Приложение 7 ОП ВО

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

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

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 без применения электронного (онлайн) курса

Б1.В.ВД.10.02 Прикладная физическая культура и спорт. Спортивные игры

39.03.02 Социальная работа
(квалификация)

очная. заочная
(формы обучения)

Год набора - 2023

Хабаровск, 2023 г.

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

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

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

РПДПрикладная физическая культура и спорт: Гимнастикаодобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 15.08. 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 12
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине 17
6. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся 24
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" 45
6.1. Основная литература 46
6.2. Дополнительная литература 46
6.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация 46
6.4. Интернет-ресурсы 47
6.5. Иные источники 47
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 47

Произошли изменения в структуре:

1. Структурированы компоненты освоения компетенции6
2. Корректировка часов учебной нагрузки для заочной формы обучения в разделах: «Распределение учебных часов» и «Структура дисциплины», «Распределение учебных часов по темам и видам занятий». 7-8, 10
3. Структурированы данные в разделе «Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования» 18
4. Добавлен раздел «Материал для самостоятельной подготовки к практическим занятиям по разделам программы для обучающихся основного отделения (очная и заочная формы обучения)» 17
5. Добавлен раздел «Оценочные материалы промежуточной аттестации».19
6. Отредактирован раздел «Примерный перечень индивидуальных заданий к промежуточной аттестации» 35

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

1.1 Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

УК ОС-7. Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.Ключевой индикатор компетенции

На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья.

2. Компоненты освоения компетенции

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Оценивает собственный уровень физической подготовленности.	УК ОС-7.3	**На уровне знаний:** - основы общей и специальной физической подготовки
		На уровне умений: - повышать функциональные возможности организма за счет всестороннего физического развития
		На уровне навыков: - поддерживаетуровень физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности и может оценить собственный уровень физической подготовленности.
Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	УК ОС-7.4	**На уровне знаний:** - Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
		На уровне умений: -, подбирает специальные упражнения для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.
		На уровне навыков: - грамотно выполнять комплекс оздоровительных систем
Поддерживает уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК ОС-7.5	**На уровне знаний:** - основы теории и методики самовосстановления, используя оздоровительные технологии
		На уровне умений: - умеет подбирать упражнения для самовостановления
		На уровне навыков: - можетподдерживать уровень физического

деятельности.		здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Выбирает методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств.	УК ОС-7.6	**На уровне знаний:** - знает средства и методы физической культуры для совершенствования своих физических качеств.
		На уровне умений: - умеет выполнять физические упражнения для совершенствования своих физических качеств.
		На уровне навыков: - Выбирает методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств.

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 Формирование способности проявлять толерантность в условиях межкультурного разнообразия общества на основе знаний корпоративной социальной ответственности	**<u>на уровне знаний :</u>** - роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		<u>на уровне умений</u> : - творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		<u>на уровне навыков:</u> – владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

2.1. Объем дисциплины

При реализации дисциплины Б1.В.ДВ.10.02Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игрыпредусмотрено применение дистанционных образовательных технологий (ДОТ), электронного обучения (ЭО) для очно-заочной формы обучения

В соответствии с учебным планом на дисциплину «Прикладная физическая культура и спортСпортивные игры»отведено 328 ак.ч. В соответствии с учебным планом на дисциплину«Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры»:

- для очной формы обучения: 328 ак.ч. на контактную работу обучающихся с преподавателем, в том числе практические занятия 328ак.ч.

-- для заочной формы обучения: количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем, в том числе практические занятия: 12 ак.ч. , на самостоятельную работу обучающихся - 316 ак.ч.

В группы для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры»: зачисляются обучающиеся после медицинского обследования и педагогической диагностики, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической и спортивно-технической подготовленности. На основании полученных результатов формируются группы, которые утверждаются распоряжением заместителя директора по учебной работе.

2.2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры» изучается студентами очной и заочной форм обучения на 1-3 курсе в 1-6 семестре.

В качестве базы для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры» студенты изучают дисциплину Б1.О.05 Физическая культура и спорт.

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

3.Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины

по семестрам (328 ак.ч.)

