулирующим образом на функции центральной нервной системы и психическую деятельность человека.

Самостоятельные занятия должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они восполняют дефицит двигательной активности и способствуют более эффективной подготовке к сдаче государственных тестов и нормативов.

Физическая культура и спорт - средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе - это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть

закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удается, то удается и все остальное.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать её на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом, жизни вредными привычками, гиподинамией перееданием уже к 20 – 30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни: закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом добиваться разумным путём подлинной гармонии здоровья. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значения двигательной активности и жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Раздел 1. Рекомендации по выполнению контрольной работы по дисциплине «Физическая культура».

Настоящие методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями следующих законодательных и нормативно - правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 г. № 464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по соответствующим специальностям;
- Методическими рекомендациями по организации учебного процесса по заочным формам обучения в образовательных организациях, реализующих основные профессиональные программы среднего профессионального образования (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.07.2015 г. № 06-846 «О направлении методических рекомендаций»);
- Устава и других нормативных локальных актов Учреждения, регулирующих вопросы организации образовательной деятельности.

Настоящие методические указания составлены в соответствии с программой и учебным планом по дисциплине " Физическая культура".

Изучение дисциплины состоит из двух этапов. Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении контрольной работы. Для этого следует изучить рекомендуемую литературу и ответить на предложенные по шифру вопросы. Контрольная работа состоит из трёх вопросов. Определение вопросов происходит по последней и предпоследней цифре зачетной книжки обучающегося.

Общие требования, предъявляемые к содержанию контрольной работы:

- содержание должно быть структурировано, материал изложен в логической последовательности;
- используемая информация должна быть систематизирована;
- не допускается механическое переписывание материалов учебников.

При оформлении контрольной работы должны быть соблюдены следующие требования:

- контрольная работа выполняется в тетради школьного формата 12 листов;
- страницы должны быть пронумерованы;
- титульный лист установленного образца наклеивается на обложку тетради;
- работа должна быть выполнена синими чернилами, аккуратно и разборчиво, без сокращений; каждый вопрос следует начинать с новой страницы.

Студенты, изучившие соответствующий теоретический учебный материал, выполнившие контрольную работу, прослушавшие курс лекций, получают дифференцированный зачет.

Контрольные работы на зачет должны представить, предварительно доработав замечания, и в случае необходимости дать по ним разъяснения.

Раздел II. Методические указания по изучению предлагаемых тем по дисциплине «Физическая культура».

Тема 1: Самостоятельные занятия.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя - тренера или по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует обучающихся.

При выполнении самостоятельных занятий обучающиеся опираются на методическую помощь преподавателей физического воспитания.

1. Планирование самостоятельных занятий.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами при консультации преподавателей. В зависимости от состояния здоровья, исходного уровня физической и спортивно - технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в колледже - от выполнения требований и норм до выполнения норматива спортивных разрядов.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) - ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отношений и недостатков физического развития. Студенты СМГ при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями учебной программы по физическому воспитанию. Одновременно с этими студентами данной категории доступны занятия отдельными видами спорта.

Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимающиеся и занимавшиеся ранее спортом.

Студентам первой категории рекомендуется заниматься по программе физического воспитания в учебном заведении.

Студенты второй категории должны стремиться постоянно, совершенствовать свое спортивное мастерство.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

2. Формы и организация самостоятельных занятий.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целью и задачами. Существуют три формы самостоятельных занятий:

а) утренняя гигиеническая гимнастика: (УГГ) выполняется ежедневно.

В комплекс УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхание. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2 - 3 мин.);

- упражнение типа "подтягивание" с глубоким дыханием; упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание - разгибание рук, в поре лежа, упражнения с легкими гантелями, с эспандерами); различные наклоны, в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки – 20 - 30 сек.; упражнения на расслабление с глубоким дыханием. При составлении комплексов УГГ рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2 - 3 упражнений (а при силовых - после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20 - 30сек.). Дозировка физических упражнений обеспечивается: изменением исходных положений, изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха. УГГ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5 - 7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил закаливания.

б) упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Они обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10 - 15 мин. через каждые 1,5 - 2 часа работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект на

улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей положительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо

Проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе.

в) самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3 - 5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2 - 7 раз в неделю по 1 - 1,5 часа. Заниматься менее двух раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не способствует повышению уровня тренированности организма. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть (разминка) делится на две части: обще развивающую и специальную. Обще развивающая часть состоит из ходьбы (2 - 3 мин.), медленного бега (девушки 6 - 8 мин., юноши 8 - 12 мин.), обще развивающих гимнастических упражнений на все группы мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к составной части занятий различные мышечные группы и костный аппарат и обеспечить нервно - координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально - подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических волевых качеств.

При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование технических упражнений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конус основной части занятия - для развития выносливости. В заключительной части выполняются медленный бег (3 - 8 мин.), переходящий в ходьбу (2 - 6 мин.), упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. При тренировочных занятиях продолжительностью 60 - 90 минут можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15 - 20 и 25 - 30 минут, основная 30 - 40 и 45 - 55 минут, заключительная 5 - 10 и 5 - 15 минут. Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо: определение цели самостоятельных занятий - укрепление здоровья, закаливание организма улучшение общего самочувствия, повышении уровня физической подготовленности, повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта; определение индивидуальных особенностей занимающегося спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий; разработка и корректировка перспективного и годичного плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий; определение изменения содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок.

Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить корректизы в план тренировок.

3. Методика самостоятельных тренировочных занятий.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие:

- **принцип сознательности и активности** предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание целей и задач занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий;

- **принцип систематичности** требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4 - 5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности; принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного к неизвестному, а также осуществлять учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной деятельности и т.п. Подбор упражнений, объем, и интенсивность тренировочных нагрузок осуществлять в соответствии с силами и возможностями их организма; принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных

физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему интенсивности.

Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся. Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. В начале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до занимающегося в тренировочном плане уровня. Все выше перечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного повышения функциональных возможностей занимающихся.

4. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма.

Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно - тренировочных занятий. В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения) и объективные (ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, нарушения режима, спортивные результаты) данные самоконтроля. Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений. Сон. Отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит. Отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Различные отклонения состояния здоровья быстро отражаются, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т п.) и силе проявления. ЧСС - важный показатель состояния организма. Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток, в покое. Лучше всего утром, лежа, после пробуждения, а также до тренировки (за 3 - 5 мин.) и сразу после спортивной тренировки. Масса тела должна определяться периодически (1 - 2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах. В первом периоде тренировки масса обычно снижается, а затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу. Тренировочные нагрузки записываются коротко, вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма. Нарушение режима: не соблюдение рационального чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкоголя, курение и др. Спортивные результаты показывают, правильно ли применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Тема 2: Средства для организованных и самостоятельных занятий.

1. Средства и методы воспитания физических качеств.

С помощью воспитания физических качеств осуществляются повышение физической подготовленности занимающихся, которое способствует укреплению здоровья и формированию телосложения. Физические качества, развиваемые с помощью спортивной тренировки, имеют свойства переноса, т. е. их более высокое развитие переносится на все виды деятельности человека на производстве, в быту, проявляются в повышении эффективности умственной и физической работы.

Воспитание силы. Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Сила, как физическое качество, характеризуется степенью напряжения или сокращения

мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять конфигурацию тела (телосложение).

Средствами воспитания силы являются: гимнастические упражнения с отягощением (как отягощение используется масса собственного тела или отдельных его частей сгибание и выпрямление в упорах, подтягивание на перекладине, наклоны и выпрямления туловища, приседания и т. п.); разнообразные прыжки; специальные силовые упражнения с малыми отягощениями (гантелей, эспандерами, резиновыми амортизаторами); специальные силовые упражнения с большими отягощениями (гирами, штангой и др.).

Наиболее распространены следующие методы воспитания силы.

