Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - филиал РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора Дальневосточного института управления – филиала РАНХиГС
Медведев А.И.

Электронная подпись

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА
Социальное страхование и пенсионное обеспечение

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ, реализуемой с применением электронного (онлайн) курса

Б1. Б. 10 Физическая культура и спорт базовый модуль

39.03.02 Социальная работа

Социальное страхование и пенсионное обеспечение

Очная, заочная

Год набора -2023

Хабаровск, 2023 г.

Автор(ы)–составитель(и):
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Лузикова Т.В.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Лузикова Т.В.

РПД Б1. Б. 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ БАЗОВЫЙ МОДУЛЬодобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 14 мая 2023 года протокол №8

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Содержание и структура дисциплины	7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	11
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине	31
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	31
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	46
7.1 Основная литература	46
7.2 Дополнительная литература	46
7.3 Нормативные правовые документы	46
7.4 Интернет-ресурсы, справочные системы	47
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	47

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

1.1 ДисциплинаБ1. Б. 10 Физическая культура и спорт обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей, в том числе формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.
		УК ОС-7.2	Способность вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, в том числе формирование потребности к регулярным самостоятельным физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям

1.1.В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)*/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения

	УК ОС-7.1 Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности	**На уровне знаний:** - основы теории и методики физического воспитания **На уровне умений:** грамотно выполнять разнообразную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи преподавателя **На уровне навыков:** – организация и проведение элементарных физкультурно-оздоровительных мероприятий
	УК ОС-7.2 Формирование потребности к регулярным самостоятельным физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям.	**На уровне знаний:** особенности организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных мероприятий **На уровне умений:** – умение самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительные занятия **На уровне навыков:** – организация и проведение самостоятельных видов физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

2.1.Объем дисциплины

В соответствии с учебным планом на дисциплину Б1.Б.10«Физическая культура и спорт» отведено2 ЗЕ, что составляет 72 ак.ч.

- очная форма обучения - 72 ак.ч. практических занятий 48 ак.ч., лекционных занятий, 8 ак.ч. и 16 ак.ч. на самостоятельную работу обучающихся.
- заочная форма обучения - 72ак.ч. Из них: 8 ак.ч. – лекционных занятий,8ак.ч. практических занятий, и 48ак.ч. на самостоятельную работу обучающихся, 8 ак.ч. – контроль.

2.2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.10«Физическая культура и спорт» изучается студентами очной и заочной форм обучения на первом курсе в (в течение двух семестров).

Форма промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с учебным планом: зачет.

2.3 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	Тестирование с прокторингом
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым

обучающимся самостоятельно с любого устройства на образовательном портале института: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения согласно установленному графику.

3. 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 и форм контроля дисциплины по семестрам

Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	**2**	
Базовый модуль			
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	24	24	48
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4*	4*	8*
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	8*	8*	16*
Промежуточная аттестация	Зачет	зачет	
Итого	36	36	72

Для заочной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**		**Всего часов**
	1	2	
Базовый модуль			
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	4**	4**	8**
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4*	4*	8*
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	24*	24*	48*
Контроль	4	4	8
Промежуточная аттестация	Зачет	Зачет	
Итого	36	36	72

*ДОТ –дистанционные образовательные технологии.

** СДО – система дистанционного обучения.

3.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины (на основе ЭК), осваиваемой обучающимися самостоятельно

3.1.1 Для очной формы обучения

№ Модуля ЭК	**Наименование модуля**	**Объем дисциплины, час.**								**Форма текущего контроля успеваемости[2], промежуточной аттестации**
		Всего	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**				**СРО (ЭК)[1]**			
			Л/ДОТ	**ЛР**	**ПЗ/ДОТ**	**КСР/ДОТ**	**ВЛ**	**ПОЗ**	**СП**	**СРО**