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация			зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.1.2. Для заочной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	2	2	2	2	2	2	**12**
Самостоятельная работа	34	34	62	62	62	62	**316**
Контроль							
Промежуточная аттестация				зачет		зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Общая и специальная физическая подготовка	**26**	-	-	26	-	-	Т, Ку, Р
2.	Волейбол (техническая подготовка)	**40**	-	-	40	-	-	Т, Ку, Р
3.	Волейбол (тактическая подготовка)	**36**	-	-	36	-	-	Т, Ку, Р
4.	Баскетбол (техническая подготовка)	**40**	-	-	40	-	-	Т, Ку, Р
5.	Баскетбол (тактическая подготовка)	**36**	-	-	36	-	-	Т, Ку, Р
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**46**	-	-	46	-	-	Т, Ку, Р

[1]*Примечание: 3 – формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), Р - реферат и др.*

3.2.1. Для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[2], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1	Общая и специальная физическая подготовка	**66**	-	-	2	-	64	Т, Ку, Р
2	Волейбол (техническая подготовка)	**50**	-	-	2	-	48	Т, Ку, Р
3	Волейбол (тактическая подготовка)	**54**	-	-	2	-	54	Т, Ку, Р
4	Баскетбол (техническая подготовка)	**50**	-	-	2	-	48	Т, Ку, Р
5	Баскетбол (тактическая подготовка)	**54**	-	-	2	-	54	Т, Ку, Р
6	Прикладно-ориентированная подготовка	**54**	-	-	2	-	48	Т, Ку, Р

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Общая и специальная физическая подготовка	16	16	-
	Волейбол (техническая подготовка)	12	12	
	Волейбол (тактическая подготовка)	8	8	
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Баскетбол (техническая подготовка)	12	12	-
	Баскетбол (тактическая подготовка)	8	8	
	Общая и специальная физическая подготовка	16	16	
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 3	Общая и специальная физическая подготовка	32	32	-
	Волейбол (техническая подготовка)	16	16	-
	Волейбол(тактическая подготовка)	16	16	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**

Семестр 4	Баскетбол (техническая подготовка)	16	16	-
	Баскетбол (тактическая подготовка)	16	16	
	Общая и специальная физическая подготовка	32	32	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Прикладно-ориентированная подготовка	32	32	-
	Волейбол (техническая подготовка)	12	12	
	Волейбол (тактическая подготовка)	20	20	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 6	Баскетбол (техническая подготовка)	12	12	-
	Баскетбол (тактическая подготовка)	20	20	
	Прикладно-ориентированная подготовка	32	32	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

3.3.2. Для заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль
Семестр 1	Общая и специальная физическая	8,5	0,5	8	
	Волейбол (техническая подготовка)	13	1	12	
	Волейбол (тактическая подготовка)	14,5	0,5	14	
	Всего:	**36**	**2**	**34**	
Семестр 2	Баскетбол (техническая подготовка)	13	1	12	
	Баскетбол (тактическая подготовка)	14,5	0,5	14	
	Общая и специальная физическая	8,5	0,5	8	
	Всего:	**36**	**2**	**34**	
Семестр 3	Общая и специальная физическая	24,5	0,5	24	
	Волейбол (техническая подготовка)	21,5	0,5	18	
	Волейбол(тактическая подготовка)	18	1	20	
	Всего:	**64**	**2**	**62**	
Семестр 4	Баскетбол (техническая подготовка)	21,5	0,5	18	
	Баскетбол (тактическая подготовка)	18	1	20	
	Общая и специальная физическая	24,5	0,5	24	
	Всего:	**64**	**2**	**62**	
Семестр 5	Прикладно-ориентированная подготовка	27	1	24	
	Волейбол (техническая подготовка)	15,5	0,5	18	
	Волейбол (тактическая подготовка)	21,5	0,5	20	
	Всего:	**64**	**2**	**62**	
Семестр 6	Баскетбол (техническая подготовка)	15,5	0,5	18	
	Баскетбол (тактическая подготовка)	21,5	0,5	20	
	Прикладно-ориентированная подготовка	27	1	24	
	Всего:	**64**	**2**	**62**	
	Итого:	**328**	**12**	**316**	

3.4 Содержание дисциплины

Общая и специальная физическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными

шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Волейбол (техническая подготовка)

Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.

Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

Техника приема мяча снизу двумя руками

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

Техника подачи мяча

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9 м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

Техника приема подачи

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.

Техника нападающего удара

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Волейбол (тактическая подготовка)

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

Групповые действия

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

Командные действия

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

Баскетбол (техническая подготовка)

Техника нападения.

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты.

Передвижения: сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

Овладение мячом: отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

Баскетбол (тактическая подготовка)

Тактика нападения
Индивидуальные действия:выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
Групповые действия:выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
Командные действия:нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).
Тактика защиты
Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.
Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: оценивается сдача контрольных нормативов и проведение комплекса упражнений.