Метод максимальных усилий - характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или около предельных отягощений (90% от рекордного для данного спортсмена). В одной серии (при одном подходе к снаряду) выполняется 1 - 3 повторений. За одно занятие выполняется 5 - 6 серий. Отдых между сериями 4 - 8 минут. Преимущественно развивается при использовании этого метода максимальная динамическая сила.

Метод повторных усилий (или метод "до отказа") предусматривает упражнения с отягощением 30 - 70 % от рекордного, 4- 12 повторений в одном подходе, 3 - 6 серий, отдых между сериями - 2 - 4 минуты. При этом методе происходит эффективное наращивание мышечной массы.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений - до 30 % от рекордного, 15 - 20 повторений за один подход в максимальном темпе, 3 - 6 серий, отдых между сериями 2 - 4 минуты. С помощью этого метода преимущественно развиваются спортивно - силовые качества.

Изометрический (статический) метод предполагает статическое максимальное напряжение различных мышечных групп

продолжительностью 4 - 6 сек., 3 - 5 раз повторяют с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30 - 60 сек. Этот метод развивает преимущественно силу, которая в наибольшей степени проявляется при статической работе.

При выполнении силовых упражнений их необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и с расслаблением чувствовавших в работе мышц.

Воспитание быстроты движений (скорости). Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения; выполняемые с максимальной скоростью; скоростно – силовые упражнения (прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Применяются два основных метода воспитания скорости: повторное выполнение упражнений в максимально быстром темпе в условиях (преодоление отдельных отрезков дистанций, бег под углом, метание снарядов и т.п.).

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений следует соблюдать следующие требования: повторение упражнений следует выполнять с около предельной или предельной интенсивностью; длительность упражнения должна не быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно; во время отдыха между повторениями рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой, а отдых продолжать до восстановления дыхания; упражнения повторять до тех пор, пока скорость не начнет снижаться; дальнейшее выполнение упражнений на быстроту следует прекратить.

Воспитание ловкости (координации движений). Ловкость - это способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способность перестраивать

двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

В качестве методов применяют разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях (подвижные и спортивные игры).

Воспитание гибкости. Гибкость - способность выполнять

Средства развития гибкости: активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой (например, маховые движения руками); повторные пружинящие движения (в выпаде, в полу-шпагате, пружинящие наклоны и т.д.); движения с использованием инерции, например, махи ногами, движения с доставанием ориентиров; движения с помощью партнера, помогающего увеличивать амплитуду; движения с отягощениями с большой амплитудой; движения с большой амплитудой у дополнительной опоры.

Основным методом является регулярное многократное повторение упражнений на гибкость. Например, выполнение их при проведении ежедневной УГГ, во время проведения тренировочных занятий в их подготовительной и заключительной частях и т.д.

Воспитание выносливости. Выносливость - это способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающие утомления. Специальная выносливость развивается на основе общей выносливости и подразделяется на скоростную, силовую и выносливость в упражнениях ациклической и смешанной структуры.

При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется: интенсивностью упражнений, продолжительностью

упражнений, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха.

Интенсивность физической нагрузки может определяться по ЧСС, т.е. пульсу, который измеряется сразу после выполнения упражнений.

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

малая интенсивность - ЧСС до 130 уд/мин. При этой интенсивности эффективного воспитания выносливости не происходит, однако создаются предпосылки для этого, расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце;

большая интенсивность - ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В этой тренировочной зоне интенсивности к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода;

пределная интенсивность - ЧСС 180 уд/мин. В этой зоне интенсивности совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения.

Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста при тренировке на выносливость можно определить по формуле:

ЧСС (максимальная) равна 220 минус возраст (в годах)

Например, для занимающихся в возрасте 18 лет максимальная ЧСС будет равна $220 - 18 = 202$ уд/мин.; для лиц 30 лет - 190 и т. д.

Исследованиями установлено, что для разного возраста максимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц 20 лет - 130 уд/мин., 30 лет - 129 уд/мин., 40 лет - 124 уд/мин., 50 лет - 118 уд/мин.

Учитывая наличия максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок при проведении самостоятельных тренировочных занятий. Например, для лиц 20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС от 150 до 177 уд/мин. и т. д.