№ Модуля ЭК	Наименование модуля	Объем дисциплины, час.									Форма текущего контроля успеваемости[2], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО (ЭК)[1]				
			Л/ДОТ	ЛР	ПЗ/ДОТ	КСР/ДОТ	ВЛ	ПОЗ	СП	СРО	
Тема 1	Теория физической культуры (лекции)	10	8*							2	Т
Тема 2	Атлетическая гимнастика	**10**			8					2	Т
Тема 3	Баскетбол	**10**			8					2	Т
Тема 4	Волейбол	**10**			8					2	Т
Тема 5	Легкая атлетика	**10**			8					2	Т
Тема 6	Плавание	**10**			8					2	Т
Тема 7	Фитнес-аэробика	**6**			4					2	Т
Тема 8	Футбол	**6**			4					2	Т
Промежуточная аттестация											**Зачет**
Итого:		**72**	**8***		**48**					16	

Примечание:
– формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т)

3.1.2. Для заочной формы обучения

№ Модуля ЭК	Наименование модуля	Объем дисциплины, час.									Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО (ЭК)[1]				
			Л/ДОТ	ЛР	ПЗ/ДОТ	КСР/ДОТ	ВЛ	ПОЗ	СП	СРО	
Тема 1	Теория физической культуры (лекции)	10	8*							2	Т
Тема 2	Атлетическая гимнастика	**10**			/1*	1*				10	Т
Тема 3	Баскетбол	**10**			1*	1*				6	Т
Тема 4	Волейбол	**10**								6	Т
Тема 5	Легкая атлетика	**10**			1*	1*				6	Т
Тема 6	Плавание	**10**			1*	1*				8	Т
Тема 7	Фитнес-аэробика	**6**			2*	2*				6	Т
Тема 8	Футбол	**6**			1*	1*				6	Т
Промежуточная аттестация											**Зачет**
Итого:		**72**	**8***		**8***	**8***				48	

Примечание:
-формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т)

3.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Теория физической культуры (лекции)

Тема1. 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.

Тема 2. 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.

Тема 3. 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.

Тема 4. 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.

Тема 5. 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.

Тема 6. Плавание

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих 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.

Тема 7. 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.

Тема 8. 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.

4.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.10 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемостиобучающихся:

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Теория физической культуры (лекции)	Т
Тема 2	Атлетическаягимнастика	Т
Тема 3	Баскетбол	Т
Тема 4	Волейбол	Т
Тема 5	Легкая атлетика	Т
Тема 6	Плавание	Т
Тема 7	Фитнес-аэробика	Т
Тема 8	Футбол	Т

4.1.2 Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физическойподготовленности.

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

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

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.	Подниманиеногдоугла90^{o}изположения,стоявупорена брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тестзаминутувысотастепа40см(количествошагов)	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.	Подниманиеногдоугла90^{o}изположения,стоявупорена брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тестзаминутувысотастепа30см(количествошагов)	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.	Передачимячавпарахнарасстоянии10м.Выполнить10 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.	Ведениемячаотодногокольцадодругогоспопаданиемв 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 иДевушки

№ 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	

Легкаяатлетика

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.	Сгибаниеиразгибаниеруквупоренапараллельныхбрусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180и менее
4.	Подниманиетуловищаизположения,лежанаспинеза30 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	140имен ее
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.	Подниманиетуловищаизположения,лежанаспинеза1 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.	Подниманиеногдоугла90^{o}изположения,лежанаспине (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.	Подниманиеногдоугла90^{o}изположения,лежанаспине (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.	Ударыповоротам(пенальти)с9-тиметровверхом(попадания)	5	4	3	2	1

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

1. Под физической культуройпонимается:

a) педагогический процесс по физическому совершенствованиючеловека

b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливаниеорганизма

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

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

a) спорт

b) система физическоговоспитания

c) физическаякультура

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

a) учебно-практическиезанятия

b) занятия в спортивных секциях

c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивныемероприятия

d) все вышеперечисленныеформы

4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически

совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения,это:

a) физическоеразвитие

b) физическоевоспитание

c) физическаякультура

5. Что является основным средством физическойкультуры?

a) физическое упражнение

b) физическаякультура

c) спорт

6. Двигательная реабилитация –это:

a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательныхспособностей

b) процесс для развития физических способностей

c) процесс физического совершенствования телесного преобразованиячеловека

7. Физическая рекреация –это:

a) вид физической культуры для спортивнойдеятельности

b) вид физической культуры для активногоотдыха

c) вид физической культуры для трудовой и бытовойдеятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры.

