Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - филиал РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНО
Директор Дальневосточного института управления – филиала РАНХиГС
Е.С. Меркулов

Электронная подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ

К.М.01.01 ФКиС

краткое наименование дисциплины

38.03.01 Экономика

(код, наименование направления подготовки)

Финансы и кредит

(специализация)

Бакалавр

(квалификация)

Очная

Год набора - 2025

Хабаровск, 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 43B0028FD23306BCF414031E3FCDC222
Владелец: Меркулов Евгений Сергеевич
Действителен: с 29.01.2025 до 24.04.2026

Автор – составитель:

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Кулишова А.В.

Программа разработана на основе типовой программы, составленной кандидатом психологических наук, доцентом кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС Е. Г. Сайгановой

Заведующий кафедрой

физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры

физической культуры и спорта Т.В Лузикова

Протокол кафедры физической работы и спорта от 17.04.2025 № 8.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа подготовки специалистов предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины

«Физическая культура и спорт» происходит на первом курсе, в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы, 72 часа, ак.ч./54 астр.ч. с использованием ДОТ

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с учебным планом: зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля

представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Лекционные занятия	с применением ДОТ
Практические занятия	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа
Промежуточная аттестация	Устно с ДОТ
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)

Доступ к дистанционной образовательной системе осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Содержание и структура дисциплины

№ п/п	**Наименование разделов**	**Содержание разделов**
1.	Практический раздел	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. *Реализуется аудиторно*.
2.	Теоретический раздел	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
3.	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.

Распределение учебных часов по разделам дисциплины для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	**2**	
Базовый модуль			
Практический раздел (аудиторно)	24	24	48
Теоретический раздел	4	4	8
Самостоятельная работа	8	8	16
Итого	36	36	72

Структура дисциплины

Для очной формы обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР/ЭО,	
			Л/ЭО,	ЛР	ПЗ	КСР		
1 семестр Практический раздел								
1.	Атлетическая гимнастика	**4**			4			Т,О
2.	Баскетбол	**4**			4			Т,О
3.	Волейбол	**4**			4			Т,О
4.	Легкая атлетика	**4**			4			Т,О
5.	Плавание	**4**			4			Т,О
6.	Фитнес-аэробика	**2**			2			Т,О
7.	Футбол	**2**			2			Т,О
Теоретический раздел								
8.	Теория физической культуры (лекции)	**12**	**4**	-	-	-	8	Т
Промежуточная аттестация								**зачет**
2 семестр Практический раздел								
1.	Атлетическая гимнастика	**4**			4			Т,О
2.	Баскетбол	**4**			4			Т,О
3.	Волейбол	**4**			4			Т,О
4.	Легкая атлетика	**4**			4			Т,О

5.	Плавание	**4**			4			Т,О
6.	Фитнес-аэробика	**2**			2			Т,О
7.	Футбол	**2**			2			Т,О
Теоретический раздел								
8.	Теория физической культуры (лекции)	**12**	**4**	-	-	-	8	Т
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего		**72**	**8**	**-**	**48**	**-**	**16**	

Примечание:
** формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т)*
***форма промежуточной аттестации: зачет*

Содержание дисциплины
Практический раздел

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра.

Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Плавание

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение немеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма. Данный раздел рассматривается в теоретическом виде.

Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

3. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности проводится в аудиториях;

– при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; обучающиеся специальной медицинской группы выполняют конспекты по теме занятия.

- при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности.

Обучающиеся специальной медицинской группы составляют комплекс утренней гимнастики с учетом состояния здоровья.

Материалы текущего контроля успеваемости Типовые оценочные материалы

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	**Девушки**					**Юноши**				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (количество раз)										
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2

Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)						\				
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						2.30	13.10	13.50	4.40	15.30

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Атлетическая гимнастика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6и менее
3.	Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Баскетбол

Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

Волейбол

Юноши и Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	Оценка технических действий
2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

Легкая атлетика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Фитнес-аэробика

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее

5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Футбол

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
2.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
3.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
4.	Техника передачи мяча подъемом стопы.					
5.	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	5	4	3	2	1

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

1. Под физической культурой понимается:

a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека

b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма

c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

a) спорт

b) система физического воспитания

c) физическая культура

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

a) учебно-практические занятия

b) занятия в спортивных секциях

c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

d) все вышеперечисленные формы

4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:

a) физическое развитие

b) физическое воспитание

c) физическая культура

5. Что является основным средством физической культуры?

a) физическое упражнение

b) физическая культура

c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей

b) процесс для развития физических способностей

c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

a) вид физической культуры для спортивной деятельности

b) вид физической культуры для активного отдыха

c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры.