Средствами воспитания общей и скоростной выносливости являются циклические упражнения.

Для развития общей и специальной выносливости необходимо выполнять следующие правила: повторять упражнения до утомления и на фоне утомления; строго координировать дыхание с движениями; интенсивность тренировочной нагрузки желательно регулировать с помощью показателей ЧСС.

2. Ходьба и бег.

Ходьба - единственный вид движений, в котором чувствует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность ССС и ДС организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе 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.

При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС. ЧСС подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки в течение 10 сек. Полученная цифра умножается на шесть и определяется ЧСС в минуту.

Перед тренировкой по ходьбе необходимо сделать короткую разминку: в течение 6 - 8 минут выполнять гимнастические упражнения для рук, туловища и ног. Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, через 8 - 10 минут после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки.

3. Ритмическая гимнастика.

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 направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятия от 10 - 15 до 45 - 60 минут ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно - двигательный аппарат, оказывает большое влияние на СС и ДС. 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 (от греческого слова "аэро" - воздух и "биос" - жизнь).

В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме УГ, физкультурной паузы, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

При проведении занятий ритмической гимнастики сохраняется общепринятая структура, в которой выделяется три части: подготовительная - (7 - 10% от всего времени занятия) движения выполняются в умеренном темпе (ЧСС от 50 до 60% от максимума) с постепенными повышениями, основная (75 - 80% времени), упражнения проводятся в около предельном темпе, ЧСС достигает зоны 80 - 90% от максимальной, для начинающих рекомендуется нагрузка в пределах ЧСС, равной 60% от максимума; заключительная часть (10 - 15% времени) включает упражнения на расслабление с глубоким дыханием с постепенным понижением темпа их выполнения с целью восстановления организма после нагрузки и приведения его в состояние, близкое к исходному.

Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме, подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики в дополнении с другими физическими упражнениями: бегом, плаванием и т.д. Занятия реже двух - трех раз в неделю не эффективны.

4. 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 (вес 5 - 12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседания, опускания и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке; упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, "жонглирование" гирей; упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание - разгибание рук в локтевых суставах из положения, стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч; упражнения с металлическим грузом: рывок различным хватом, жим, стоя, сидя, с груди, из - за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах и др.; упражнения со штангой (вес подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседание со штангой на плечах, на груди, за спиной, жим штанги, лежа на наклонной плоскости; толчок штанги стоя, от груди, тоже с подседом, повороты, наклоны, под скоки, выпрыгивание с штангой на плечах классические

соревновательные движения: рывок, толчок; различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрической 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 переходят к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающей упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводится медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Для обеспечения разносторонней физической и функциональной подготовки в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и т.д.), плавание, ходьбу, бег на лыжах и т.п.

Атлетическая гимнастика полезна и девушкам. С ее помощью укрепляется опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна.

Используя упражнения атлетической гимнастики и общеразвивающие упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела.

Заниматься атлетической гимнастикой полезно каждый день, но не реже двух раз в неделю. Занятия можно проводить в любое время дня, но не ранее, чем через 1,5 - 2 часа после приема пищи, и не позже, чем за 1,5 - 2 часа до сна.

5. Спортивные игры.

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение. Они характеризуются разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества и др. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Спортивные игры высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил и судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

Наиболее распространенными играми в колледже являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис и др.

Для эффективного использования в занятиях спортивных игр необходимо провести обучение занимающихся техники выполнения игровых приемов, которые осуществляются в четыре этапа: ознакомление с приемом игры, разучивание приема в упрощенных условиях, разучивание приема в усложненных условиях, совершенствование приема в игре.

На этапе ознакомления с каждым приемом игры используются неоднократный показ с объяснением техники выполнения приема и его значения в игровой деятельности. После этого занимающиеся самостоятельно выполняют данный прием, стремясь к его правильному исполнению.

В начале разучивание игрового приема происходит в упрощенных условиях при наиболее удобном исходном положении, уменьшении расстояния, силы передачи мяча, быстроты передвижения и т.д. Выявляются и исправляются вначале грубые ошибки, затем мелкие, второстепенные.