1. Губчатые кости – это:

a) ребра, грудина,позвонки

b) кости черепа, таза, поясов конечностей

c) основаниечерепа

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

a) расслаблениемышц

b) увеличение массымышц

c) сокращение мышечныхволокон

3. Транспортная функция кровеноснойсистемы:

a) осуществляет гуморальную регуляцию функцийорганизма

b) переносит к тканям тела питательные вещества икислород

c) защищает организм от вредных веществ и инородныхтел

4. Артериальная кровь поступая ваорту:

a) отдает углекислоту и продуктыметаболизма

b) отдает кислород и питательныевещества

c) забирает кислород и питательныевеществ

5. Дыхательный объем –это:

a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательномцикле

b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полноговдоха

c) количество дыхательных циклов в 1минуту

6. Кумулятивная адаптация –это:

a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранениобстоятельств

b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий

c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологическихвозможностей

7. Наиболее благоприятное время суток длятренировок:

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 19час

8. Недостаток двигательной активности людейназывается:

a) гипертонией

b) гиподинамией

c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

a) скоростнуювынослив ость

b) скоростно-силовуювынослив ость

c) общуювыносливость

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

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

a) Общейвыносливостью

b) Тотальнойвыносливостью

c) Специальнойвыносливостью

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

a) Быстрота

b) Гибкость и подвижность всуставах

c) Выносливость

d) Мышечнаясила

3. Физическое развитие это процесс и результатстановления:

a) Морфофункциональных свойств икачеств

b) Двигательных умений инавыков

c) Физическихкачеств

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

1. Игровой

2. Соревновательный

3. Строго регламентированногоупражнения

4. Психорегулирующегоупражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяюткак:

a) Специальнаявыносливость

b) Локальнаявыносливость

c) Региональнаявыносливость

6. Принцип сознательности и активности –это:

a) принцип, строящий процесс на восприятиеорганов

b) понимание сущности заданий и активное ихвыполнение

c) регулярное занятие физическойкультурой

7. Принцип наглядности – это:

a) нарастание объема и интенсивностинагрузок

b) участие, возможно большего число органов чувств ввосприятии

c) от освоенного кнеосвоенному

8. Понятие «двигательная активность»отражает:

a) Направленность на реализацию конкретнойцели

b) Суммарное количество движений идействий

c) Целесообразные способы выполнения двигательныхдействий

9. Основным результатом физической подготовкиявляется:

a) Физическаяготовность

b) Физическоеразвитие

c) Физическоевоспитание

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

a) Целостного выполненияупражнения

b) Расчлененно-конструктивногоупражнения

c) Идеомоторногоупражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиямявляется:

a) Двигательные умения инавыки

b) Физическаяготовность

c) Тактическиезнания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нетметода:

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 организмаесть:

a) Физическаяготовность

b) Физическаяработоспособность.

c) Физическоеразвитие

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

a) 2

b) Безкоманды

c) 3

3. Самоконтроль – это:

a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своегоздоровья

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

c) Все ответыверны

4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкойатлетике?

a) 10

b) 12

c) 15

5. Спорт – это:

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

b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка кней

c) Все ответыверны

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

a) Спортивные секции и группы по видамспорта

b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденныйперерыв

c) Вводнаягимнастика

d) Физкультминутки ифизкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивнойподготовке?

a) Видыподготовки

b) Подготовленность спортсмена

c) Состояниеспортсмена

d) Мастерствоспортсмена

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

b) Марафон

c) 10000 м

d) Бегофон

9. Какая дистанция называетсямарафоном?