1. Губчатые кости – это:

a) ребра, грудина, позвонки

b) кости черепа, таза, поясов конечностей

c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

a) расслабление мышц

b) увеличение массы мышц

c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:

a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма

b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород

c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

4. Артериальная кровь поступая в аорту:

a) отдает углекислоту и продукты метаболизма

b) отдает кислород и питательные вещества

c) забирает кислород и питательные веществ

5. Дыхательный объем – это:

a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле

b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха

c) количество дыхательных циклов в 1 минуту

6. Кумулятивная адаптация – это:

a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном

внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств

b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий

c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

a) утреннее время суток с 8 до 9 час

b) дневное время суток с 13 до 15 час

c) вечернее время суток с 17 до 19 час

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

a) гипертонией

b) гиподинамией

c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

a) скоростную выносливость

b) скоростно-силовую выносливость

c) общую выносливость

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

a) Общей выносливостью

b) Тотальной выносливостью

c) Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

a) Быстрота

b) Гибкость и подвижность в суставах

c) Выносливость

d) Мышечная сила

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

a) Морфофункциональных свойств и качеств

b) Двигательных умений и навыков

c) Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

1. Игровой

2. Соревновательный

3. Строго регламентированного упражнения

4. Психорегулирующего упражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:

a) Специальная выносливость

b) Локальная выносливость

c) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:

a) принцип, строящий процесс на восприятие органов

b) понимание сущности заданий и активное их выполнение

c) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

a) нарастание объема и интенсивности нагрузок

b) участие, возможно большего число органов чувств в восприятии

c) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:

a) Направленность на реализацию конкретной цели

b) Суммарное количество движений и действий

c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:

a) Физическая готовность

b) Физическое развитие

c) Физическое воспитание

10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:

a) Целостного выполнения упражнения

b) Расчлененно-конструктивного упражнения

c) Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

a) Двигательные умения и навыки

b) Физическая готовность

c) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

a) Строгой регламентации

b) Игрового

c) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:

a) Физическая готовность

b) Физическая работоспособность.

c) Физическое развитие

2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:

a) 2

b) Без команды

c) 3

3. Самоконтроль – это:

a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья

b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом

c) Все ответы верны

4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?

a) 10

b) 12

c) 15

5. Спорт – это:

a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей

b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней

c) Все ответы верны

6. Что не относятся к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

a) Спортивные секции и группы по видам спорта

b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв

c) Вводная гимнастика

d) Физкультминутки и физкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

a) Виды подготовки

b) Подготовленность спортсмена

c) Состояние спортсмена

d) Мастерство спортсмена

8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
a) 3000 м

b) Марафон

c) 10000 м

d) Бегофон

9. Какая дистанция называется марафоном?

a) 100 км пробег

b) 42 км 195 м.

c) Суточный бег

10. В какой стране появился шейпинг?

a) Германия

b) Франция

c) Бразилия

d) СССР (Россия)

11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?

a) Фитнес-аэробика

b) Фигурная аэробика

c) Танцевальная аэробика

d) Степ-аэробика

12. Какая страна является родоначальником волейбола?

a) Япония

b) США

c) Англия

d) Индия

13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?

a) 9 x 12

b) 8 x 15

c) 9 x 18

d) 7 x 10

Полный и актуальный контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья.

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога

b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность

c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

a) Нерациональное составленное расписание тренировок

b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

a) При внезапной остановке после интенсивного бега

b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности

c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)

c) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

a) Воздух и физические упражнения

b) Вода и физические упражнения

c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий

c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

a) Подготовка обучающихся специализированных вузов

b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе

c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры

2. Профессиография – это:

a) Графический профиль качеств обучающегося

b) Описание профессиональной деятельности человека

c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности

b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося

c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей

b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности

c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:

a) Соответствие нормам и требованиям профессии

b) Состояние готовности к предстоящей деятельности

c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
Выносливость – это:

d) Длительное продолжение физической и умственной работы

e) Способность противостоять утомлению

f) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

6. Сила – это:

a) Механическое воздействие на объект

b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

c) Превышение одного усилия другим

7. Ловкость – это:

a) Быстрота выполнения движения

b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве

c) Способность быстро координировать движения.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях, прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в системе дистанционного обучения и сдают зачет.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	**Показатели оценивания**	**Критерии оценивания**	**Оценка (баллы)**
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование,
Теоретический раздел	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	опрос, беседы, визуальная оценка

Типовые контрольные задания или иные материалы (типовые оценочные материалы), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования

компетенций в процессе освоения образовательной программы

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности обучающихся основного и подготовительного учебных отделений

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		15	**10**	**7**	**5**	**3**
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
2.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	20

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		15	**10**	**7**	**5**	**3**
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	25	20
2.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33	30	28

Задание промежуточной аттестации для оценки подготовленности обучающихся специальной медицинской группы

Подготовленный комплекс оцениваются по следующим критериям

- 10 баллов – задание выполнено полностью, применены основы теории и методики физического воспитания, правильно использована спортивная терминология.
- 8 баллов – задание выполнено полностью, допущены ошибки в применении основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована с незначительными ошибками.
- 6 баллов – задание выполнено не в полном объеме, неправильное понимание основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными ошибками.
- 2 балла – задание не выполнено, неправильное понимание основ теории и методики физического воспитания, не владение спортивной терминологией.