После усвоения игровых приемов в общих чертах их разучивание продолжается в усложненных условиях при этом нужно добиваться не только правильного усвоения элементов техники игры, но и правильного

взаимодействия с партнером. Усложнение условий достигается с увеличением скорости выполнения приема, увеличением расстояния, силы, изменением направления полета мяча, усложнением траектории. Кроме этого усложнение может быть в виде выполнения приема на уменьшенной или увеличенной площадке, увеличение требований к точности или скорости выполнения игрового приема. В дальнейшем прием выполняется при пассивном, а затем и при активном противодействии одного или нескольких партнеров.

Окончательное совершенствование игровых приемов производится в процессе игры. Для этого используются игровые упражнения, учебные игры с определенной установкой на выполнение данного приема при внезапных изменениях игровых условий. Совершенствование приема в игре создает возможности для творчества, проявления инициативы, воспитания способности быстро принимать оптимальные решения.

В своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

Тема 3: Основы гигиены массовой физической культуры.

Гигиена - наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Ее главная задача - изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия.

Молодые специалисты, окончившие колледж, должны хорошо знать основные положения личной и общественной гигиены и умело применять их в быту, учебе, на производстве, при организации различных мероприятий по массовой физической культуре и спорту в условиях профессиональной деятельности.

Одной из профильных гигиенических дисциплин является гигиена физической культуры и спорта. Она изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Цель такого изучения - разработка гигиенических нормативов, требований и

мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

1.Личная гигиена.

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Особено оно важно для студентов, т.к. строгое соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом спортивных достижений.

Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма. В основе его лежит ритмическое и правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности.

Суточный режим должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдающем суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего студенты могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

Основные правила организации суточного режима:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение УГГ и закаливающих процедур;
- приемы пищи в одно и то же время, не менее 3 раз в день (лучше 4 - 5 раз в день);
- ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 - 2ч);
- полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и тоже время.

2. Уход за телом.

Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Уход за

телом включает в себя ежедневный уход за кожей всего тела, уход за волосами, уход за полостью рта и зубами.

Гигиена одежды и обуви. Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявленным спецификой занятий и правилами соревнований различных видов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивная обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы и теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованиям отвечает обувь из натуральной кожи, имеющая малую тепло-проводимость, хорошую эластичность, а также обладающая способностью сохранять форму после намокания.

3. Рациональное питание.

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Для людей, занимающихся физической культурой и спортом, рациональное питание способствует повышению работоспособности, быстрейшему восстановлению после утомления и достижению спортивных результатов.

4. Гигиенические требования к пище.

Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище следующие:

- оптимальное количество, соответствующее энергетическим затратам человека, в процессе жизнедеятельности;

- полноценное качество, т.е. включение всех необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей), сбалансированных в оптимальных пропорциях;
- разнообразие и наличие различных продуктов животного и растительного происхождения;
- хорошая усвояемость, приятный вкус, запах и внешний вид;
- доброкачественность и безвредность.

5. Энергозатраты организма в килокалориях (ккал).

В этих же единицах обозначается и энергетическая ценность пищи. Повышение активности процентов обмена веществ и энергии при выполнении различной, главным образом мышечной, деятельности является решающим фактором при определении суточного расхода энергии. Чем интенсивнее выполняемая физическая работа, тем выше Энергозатраты. Умственный или полностью автоматизированный труд требует небольших затрат энергии.

Витамины в необходимом количестве обязательно должны присутствовать в рационе спортсменов и физкультурников. Во время выполнения интенсивной мышечной работы в связи с повышением обмена веществ потребность в витаминах возрастает. Удовлетворять потребность организма в витаминах нужно, прежде всего, за счет употребления натуральных продуктов. В случае их нехватки рекомендуется принимать витаминные концентраты из естественных продуктов (настой шиповника и др.) синтетических препаратов ("Аэровит", "Унdevit" и др.).