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводитсяв формеиндивидуального задания

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

Девушки

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 60 метров (сек)	9.6	10.5	10.9	11.5	12.0
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	17	12	10	8	5
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	43	35	32	30	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+16	+11	+8	+5	0
Передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1

Юноши

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 60 метров (сек)	7,9	8.6	9.0	9.4	9.8
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	44	32	28	25	20
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	48	37	33	30	28
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+13	+8	+6	+3	0
Передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1

3 семестр – Комплекс упражнений для развития физических качеств без предмета
5 семестр – Комплекс упражнений для развития физических качеств с предметами

Баскетбол

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

Девушки

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 2 км (мин)*	10.50	12.30	13.10	13.40	14.00

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине 90см (раз)	18	12	10	6	4
Челночный бег 3х10м (сек.)	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	13	12	11	10	9

Юноши

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км (мин)*	12.00	13.40	14.30	15.00	15.40
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	200
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	12	10	8	6
Челночный бег 3х10м (сек.)	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4	3	2
Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	17	14	12	11	10

2 семестр – Составление комплекса подготовительной части занятия
4 семестр – Составление комплекса упражнений производственной гимнастики
6 семестр– Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

***4.2.1*Материал для самостоятельной подготовки к практическим занятиям по разделам программы для обучающихся основного отделения (очная и заочная формы обучения)**

1. ОФП

1. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлёстывание голени назад). Имитационные упражнения

2. Совершенствование элементов техники бега на короткие дистанции: Работа руками в ускоряющем темпе до 30 сек. Бег на месте в ускоряющем темпе до 30 сек. Быстрая смена ног под команду. Ускорение 30 – 60м.

3. Развитие скоростной выносливости:

а) низкий старт

б) стартовый разбег

в) бег по дистанции

г) финиширование.

4. Развитие обшей выносливости: Медленный бег 15-20мин. после серии специальных беговых и прыжковых упражнений. Бег на длинные дистанции

переменной скоростью. Бег 2-3 км с увеличением скорости на финишном отрезке дистанции. Бег по пересеченной местности.

5. Совершенствование техники прыжка в длину с места:

серия прыжковых упражнений на месте: выпрыгивания из полу-, глубокого приседа; прыжки со сменой ног из положения глубокого выпада; имитационные упражнения; серия прыжковых упражнений с продвижением вперед (500-600м). Прыжок в длину с места на результат.

6. Изучение методики проведения подвижных игр для развития скоростно-силовых качеств: основные задачи руководителя игры; подготовка к проведению игры; способы разделения игроков на команды; выбора водящего и капитана; требования к рассказу и порядок объяснения игры; организация играющих; руководство процессом игры; дозировка и судейство; требования к окончанию игры.

Силовая гимнастика:

1. Составить комплексы упражнений с отягощениями (гантели, эспандер, штанга).

2. Составить комплексы специальных силовых упражнений на тренажерах по методу круговой тренировки.

Выполнение утренней гимнастики

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 спине1-2 – 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.).

Выполнение упражнений, направленных на 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.

Самостоятельное 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.

Самостоятельное 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.

Упражнения для повышения подвижности в суставах

1.Исходное положение – руки вперёд, ладони вниз. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу.
2. Исходное положение – руки вперёд, ладони внутрь. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу, в лучезапястном суставе.
3. Исходное положение – руки вперёд. Круговые движения в лучезапястных суставах, в локтевых и плечевых суставах.
4. Исходное положение – руки на пояс. Повороты туловища налево и направо с различным положением рук (в стороны, вверх).
5. Исходное положение – руки за голову. Круговые движения туловищем.
6. Исходное положение – руки к плечам. Круговые движения тазом влево и вправо.
7. Исходное положение – полуприсед, руки на колени. Отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.
8. Исходное положение – основная стойка. Наклон влево, вправо.
9. Исходное положение – руки вверх в стороны. Наклоны вперёд до касания пола руками.

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

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

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

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

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

Выполняются они из исходного положения стоя, сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях и др. После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать 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.

Физические упражнения 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.

Примеры упражнений для 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.

Примеры упражнений для мышц задней поверхности бедер

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

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

1. Исходное положение: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук (стоя на четвереньках). Выпрямить одну ногу параллельно полу и потянуться ею назад и немного вверх (к потолку). Таз держать неподвижным.
2. Выполнить то же упражнение, одновременно сгибая руки в локтях.

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

3. Исходное положение: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к ней, вторая с отягощением на голеностопном суставе свисает вниз. Поднять прямую ногу с грузом, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.
4. Исходное положение: вис на гимнастической стенке лицом к ней. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3-5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.