Перечень вопросов для подготовке к зачету по дисциплине (теоретическая часть)

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.

4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведения на воде.

4.3.2. Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»

60-100	«зачтено»

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Входящая аттестация (тестирование ОФП)	4	8
Посещение практического занятия	1	2
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	4	8
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	6	10
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям)	6	30
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	8	15
Дополнительные баллы	11	27
Итого	**40**	**100**

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 -10 баллов для обучающихся, временно освобожденных по медицинским показаниям).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее 2 раз за семестр и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в ДВИУ филиала - РАНХиГС»

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Формируя навыки и умения самостоятельной работы, овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания. В материалах для самостоятельной представлен перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности

Материал для самостоятельной работы для обучающихся основного отделения (очная и заочная формы обучения)

Утренняя гимнастика

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.
- Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаливающего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.
- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.
- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.
- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.

- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же непроизвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

I комплекс (без предметов)

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – то же вправо.
- И. п. – о. с. 1-4 – сесть на пол, руки вперед; 5-8 – встать, не опираясь руками.
- И. п. – о. с. 1-4 – круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 – круги руками вперед; 9-12 – круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 – круги руками назад.
- И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямить ноги и положить их на пол.
- И. п. – упор лежа на груди. 1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- Ходьба на месте.

II комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.
- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.

- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх, подняться на носки; 4 – и. п.
- И. п. – руки к плечам. 1-4 – круги согнутыми руками вперед; 5-8 – круги прямыми руками вперед; 9-12 – круги согнутыми руками назад; 13-16 – круги прямыми руками назад.
- И. п. – о. с. 1 – взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – сед, руки вверху. 1-3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 – и. п.
- И. п. – сед, руки сзади. 1 – прогнуться, упор, лежа сзади; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – встать.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 – и. п.
- И. п. – руки вперед-наружу. 1 – взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.
- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – палка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же левой ногой.
- И. п. – лежа на спине, палка впереди. 1-2 – согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 – и. п.
- И. п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, подвести палку под колени; 2 – зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 – опустить руки, взять палку и встать.
- И. п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 – палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 – палку горизонтально вниз.
- И. п. – о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

V комплекс (с короткой скакалкой)

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку

вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голеней; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.
- И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 –присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 – и. п.
- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голенями в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.
- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений является очень важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Постепенно, выполняя общеразвивающие упражнения, делая задания по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, необходимо учиться их различать и сохранять заданные амплитуду и скорость движений.

Особое внимание надо уделять поддерживанию определенной скорости бега. Пробегание отрезков со средней скоростью усиливает направленность на развитие выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Для формирования этого умения рекомендуется чаще практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях)

для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

Прежде чем вплотную, на практике, приступить к решению данной задачи, необходимо помнить, что функция общеразвивающих упражнений не заключается только в подготовке организма занимающегося к предстоящей работе, к сложным двигательным действиям. Само по себе повторение этих упражнений может оказывать значительное положительное влияние на организм человека.

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

1. определение общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения различных частей тела (рук, ног, наклоны туловища, подскоки и т. п.). Их можно выполнять и с предметами, например с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

2. Назначение общеразвивающих упражнений. Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке проделывают упражнения для плечевого пояса, особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добиваясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Развитие мышечной силы и гибкости

Самостоятельная работа над развитием двигательных качеств – довольно высокая ступень на пути к самостоятельным тренировкам.

Говоря о специальных упражнениях для развития силы и гибкости, следует напомнить, что сила человека – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Для самостоятельных занятий по развитию силы нужно знать, какие упражнения (два вида) для этого применяются:

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и т.п.);
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (подтягивания в висе и висе, лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания и т. п.). Кроме того, надо знать, как эти упражнения выполнять, какие правила соблюдать.

При выполнении упражнений для развития силы следует:

- повторять упражнения до утомления, но не до предельных напряжений;
- выполнять упражнения в удобном для себя темпе;
- не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения.

Необходимо также подбирать такой вес отягощений, чтобы упражнение с ним можно было повторить не менее 8-12 раз, а увеличивать его после доведения количества повторений до 15-20. Этого же принципа нужно придерживаться и при упражнениях с преодолением веса собственного тела, но регулировать степень усилий, изменяя условия выполнения упражнений. Например, при сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа изменять высоту опоры: чем выше опора руками, тем легче отжиматься, тем меньше прилагаемое усилие; при поднимании ног в положении лежа на спине усилия можно уменьшить, положив ноги на возвышение. Подобным образом можно изменять условия выполнения практически любого движения.