В питании спортсмена, наряду с обычными пищевыми веществами, могут быть использованы различные питательные смеси и продукты повышенной биологической ценности.

В суточном режиме следует устанавливать 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.

Питаться лучше 4 раза в день: завтрак 7 - 7.30, обед 13.00 - 14.00, полдник 16.00 - 17.00, ужин 20.00 - 20.30, можно ограничиться и трехразовым питанием.

При приеме пищи все внимание стоит уделять еде.

Отвлечения от еды приводят к нарушению пищеварения и усвоения пищи. Во время еды нельзя торопиться. Пища должна всегда хорошо пережевываться.

6. Закаливание.

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

Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2 - 5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает кровообращение, повышает тонус ЦНС, нормализует обмен веществ, помогает выработать рациональный гигиенический режим.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте, предварительно посоветовавшись с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет определить форму закаливающих процедур и их дозировку. Установлены следующие гигиенические принципы закаливания: систематичность требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2 - 3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору снижается; постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур. При выборе дозировки и форм проведения закаливания необходимо учитывать индивидуальные особенности человека (возраст, состояние здоровья и др.), поскольку реакция организма на закаливание у разных людей неодинаковая;

Разнообразие средств и форм обеспечивает всестороннее закаливание.

Как правило, устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, воздействию которого он многократно подвергался. Так, повторное воздействие холода вырабатывает устойчивость организма лишь к холodu, повторное действие тепла, наоборот, к теплу. Вот почему необходимо использование разнообразных форм закаливания;

- активный режим, т.е. выполнять во время процедур какие - либо физические упражнения;

- сочетание общих и местных процедур: местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но если умело подвергать воздействию различных температур наиболее чувствительные к охлаждению участки тела

- ступни ног, горло, шею, можно добиться эффекта и при местном закаливании;

- самоконтроль. Показателями правильного проводимого закаливания и его положительного эффекта являются крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т.п. Бессонница, раздражительность, снижение аппетита и работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо обратиться к врачу и изменить форму проведения и дозировку процедур.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Тема 4: Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

Естественное стремление людей к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов в области физического воспитания вести разработку новых средств и методов достижения этих целей. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя виды спорта традиционно остаются в арсенале средств физической культуры.

Однако поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование нетрадиционных

видов физических упражнений и спорта, пользующихся большой популярностью у студенческой молодежи.

Ушу - древняя китайская гимнастика, имеющая несколько стилей, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики и заканчивая боевым искусством. Ушу включено в систему обучения в школах и некоторых вузах Китая. Ушу объединяет различные виды упражнений, которые можно выполнять с оружием и без оружия, с партнером и без него. Существует две школы - внешняя и внутренняя. Внешняя школа предполагает твердые и силовые движения, быстроту реакции, гибкость, реактивные движения, которые подобны танцу.

Гидроаэробика - выполнение физических упражнений в воде, является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности для лиц с различным физическим развитием и практически любого возраста. Структура занятий, дозировки физической нагрузки, музыкальное сопровождение могут быть такими же, как при занятиях ритмической гимнастикой. Однако, сопротивление воды усложняет движения, и его преодоление приводит к более быстрому, чем на суше, развитию силы, различных мышечных групп.

Гидроаэробика особенно полезна тем, кто стремится похудеть.

Систематическое выполнение физических упражнений в воде нормализует деятельность нервной и ССС, снимает излишнюю возбудимость, улучшает сон.

Йога. Слово "йога" в переводе с древнеиндийского языка означает "союз, соединение, связь, гармония".

Философы - материалисты трактуют этот термин как единение, гармонию физического и психологического состояния человека, как гармонию полного физического здоровья и духовной красоты человека.

Упражнения, основанные на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности, - это и есть система йоги.

Известно великое множество ее разновидности, разделов, упражнений - хатха - йога, раджа - йога, бхагти - йога, тантра - йога. Наиболее выжны для понимания на первоначальном этапе освоение йоги Пранаяма - основные дыхательные упражнения и Санкхья - философская основа йоги, а знаменитые асаны йоги - это не просто принятие различных замысловатых поз и расслабление, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрация внимания на нем.