a) 100 кмпробег

b) 42 км 195м.

c) Суточныйбег

10. В какой стране появилсяшейпинг?

a) Германия

b) Франция

c) Бразилия

d) СССР(Россия)

11. Какой из перечисленных терминов не является направлением ваэробике?

a) Фитнес-аэробика

b) Фигурнаяаэробика

c) Танцевальнаяаэробика

d) Степ-аэробика

12. Какая страна является родоначальникомволейбола?

a) Япония

b) США

c) Англия

d) Индия

13. Каковы размеры площадки для игры вволейбол?

a) 9 x12

b) 8 x15

c) 9 x18

d) 7 x10

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-спортивнуюдеятельность:

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

b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота ипродолжительность

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

2. Выделите наиболее значимые нарушения методикитренировки:

a) Нерациональное составленное расписаниетренировок

b) Неудовлетворительное состояние инвентаря иоборудования

c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

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

a) При внезапной остановке после интенсивногобега

b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательнойактивности

c) Вследствие недостатка в организмесахара

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 физическиеупражнения

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

5. Что не соответствует рациональному суточномурежиму?

a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающихпроцедур

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

c) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный видзакаливания:

a) Воздух и физическиеупражнения

b) Вода и физическиеупражнения

c) Солнце ивоздух

7. Что не включает в себя дневниксамоконтроля:

a) Учет самостоятельных занятий физкультурой испортом

b) Соответствие одежды и обуви занимающихся видузанятий

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

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

1. Профессионально-прикладная физическаяподготовка:

a) Подготовка обучающихся специализированныхвузов

b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся ввузе

c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физическойкультуры

2. Профессиография – это:

a) Графический профиль качествобучающегося

b) Описание профессиональной деятельностичеловека

c) Представление опрофессии

3. Профессиограмма –это:

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

b) Нормативные графики отдельных качествобучающегося

c) Нормативные графики отдельных навыковобучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности –это:

a) Состояние обучающегося в связи с предстоящейзадачей

b) Процесс подготовки к профессиональнойдеятельности

c) Набор профессиональных качеств к предстоящейдеятельности

5. Профпригодность –это:

a) Соответствие нормам и требованиямпрофессии

b) Состояние готовности к предстоящейдеятельности

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

d) Длительное продолжение физической и умственнойработы

e) Способность противостоять утомлению

f) Способность выполнять работу неопределенное количествовремени

6. Сила –это:

a) Механическое воздействие наобъект

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

c) Превышение одного усилия другим

7. Ловкость –это:

a) Быстрота выполнениядвижения

b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением впространстве

c) Способность быстро координироватьдвижения.

4.3.Оценочные средства для промежуточнойаттестации

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.

4.3.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам ихформирования

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, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка
Теоретический раздел	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, форсированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

4.3.2. 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 образовательнойпрограммы

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

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		10	8	6	4	2
1.	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележа(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
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110

Юноши

№	Тесты	Оценка в очках

п/п		10	8	6	4	2
1.	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележа 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
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100

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 – в СДО).

1. Понятие о системе физическойкультуры.
2. Цель и задачи системы физкультурногообразования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовкеличности.
4. Учебные нормативы по физическойкультуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местногоуровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образжизни.
7. Понятие об анатомиичеловека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышцчеловека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места идр.).

11. Гигиенические требования и средствавосстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь притравмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образажизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре испорту.
17. Информационные технологии в физической культуре испорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивноелицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры испорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федерацийРоссии.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физическойкультуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальныхкачеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведения наводе.

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**

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

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 балла).

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 трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетнойнеделей).