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо

одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью; их задача – подготовить мышцы к тренировке, разогреть их); упражнение для рук – с гантелями, с резиновыми бинтами, с преодолением веса собственного тела; упражнения для ног: приседания на одной или обеих ногах; выпрыгивания из приседа; передвижение в приседе и т. п. Упражнения для туловища: поднимание ног в висе или лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на спине; прогибание в положение, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на груди; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты. Перечисленные упражнения могут выполняться с отягощениями или без них. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо одну группу мышц, но, все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

Когда вы в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным людям, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Необходимо помнить, что увлечение однонаправленными упражнениями для развития силы может причинить организму вред. Поэтому наряду с приведенными выше методами следует развивать силу методом динамических усилий. Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени (обычно 5-6 секунд без изменения длины мышц). Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену и т.п.

Необходимо помнить о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и т.п. Можно включать в свои комплексы одно – два статических упражнения (например, «угол», «ласточка» и др.). Но после них обязательна ходьба или упражнения, позволяющие глубоко, ритмично дышать.

Даже сравнительно небольшие по объему тренировки, направленные на развитие силовых способностей, могут отрицательно повлиять на эластические свойства мышц, их способности к расслаблению, ухудшить и привести к «закрепощению», скованности движений. Могут даже наблюдаться нарушения координации, снижение быстроты и точности движений.

Подобные последствия не возникают, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление работавших мышц, самомассажем, а также включением в комплексы упражнений, которые подчеркивали бы контрастный переход от напряжения к расслаблению.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы над развитием качества

силы, нельзя не сказать о способах измерения и контроля величины мышечных групп. Необходимо знать, что для измерения силы мышц применяют различные типы динамометров. С помощью ручного динамометра определяют силу мышц спины, ног, рук. Но можно судить о силе своих мышц и без специальных приборов. При занятиях физическими упражнениями в большинстве случаев приходится преодолевать вес собственного тела. Такие упражнения и являются одним из способов определения своей силы.

Например, силу мышц – сгибателей рук определяют по количеству подтягиваний. Силу разгибателей рук – по отжиманиям в упоре лежа. Силу мышц передней поверхности бедра – по приседаниям. Силу мышц брюшного пресса – по подниманиям прямых ног в положении лежа на спине или в висе и т.п. Оценивая уровень развития силы, сравнивают результаты с учебными нормативами.

Такой же схемы нужно придерживаться в самостоятельной работе над развитием гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Следовательно, чтобы увеличить ее, нужно выполнять упражнения с максимально возможной для себя амплитудой.

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

— перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;

— выполнять упражнения сериями, по нескольку раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова – наклоны);

— амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;

— при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;

— упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле), делают наклоны вперед – касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше – знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно помнить, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Необходимо помнить, что влияние занятий физическими упражнениями может быть как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

—тремя пальцами на запястье;

—большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия);

— кончиками пальцев на виске (височная артерия);

— приложив ладонь к груди в области сердца.

Развитие прыгучести

Прыжковые упражнения оказывают значительное воздействие на организм, поэтому особые требования предъявляются к подготовке опорно-связочного аппарата.

Перед самостоятельной тренировкой необходима тщательная разминка, отдых между сериями упражнений нужно обязательно заполнять ходьбой или медленным бегом. Кроме того, следует помнить, что прыгучесть относится к скоростно-силовым качествам. Если выполнять упражнения с большим отягощением и невысокой скоростью, то преимущественно будет развиваться сила, если то же движение повторять быстро и с небольшим сопротивлением, то будет развиваться скорость.

Скоростно-силовые упражнения отличаются тем, что в них в равной степени присутствуют два компонента – усилие и скорость. В прыжках нужно проявлять силу в очень короткое время, так называемую взрывную силу. В этом случае результативность прыжка будет зависеть от силы и быстроты отталкивания.

Самостоятельные тренировки, направленные на увеличение прыгучести, должны включать упражнения для развития силы ног и быстроты их разгибания. Этому способствуют следующие упражнения: для укрепления мышц и связок стопы (сгибания и разгибания стопы без отягощения и с отягощением); для развития силы ног (приседания на одной и обеих ногах в быстром темпе, то же с отягощением на плечах); для развития прыжковой выносливости (подскоки); для развития собственно прыгучести (прыжки вверх на одной и обеих ногах, ориентируясь на максимальный для себя результат).

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

– прыжковым упражнениям должна предшествовать тщательная подготовка мышц связок ног к нагрузке;

– использовать метод динамических усилий, то есть стараться повторять упражнения с большой скоростью. Вес отягощений или условия выполнения упражнений должны позволять за один подход, не снижая скорости, 15-20 раз повторить упражнение.

Прыжковая выносливость будет развиваться, если постепенно увеличивать время выполнения прыжков, доведя его до 1,5-2 минут.

Прыжки на результат в высоту и в длину будут способствовать развитию прыгучести, если их количество не превышает 8-12 повторений (с небольшими интервалами отдыха) за одну тренировку.

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в длину и в высоту с места. С прыжком в длину с места (как тестом для определения прыгучести) все знакомы еще с 1 класса общеобразовательной школы. Поэтому особых трудностей это не вызывает. Определить высоту прыжка с места проще всего по предварительно нанесенной на стену разметке, найдя разность между метками на стене, до которых достает рука в прыжке и дотягивается поднятая вверх рука, стоя на полу. Можно изготовить простейший прибор Абалакова – сантиметровая лента, одним концом закрепленная на поясе, а другим подвижно прикрепленная к полу.