Стретчинг - растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; все движения должны находиться в определенных пределах индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять "лёгкий стретчинг"; при положении сустава, в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не показывается, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнения. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

Шейпинг - эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста. Он объединяет в себя упражнения аэробики и атлетической гимнастики. Имеет большую популярность среди женщин. При занятиях шейпингом интенсивность физической нагрузки дозируется строго индивидуально. Для шейпинга характерен строгий врачебный контроль за состоянием физического развития и функциональной подготовленностью с помощью современной электронной аппаратуры. Получает широкое распространение среди студентов.

Раздел III. Теоретические вопросы для выполнения контрольной работы.

1. Физкультура для здоровья (ходьба).
2. Оздоровительные тренировки.
3. Аэробика для хорошего самочувствия. Красота спорта.
4. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
5. К здоровью через физкультуру (дыхание). Секреты вашей бодрости.
6. Искусство и спорт. Красота в здоровье (ходьба).
7. Движение, дыхание, психофизическая тренировка.
8. Если хочешь быть здоровым (сила).
9. Умеете ли вы отдыхать? Физкультура для всей семьи.
10. Физические упражнения как средство повышения работоспособности и жизненного тонуса.
11. Личная и общественная гигиена. Закаливание.
12. Утренняя гимнастика. Здоровый образ жизни.
13. Разрушитель растущего организма алкоголь. О вреде курения, наркомания.
14. Разновидности массажа. Спортивный, лечебный, точный массаж.
Физическая культура и спорт, как средство эстетического воспитания.
Взаимосвязь физической культуры и спорта с основными областями культуры человека.
15. Личное отношение к здоровью и условия формирования здорового образа жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) и её значение.
16. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Физическая культура в семье. Самомассаж.
17. Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
Физическая культура, как фактор укрепления здоровья. Определение уровня собственного здоровья по тестам.
18. Гиподинамия и её влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, на опорно-двигательный аппарат. Релаксационные упражнения.

19. Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Дыхание при занятиях физическими упражнениями. Дыхательные упражнения.
20. Техника выхода с низкого старта. (Стартовый разгон). Бег по дистанции. Финиширование. Характеристика быстроты, ловкости, координации.
21. Развитие быстроты, ловкости, координации на учебных занятиях. Наивысшие спортивные достижения в лёгкой атлетике в беге на короткие дистанции в 21 веке.
22. Высокий старт (техника исполнения). Техника бега на средние дистанции. Виды классических средних дистанций. Разминка, её роль и направленность при занятиях лёгкой атлетикой и физическими упражнениями.
23. Спортивные разряды в беге на короткие и средние дистанции. Развитие скоростной выносливости на занятиях лёгкой атлетикой.
24. Специальные беговые, прыжковые упражнения на занятиях лёгкой атлетикой. Сила и её значение в жизни человека, методика развития.
25. Техника бега на длинные дистанции. Наивысшие спортивные достижения в лёгкой атлетике Российских атлетов в беге на длинные дистанции в 21 веке.
26. Спортивные разряды в беге на длинные дистанции. Развитие общей выносливости на занятиях лёгкой атлетикой. «Скандинавская ходьба» - техника исполнения.
27. Марафонская дистанция – история, достижения. Роль занятий лёгкой атлетикой при подготовке юношеской к военной службе и профессиональной деятельности.
28. Техника выполнения верхней передачи. Современные правила игры в волейбол. Правила оказания первой помощи при травмах на учебных занятиях волейболом.