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

Примеры упражнений для мышц передней поверхности бедер

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, затем 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.

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины,обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованияхи сдают зачет.

Обучающиеся подготовительной, специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья, ведут дневник самоконтроля, выполняют контрольную работу.

Зачет проводится в письменной форме

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

5.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап освоения компетенции	**Показатель оценивания**	**Критерий оценивания**
1 этап	Знать основы теории и методики физического воспитания Уметь грамотно выполнять разнообразную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи преподавателя Владеть навыками организации и проведения элементарных физкультурно-оздоровительных мероприятий	Знает теорию и методику физического воспитания умеет грамотно выполнять разнообразную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи преподавателя, организовать и проводить элементарные физкультурно-оздоровительные мероприятия
2 этап	Знать особенности организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных мероприятий Уметь самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительные занятия Владеть навыками организации и проведения	Знает особенности организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных мероприятий, умеет самостоятельно организовывать и проводить различные виды физкультурно-оздоровительных занятия и мероприятий.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
	самостоятельных видов физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	
3 этап	Знать особенности рационального использования средств физической культуры для развития общей и специальной физической подготовки Уметь самостоятельно повышать функциональные возможности организма за счет всестороннего физического развития Владеть навыками совершенствования уровня физической подготовленности на основе самостоятельного выбора средств физической культуры	Знает особенности рационального использования средств физической культуры для развития общей и специальной физической подготовки, умеет самостоятельно повышать функциональные возможности организма за счет всестороннего физического развития, владеет навыками совершенствования уровня физической подготовленности на основе самостоятельного выбора средств физической культуры

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.3 Способен поддерживать и развивать уровень физической подготовленности на основе физкультурно-спортивной деятельности под контролем преподавателей	Формирование способности поддерживать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности	Обучающийся знает: - основы общей и специальной физической подготовки Обучающийся умеет: - повышать функциональные возможности организма за счет всестороннего физического развития У обучающего сформированы навыки: -поддерживатьуровень физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной

Компонент компетенции	Ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС – 7.4 Способен самостоятельно поддерживать и развивать уровень физической подготовленности на основе физкультурно-спортивной деятельности	Формирование способности рационально использовать средства физической культуры для саморазвития	Обучающийся знает: - особенности рационального использования средств физической культуры для развития общей и специальной физической подготовки Обучающийся умеет: - самостоятельно повышать функциональные возможности организма за счет всестороннего физического развития У обучающего сформированы навыки: - совершенствовать уровень физической подготовленности на основе самостоятельного выбора средств физической культуры
УК ОС – 7.5 Способен применять средства и методы физической культуры для физического совершенствования и реализации возможностей личности	Фомирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих развитие индивидуальных способностей	Обучающийся знает: - средства и методы физической культуры для физического совершенствования и реализации возможностей личности Обучающийся умеет: - применять средства и методы физической культуры для физического совершенствования и реализации возможностей личности У обучающего сформированы навыки: владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие индивидуальных способностей
УК ОС – 7.6 Способен творчески использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для достижения профессиональных целей	Формирование опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для достижения профессиональных целей	Обучающийся знает: - средства и методы профессионально-прикладной и производственной физической культуры Обучающийся умеет: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни У обучающего сформированы навыки: - владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития профессионально-прикладных навыков

Компонент компетенции	Ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания

5.3. Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Примерный перечень индивидуальных заданий к промежуточной аттестации

1 курс (1 семестр)

Задание 1 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении лежа (не менее 10 упражнений).

Задание 2 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении сидя (не менее 10 упражнений).

Задание 3 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении стоя (не менее 10 упражнений).

Задание 4 Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предмета для подготовительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 5 Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для подготовительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 6 Составить комплекс упражнений с гантелями по общей физической подготовке(не менее 10 упражнений).

Задание 7 Составить комплекс упражнений с эспандером (грудной, универсальный, эластичная лента, «лыжник», «бабочка» и т.п.) по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 8 Составить комплекс упражнений с использованием стены по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 9 Составить комплекс упражнений в положении лежа по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 10 Составить комплекс упражнений в парах по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 11 Составить комплекс упражнений для группы 8-10 человек (в колонне, в кругу, в шеренге) по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 12 Составить комплекс упражнений подготовительной части для занятий избранным видом спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 13 Составить комплекс упражнений подготовительной части для занятий бегом (спортивной ходьбой) на улице (не менее 10 упражнений).