Развитие выносливости

Каждый сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о разновидностях этого качества, механизмах, обеспечивающих его развитие, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля над ее изменением. Выносливость – это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую и др. Занимающиеся должны знать, что конкретными упражнениями развивается выносливость именно к этим упражнениям. Перенос наблюдается только в тех видах деятельности, которые обеспечиваются общими физиологическими и биохимическими механизмами.

В связи с этим необходимо вспомнить понятие о развитии аэробных и

анаэробных возможностях организма, что если во время работы величина пульса не превышает 130-150 ударов в минуту, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. В том случае, когда упражнения вызывают частоту сердечных сокращений, превышающую 150 ударов в минуту, в организме занимающегося накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

Необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

— постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки;

— при выполнении упражнений дышать ритмично;

— не допускать переутомления.

Равномерность – основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Применив этот метод, легче контролировать физические нагрузки. Базой, основой для развития в дальнейшем различных видов выносливости (например, скоростной выносливости) является общая выносливость, то есть способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Основными, доступными любому человеку средствами развития выносливости являются бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание.

Физическую нагрузку на начальном этапе занятий следует повышать постепенно, за счет увеличения длительности непрерывной работы, сохраняя примерно одинаковую скорость передвижения.

По мере приобретения опыта самостоятельной работы над собой можно использовать методы повторного и переменного упражнения. Повторный метод заключается в многократном преодолении определенных отрезков с интервалами отдыха, которые заполняются малоинтенсивной работой. Обычно на работу затрачивают до полутора минут, а на отдых в два раза больше. Используя переменный метод, преодолевают запланированную дистанцию с умеренной интенсивностью, время, от времени делая ускорения.

Наиболее распространенным средством развития выносливости является бег, поэтому приведем деление нагрузок, используемых на занятиях по бегу.

Предельные (максимальные) нагрузки. Работать с максимальной нагрузкой можно не более 15-20 секунд, то есть бежать не более 150 метров. Частота сердечных сокращений достигает 175-180 ударов в минуту.

Околопредельные (субмаксимальные) нагрузки разделяют на два диапазона. К первому относят бег продолжительностью от 15-20 до 40-60 секунд. На коротких дистанциях – 100-200 метров – у юношей скорость равна 5,0-5,7 м/с, на более длинных – 300-400 метров – 4,4-5,4 м/с; у девушек соответственно 4,8-5,2 и 4,3-4,8 м/с. Второй диапазон субмаксимальных нагрузок – 70-80 % от максимума, продолжительность до 1,5-2 минуты, дистанция у юношей 300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

Нагрузки большой интенсивности составляют примерно 55-70 % от максимума. У юношей это бег в течение 2-7 минут на дистанциях 600-1500 метров при скорости 3,5-4,0 м/с, у девушек в течение 2-6 минут на дистанциях 550-1200 метров со скоростью 3,4-3,9 м/с. Частота сердечных сокращений от 180-185 (при 60-процентной интенсивности нагрузки) до 200 ударов в минуту.

Нагрузки умеренной интенсивности – примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с – до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

Слабые нагрузки – 40-45% от максимума. Пульс – 140 ± 10 ударов в минуту.

Важно периодически контролировать приспосабливаемость своего организма к нагрузке. Наиболее доступным способом является определение частоты сердечных сокращений после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в 2-3 недели) проверять, как изменяется пульс под влиянием пробегания определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина частоты сердечных сокращений должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции. Таким же образом можно следить за изменением тренированности и в других видах деятельности, направленных на развитие выносливости.

Комплексное развитие основных двигательных качеств

Очень важно уметь определять объект для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, прыгучести, выносливости). Однако гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств. Для этого каждому надо на основе измерения уровня своей двигательной подготовленности уметь составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок. Соотношение средств в комплексе должно содействовать подтягиванию отстающих в развитии физических качеств, учитывать рациональную последовательность повторения упражнений в одном занятии (сначала упражнения для развития скорости, затем упражнения скоростно-силовой направленности, для развития силы и выносливости).

Необходимо знать, что двигательные качества тесно связаны между собой и не проявляются изолированно. Воздействие на комплекс двигательных качеств (когда выполняют упражнения и для развития быстроты, и силы, и выносливости и т.д.) более эффективно развивает каждое из двигательных качеств, чем использование упражнений только лишь для развития одного из них. Например, развивать силу ног одними приседаниями менее эффективно, чем в сочетании с различными прыжковыми упражнениями, требующими проявления быстроты.

Вместе с тем необходимо также вспомнить, что воздействие на любое двигательное качество приводит к определенным сдвигам в уровне развития других качеств. В том случае, когда изменение уровня развития одного двигательного качества влечет за собой изменение другого, говорят о прямом переносе двигательных качеств.