29. Техника выполнения нижней передачи. Наивысшие достижения мужской и женской сборной России по волейболу, в период с 2000 - 2020 годов.
30. Физическая подготовка волейболистов. Развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, координации
31. Основные средства обучения волейболу – общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения.
32. Техника выполнения верхней подачи и нападающего удара. Развитие прыгучести, силы, игровой выносливости.
33. Техника выполнения боковой, нижней подачи мяча. Игровые функции – «либера», «доигровщика», «блокирующего». Роль капитана команды.
34. Техника перемещений. Жесты судей. Правила оказания первой помощи при травмах на учебных занятиях баскетболом.
35. Ведение. Броски в кольцо. Сочетание приёмов в игре.
36. Тактика защиты – техника овладения мячом и противодействия сопернику. Развитие силы.
37. Тактика нападения. Развитие прыгучести баскетболиста.
38. Физическая подготовка баскетболистов. Развитие ловкости, координации, игровой выносливости.
39. Обучение тактике защиты.
40. Обучение тактике нападения.
41. Комплекс упражнений для уличных тренажёров.
42. Комплекс упражнений для укрепления и регуляции мышечного тонуса на тренажёрах.
43. Упражнения на нестандартном оборудовании для укрепления дыхательной и сердечно – сосудистой систем.
44. Круговая тренировка. Принцип построения занятий.
45. Принципы построения самостоятельных занятий физической культурой.
46. Методы и упражнения релаксации. Приемы самомассажа.

47. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Тесты для определения функциональных возможностей организма.
48. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (по специальности). Составить комплекс.
49. Методические основы занятий бегом. Пульсовой режим при занятиях бегом.
50. Развитие общей выносливости на учебных занятиях лёгкой атлетики. Выбор одежды для занятий кроссом.
51. Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Мышечная нагрузка при занятиях физическими упражнениями.
52. Средства и методы гибкости.
53. Физическая культура в семье.
54. Воспитание выносливости. Требования, предъявляемые к выносливости.
55. Физическая культура – в общекультурной подготовке студентов.

**Определение номеров вопросов по дисциплине «Физическая культура»
для выполнения контрольной работы**

Предпоследняя цифра зачетной книжки	Последняя цифра зачетной книжки									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1,6	1	6	11	17	22	27	32	37	42	47
	52	2	7	12	27	22	27	32	37	42
	47	52	2	7	12	17	22	27	32	37
2,7	2	7	12	18	23	28	33	38	43	48
	53	3	8	13	18	23	28	33	38	43
	48	53	3	8	13	18	23	28	33	38
3,8	3	8	13	19	24	29	34	39	44	49
	54	4	9	14	19	24	29	34	39	44
	49	54	4	9	14	19	24	29	34	39
4,9	4	9	14	20	25	30	35	40	45	50
	55	5	10	15	20	25	30	35	40	45
	50	55	5	10	15	20	25	30	35	40
5,0	5	10	16	21	26	31	36	41	46	51
	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46
	51	1	6	11	16	21	26	31	36	41

Критерии оценивания:

Оценка «**Отлично**» ставится, если реферат выполнен самостоятельно, все вопросы раскрыты полностью.

Оценка «**Хорошо**» ставится, если реферат выполнен полностью, но с небольшими ошибками.

Оценка «**Удовлетворительно**» ставится, если допущено более одной грубой ошибки, но студент владеет обязательными умениями по проверяемой теме.

Оценка «**Неудовлетворительно**» ставится, если студент показал полное отсутствие обязательных знаний по проверяемой теме.

Список рекомендуемой литературы

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2022
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2020
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2020
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2021.
5. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М.,2019
6. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2019
7. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2022
8. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2019
9. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2020
10. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
11. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
12. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>–Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
13. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

14. <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно - методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
15. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого М., 2019г.
16. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., 2020г.
17. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. М., 2021г.
18. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие И.Г. Бердников, А.В. Мачлеваный, В.Н. Максимова и др.; под редакцией: В.А. Маслякова, В.С. Матяжева. Высшая школа, 2022г. - 240с. ил.
19. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Раздел I. Рекомендации по выполнению контрольной работы по дисциплине «Физическая культура».....	4
Раздел II. Методические указания по изучению предлагаемых тем по дисциплине «Физическая культура»	6
Тема 1. Самостоятельные занятия.....	6
Тема 2. Средства для организованных и самостоятельных занятий.....	13
Тема 3. Основы гигиены массовой физической культуры.....	23
Тема 4. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.....	28
Раздел III. Теоретические вопросы для выполнения контрольной работы.....	31
Список рекомендуемой литературы.....	36
Содержание.....	38