Промежуточная аттестация **(зачёт)** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формированиякомпетенций

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»

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания,

прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступать к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

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 планомерномобучении.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

Зачет проводится с применением следующих методов (средств):
-контрольноетестирование физической подготовленности

- выполнение индивидуального задания в письменной форме

1.2.Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1 Способен выполнять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность под контролем преподавателя	Формированиеспособности поддерживать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности	Обучающийся знает: - - основы теории и методики физического воспитания Умеет: - грамотно выполнять разнообразную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи преподавателя Владеет: - организация и проведение элементарных физкультурно-оздоровительных мероприятий
УК ОС – 7.2 Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия	Формирование способности рационально использовать средства физической культуры для саморазвития	Обучающийся знает: - особенности организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных мероприятий Умеет: - умение самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительные занятия Владеет: - организация и проведение самостоятельных видов физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

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.	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележа (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.	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележа 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

Шкала оценивания

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	Усвоениеинформации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	опрос, беседы, визуальная оценка

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

6.1. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

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»

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

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 планомерномобучении.

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.

. 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 отвести 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 бедра

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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

Примерные упражнений для мышц передней поверхности бедра

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.

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

7.1. Основнаялитература

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. 169с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228с.
4. СайгановаЕ.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270с.
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

7.2. Дополнительнаялитература

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. 160с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200с.
9. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187с.

7.3. Нормативные правовыедокументы

10. Конституция РоссийскойФедерации.
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 «ОВсероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «Офизической культуре и спорте в РоссийскойФедерации».

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

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

7.4. Интернет-ресурсы, справочныесистемы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГСhttp://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 вобластинауки,технологии,медициныиобразования, содержащий рефератыиполныетекстыболее14млн.научныхстатейи публикаций.

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

№ п/п	Аудитория	Назначение	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1.	105	учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.	письменные столы, стулья, рабочее место преподавателя, доска с маркером, проектор, ПК, экран, доступ к сети «Интернет», локальная аудиторная сеть, учебно-наглядные пособия	MicrosoftOffice 2013 Standart (договор № 64770024 от 12.02.15 с ООО «Пионер») Windows 8.1 (договор № 59/21 от 25.10.21 с ООО «+Альянс»)

2.	308^0	учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения.	письменные столы, стулья, рабочее место преподавателя, доска с маркером, комплект переносного оборудования (ноутбук, проектор, экран), доступ к сети «Интернет», локальная аудиторная сеть, учебно-наглядные пособия	MicrosoftOffice 2013 Standart (договор № 64770024 от 12.02.15 с ООО «Пионер») Windows 8.1 (договор № 59/21 от 25.10.21 с ООО «+Альянс»)
3.	411	учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации; укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.	письменные столы, стулья, рабочее место преподавателя, доска с маркером, проектор, персональный компьютер, экран, доступ к сети «Интернет», локальная аудиторная сеть, учебно-наглядные пособия	MicrosoftOffice 2013 Standart (договор № 64770024 от 12.02.15 с ООО «Пионер») Windows 8.1 (договор № 59/21 от 25.10.21 с ООО «+Альянс»)
4.	Спортивный зал	учебная аудитория для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (комплекты оборудования и спортивный инвентарь).	рабочее место преподавателя, спортивный инвентарь	-
5.	Читальный зал научной библиотеки	специальная библиотека (библиотека литературы ограниченного доступа); помещение для самостоятельной работы обучающихся;оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.	письменные столы, стулья, персональные компьютеры, многофункциональное печатающее устройство, доступ к сети «Интернет», локальная аудиторная сеть	MicrosoftOffice 2013 Standart (договор № 64770024 от 12.02.15 с ООО «Пионер») Windows 10 (договор № 59/21 от 25.10.21 с ООО «+Альянс»)

6.	Библиотека	помещение для самостоятельной работы обучающихся;оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.	письменные столы, стулья, персональные компьютеры, многофункциональное печатающее устройство, доступ к сети «Интернет», локальная аудиторная сеть	MicrosoftOffice 2013 Standart (договор № 64770024 от 12.02.15 с ООО «Пионер») Windows 10 (договор № 59/21 от 25.10.21 с ООО «+Альянс»)