При составлении плана тренировок, готовясь, например, к сдаче учебного норматива и развивая для этого выносливость, надо учитывать возможность переноса одного и того же качества на разные движения. Чтобы подготовиться к успешному преодолению кроссовой дистанции, нужно развивать выносливость, в первую очередь аэробные возможности организма. Как известно, практически любые циклические движения, выполняемые в умеренном темпе, способствуют совершенствованию аэробных механизмов. Таким образом, в тренировках можно добиться желаемого результата, чередуя различные виды деятельности – плавание, езду на велосипеде, бег. Это разнообразит содержание занятий, будет препятствовать накоплению психической усталости от тренировок, более разносторонне подействует на организм человека.

Для рационального планирования занятий полезно знать, что существует отрицательный перенос двигательных качеств – повторение упражнений с целью повышения уровня развития одного двигательного качества тормозит развитие другого двигательного качества, а в некоторых случаях даже вызывает снижение его уровня развития.

Во избежание несчастных случаев, перетренировок и других негативных явлений необходимо уметь определять основные признаки утомления (нарушение координации

движений, увеличенное потоотделение, синюшность кожных покровов лица, чрезмерная возбужденность, вялость, апатия) и знать, как поступать при их обнаружении.

Студентам будет полезно иметь приведенную ниже памятку «Занимающимся самостоятельно»:

1. Завести дневник самоконтроля. Отмечать в нем дату, часы занятий, частота сердечных сокращений до тренировки и во время тренировки, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений комплекса.

2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания.

а) Определить частоту сердечных сокращений, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: превышение ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее – отлично, от 25 до 50 % – хорошо, 50- 75 % – удовлетворительно, свыше 75 % – плохо. Увеличение количества ударов в два раза и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

б) Подняться на 4-й этаж в среднем для себя темпе без остановок (заметить по часам время подъема). Оценка: частота сердечных сокращений 100 ударов в минуту – отлично, 100-130 – хорошо, 130-150 – посредственно, 150 – нежелательно, показывает, что тренированность почти отсутствует.

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса и максимальный тест. На занятии повторять каждое упражнение, через1-3 занятия увеличить нагрузки и т.д.

4. Заниматься в одно и то же время.

5. Перед занятием подсчитывать частоту сердечных сокращений. Определять частоту сердечных сокращений после трудных упражнений в процессе занятия, причем она не должна превышать 170-180 ударов в минуту. Через 5 минут после окончания занятия частота сердечных сокращений должна быть ниже 120 ударов в минуту (в противном случае нагрузка велика). Спустя еще 10 минут – до 100 ударов в минуту, если этого не произойдет, уменьшить количество повторений или снизить темп выполнения упражнений.

Примерный комплекс упражнений для повышения подвижности в суставах

1.Исходное положение – руки вперёд, ладони вниз. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу.

2. Исходное положение – руки вперёд, ладони внутрь. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу, в лучезапястном суставе.

3. Исходное положение – руки вперёд. Круговые движения в лучезапястных суставах, в локтевых и плечевых суставах.

4. Исходное положение – руки на пояс. Повороты туловища налево и направо с различным положением рук (в стороны, вверх).

5. Исходное положение – руки за голову. Круговые движения туловищем.

6. Исходное положение – руки к плечам. Круговые движения тазом влево и вправо.

7. Исходное положение – полуприсед, руки на колени. Отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

8. Исходное положение – основная стойка. Наклон влево, вправо.

9. Исходное положение – руки вверх в стороны. Наклоны вперёд до касания пола руками.

10..Исходное положение – лёжа на спине, руки вверх. Наклоны вперёд, руки к

носкам.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных исходных положений (стоя, упор присев, лёжа, в висе, стоя на коленях и т. д.). Движения в стороны, вверх, назад вперёд осуществляются как прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса могут широко использоваться в сочетании с упражнениями для других мышечных групп (ног и туловища и т. д.).

Упражнения для мышц шеи – это в основном наклоны головы вперёд, назад, в стороны, повороты головы и вращательные движения.

Упражнения для мышц ног должны подбираться с учётом всех мышечных групп, выполняющих сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также отведения и приведения бёдрами. Это различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперёд, в стороны, назад, поднимания на носки, приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры руками, прыжки на месте, с продвижением вперёд и др.

Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности в позвоночнике. Это в основном наклоны и повороты в различных направлениях.

Выполняются они из исходного положения стоя, сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях и др. После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следоват упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус. Это поднимание рук и свободное, расслабленное их опускание, широкие, размашистые движения туловищем без напряжения, наклоны вперёд с опущенными руками, расслабление мышц в положении сидя, лёжа, потряхивание руками, ногами и некоторые другие.

Примерные укрепления для укрепления мышечного корсета

При выборе упражнений для укрепления мышечного корсета необходимо учитывать исходное состояние мышц, индивидуальные особенности осанки, а также степень нарушения осанки. "Накачивать" и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно. В зависимости от характера нарушений осанки следует обратить особое внимание на тренировку ослабленных мышц.

Примеры упражнений для мышц спины, верхней части спины и плечевого пояса. Укреплять эти мышцы необходимо при усиленном грудном кифозе и крыловидных лопатках.

Исходное положение: лежа на животе.Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, свести лопатки. Дыхание не задерживать, живот не поднимать (нижние ребра не отрывать от пола). Удерживать принятое положение до небольшого утомления мышц.

1. Выполнить то же упражнение, но кисти сложить на затылке, плечи от-вести назад.
2. Выполнить то же упражнение, держа руки в положении "крылышек".
3. Поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимать и разжимать кисти.

4. Поднять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (имитировать движения при плавании брассом).

Особенно необходимо укреплять мышцы поясницы при уменьшенном поясничном лордозе.

Исходное положение: лежа на животе.Поочередно отводить назад (отрывать от пола) и опускать на пол прямые ноги. Темп медленный, таз не отрывать от пола.

1. Отвести назад прямую ногу (следить за тем, чтобы таз оставался неподвижным), удерживать в этом положении 3-5 счетов. Повторить для другой ноги.
2. Отвести назад одну ногу, затем вторую, медленно опустить обе ноги.

Примерные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Силу мышц передней стенки живота необходимо увеличивать при усиленном поясничном лордозе, выступающем вперед животе.

Если мышцы брюшного пресса очень слабы, опасно начинать тренировку с общепринятых упражнений с подъемом ног и туловища из положения, лежа на спине. Резкое повышение внутрибрюшного давления может привести к расхождению прямых мышц живот и грыже. Самым нетренированным лучше начать укреплять брюшной пресс с упражнений полегче.

Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу.

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в исходное положение (вдох).
2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.
3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

Примерные упражнения для боковых мышц туловища

Эти мышцы особенно важны для поддержания симметричного положения тела во фронтальной плоскости. При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости мышцы правой и левой стороны туловища тренируют с одинаковой интенсивностью. Одинаковая нагрузка для обеих сторон применяется и при умеренной асимметрии туловища, в том числе при сколиозе небольшой степени и в начальном периоде тренировок при любой стадии сколиоза. Если асимметрия мышцы выражена слабо, то симметричная тренировка (одинаковое число повторений упражнения для каждой стороны) выравнивает силу мышц. Слабые мышцы на выпуклой стороне испытывают большее напряжение и "подтягиваются" к более сильным мышцам на вогнутой стороне, на которые такая же нагрузка не оказывает тренирующего действия.

При выраженных нарушениях осанки во фронтальной плоскости бывает необходимо укреплять мышцы с выпуклой стороны искривления и расслаблять с вогнутой, но такую асимметричную тренировку можно проводить только после консультации ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре.

Исходное положение: лежа на боку.

1. Приподнимать и опускать выпрямленную "верхнюю" ногу.

2. Приподнять "верхнюю" ногу, присоединить к ней "нижнюю", медленно опустить обе ноги.

3. Приподнять обе ноги, удержать их на 3-5 счетов, медленно опустить.

4. Исходное положение: лежа на полу на кушетке, туловище на весу, "нижняя" рука опирается на пол, стопы фиксированы под опорой или их удерживает партнер. Перевести руки на пояс, удерживать туловище на весу на 3-5 счетов, вернуться в исходное положение.

Примерные упражнения для мышц задней поверхности бедера

При увеличенном угле наклона таза и усиленном поясничном лордозе необходимо в первую очередь укреплять мышцы задней поверхности бедер и брюшного пресса. Задняя группа мышц бедра участвует в выполнении упражнений для мышц поясницы, а приведенные здесь упражнения выполняются с участием мышц нижней части спины.

Мышцы поясницы при увеличенном поясничном лордозе обычно необходимо расслаблять и растягивать. После выполнения упражнений, в которых мышцы поясницы поневоле напрягаются, следует сделать несколько глубоких наклонов вперед или полежать животом на опоре, расслабив мышцы.

1. Исходное положение: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук (стоя на четвереньках). Выпрямить одну ногу параллельно полу и потянуться ею назад и немного вверх (к потолку). Таз держать неподвижным.

2. Выполнить то же упражнение, одновременно сгибая руки в локтях.

Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает сопротивление, движению ноги назад, придерживая её.

3. Исходное положение: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к ней, вторая с отягощением на голеностопном суставе свисает вниз. Поднять прямую ногу с грузом, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

4. Исходное положение: вис на гимнастической стенке лицом к ней. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3-5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.

5. Одновременно отвести назад обе ноги, удержать на 3-5 счетов, опустить. Таз прижат к стенке.

Примерные упражнений для мышц передней поверхности бедера

Так же, как и в предыдущей группе упражнений, здесь необходимо помнить о том, что, укрепляя ослабленные мышцы, мы вынуждены нагружать те, которые больше нуждаются в расслаблении и растягивании, чем в тренировке.

При уменьшенном угле наклона таза и сглаженном поясничном лордозе надо стремиться укрепить мышцы спины и передней поверхности бедер. Упражнения для передней группы мышц бедер выполняются с участием мышц брюшного пресса, а их напряжение сглаживает поясничный лордоз.

После выполнения таких упражнений при уменьшенном поясничном лордозе необходимо расслабить мышцы живота и растянуть их, например, полежать на спине, подложив под поясницу высокий валик.

Исходное положение: лежа на спине.

1. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.
2. Поднять и опустить обе ноги одновременно.

Исходное положение: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней:

3. Попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях.
4. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, за-тем левую ногу.
5. "Угол": одновременно поднять обе ноги до угла 90°.

По мере увеличения уровня подготовленности, нагрузку на мышцы увеличивают. Для этого можно дольше задерживать ноги поднятыми и выполнять упражнения с грузом на голеностопных суставах или с помощью партнера, который оказывает сопротивление подъему ног.

Следующие два упражнения позволяют избежать напряжения мышц брюшного пресса, но для первого необходимы не только гимнастическая стенка или прикрепленная к стене перекладина, но и помощник, а для второго – хорошая координация движений и умение управлять напряжением и расслаблением мышц.

6. Исходное положение: стоя на расстоянии вытянутой руки от гимнастической стенки лицом к ней. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов. Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.
7. То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ(для обучающихся, временно освобожденных по медицинским показаниям)

Реферат это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его

содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся обычно предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 15 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно- библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое 35 мм, правое до 15 мм, верхнее и нижнее не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Здоровый образ жизни человека.
9. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
10. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
11. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
12. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
13. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния.
15. Характеристика и воспитание физических качеств.
16. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
18. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
19. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в формировании здорового образа жизни студента.
21. Влияние недостаточной двигательной активности на здоровье человека.
22. ЗОЖ - основа профессионального долголетия.
23. Движение как основа жизнедеятельности человека.
24. Закаливание как средство поддержания здоровья.
25. Использование средств физической культуры в целях рекреации.
26. Профилактика стресса и коррекция его последствий средствами физической культуры.
27. Лечебная физкультура как средство профилактики заболеваний и восстановления .
28. Особенности занятий физической культурой при избыточной массе тела.
29. Виды оздоровительной физической культуры и их влияние на организм.
30. Влияние силовых видов спорта на здоровье и работоспособность.
31. Циклические виды спорта как средство укрепления здоровья.
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
33. Нетрадиционные виды гимнастики в поддержании физического и психического здоровья.
34. Восточные единоборства : особенности и влияние на физическое развитие человека.
35. Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры и спорта.
36. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания.
37. Использование принципов физического воспитания для поддержания здоровья.
38. Учет возрастных и половых особенностей как способ управления физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями.
39. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
40. Формирование профессионально-важных физических и психических качеств средствами физической культуры.
41. Профессионально-прикладная физическая подготовка как важный фактор

производственно-трудовой адаптации.
42.Современные оздоровительные методики для повышения работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.
43.Средства физической культуры и спорта для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
44.Средства и методы мышечной релаксации в повышении стрессоустойчивости.
45.Всероссийский комплекс ГТО как ступень к успешной профессиональной деятельности.
46.Оздоровительное значение бега. Зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47.Особенности методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
48.Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
49.Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
50.Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Основная литература

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. 234 с.
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат /Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.
5. Сайганова Е. Г., Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: https://lms.ranepa.ru/course

Дополнительная литература

6. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
7. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
9. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

Нормативные правовые документы

10. Конституция Российской Федерации.

11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.

12. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

14. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

15. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов, перечень программного обеспечения
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде.

Амурского, д.33	работ), практик, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Специализированные аудитории, оборудованные для проведения занятий по информационным технологиям (компьютерные классы)	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доска маркерная, учебные пособия, тренажеры и другие средства и оборудование. Аудитории обеспечены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение, справочно-правовая система «Консультант плюс», информационно-справочная система «Кодекс», Any Logic University, KNIME (Open Source программное обеспечение с открытым исходным кодом), Gretl, Statgraphics Centurion XV Academic Pro, 1С Предприятие 8 для учебных заведений, Eviews Academic, Adobe Photoshop
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Учебные аудитории для самостоятельной работы обучающихся	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33, Точка кипения	Центр (класс) деловых игр	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, учебно-наглядные пособия, доска маркерная, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск,	Специальная библиотека (библиотека ограниченного доступа) /	Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование. Читальный

ул. Муравьева-Амурского, д.33		зал научной библиотеки оснащен компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Научно-исследовательская лаборатория	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доска маркерная, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Помещения для научно-исследовательской работы	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доска маркерная, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Актовый зал	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.

Информационные технологии реализуются через электронно-информационную образовательную среду Академии.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. www.biblio-online.ru –Электронно-библиотечная система [ЭБС] Юрайт.
2. http://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Iprbooks»
3. https://e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань».
4. http://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотекаElibrary.ru.
5. https://new.znanium.com Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
6. Справочно-правовая система «Консультант».
7. Электронный периодический справочник «Гарант».