Задание 14 Составить комплекс упражнений по общей физической подготовке с использованием лестницы (не менее 10 упражнений).

Задание 15. Составить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 16. Составить комплекс специальных упражнений с использованием гимнастической лестницы, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 17. Составить комплекс специальных упражнений в парах, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 18. Составить комплекс специальных упражнений на растягивание для заключительной части занятия с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 19. Составить комплекс специальных упражнений без предмета для развитие координационных способностей с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 20. Составить комплекс специальных упражнений с мячом для развитие координационных способностей с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 21 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний позвоночника (не менее 12 упражнений).

Задание 22 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний с нарушением кровообращения(не менее 12 упражнений).

1 курс (2 семестр)

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задание 2.Составить комплекс физических упражнений для подготовительной части занятий по общей физической подготовке

Задание 3. Составление комплекса упражнений, направленных на развитие мышечной силы. Проведение с учебной группой.

Задание 4.Составление комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости. Проведение с учебной группой.

Задание 5. Определение нагрузки по показателям пульса, ЖЕЛ и частоте дыхания

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития скоростно - силовых качеств.

Задание 7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.

Задание 8. Составить комплекс специально развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.

Задание 9. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия по избранному виду спорта.

Задание 10. Подбор средств физической культуры в регулировании функционального и психоэмоционального состояния в период экзаменационной сессии.

Задание 12. Оценка физической работоспособности по тесту Купера

Задание 13. Разработка и освоение комплекса профессионально- прикладной физической подготовки с учетом специальности обучающегося

Задание 14.Разработка и освоение комплекса производственной гимнастики с

учетом условий и характера труда.

Задание 15.Планирование и реализация программы физического саморазвития.

Задание 16. Составление индивидуального плана занятий тренировочной направленности.

2 курс (3семестр)

Задание 1 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении лежа (не менее 10 упражнений).

Задание 2 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении сидя (не менее 10 упражнений).

Задание 3 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении стоя (не менее 10 упражнений).

Задание 4 Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предмета для подготовительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 5 Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для подготовительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 6 Составить комплекс упражнений с гантелями по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 7 Составить комплекс упражнений с эспандером (грудной, универсальный, эластичная лента, «лыжник», «бабочка» и т.п.) по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 8 Составить комплекс упражнений с использованием стены по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 9 Составить комплекс упражнений в положении лежа по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 10 Составить комплекс упражнений в парах по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 11 Составить комплекс упражнений для группы 8-10 человек (в колонне, в кругу, в шеренге) по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 12 Составить комплекс упражнений подготовительной части для занятий избранным видом спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 13 Составить комплекс упражнений подготовительной части для занятий бегом (спортивной ходьбой) на улице (не менее 10 упражнений).

Задание 14 Составить комплекс упражнений по общей физической подготовке с использованием лестницы (не менее 10 упражнений).

Задание 15 Составить комплекс беговых и прыжковых упражнений с использованием лестницы. (не менее 10 упражнений).

Задание 16 Составить комплекс упражнений по общей физической подготовке с использованием стула (не менее 10 упражнений).

Задание 17 Составить комплекс упражнений по общей физической подготовке с использованием стола (не менее 10 упражнений).

Задание 18 Составить комплекс упражнений в парах для заключительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 19 Составить комплекс упражнений с использованием гимнастической стенки для заключительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 20 Составить комплекс упражнений на расслабление и растягивание для заключительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Примерный перечень индивидуальных заданий к промежуточной аттестации

2 курс (4 семестр)

Задание 1. Составить комплекс специальных упражнений с использованием веса собственного тела, направленных на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 2. Составить комплекс специальных упражнений с использованием отягощений, направленных на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 3. Составить комплекс специальных упражнений с использованием гимнастической лестницы, направленных на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 4. Составить комплекс специальных упражнений на гимнастической скамейке, направленных на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 5. Составить комплекс специальных упражнений с использованием веса собственного тела, направленных на развитие силы мышц живота с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 6. Составить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие силы мышц живота с использованием гимнастической лестницы с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 7. Составить комплекс специальных упражнений на гимнастической скамейке, направленных на развитие силы мышц живота с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 8. Составить комплекс специальных упражнений с использованием веса собственного тела, направленных на развитие силы мышц спины с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 9. Составить комплекс специальных упражнений с отягощением, направленных на развитие силы мышц спины с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 10. Составить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие силы мышц спины с использованием дополнительных средств с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 11. Составить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 12. Составить комплекс специальных упражнений с отягощением, направленных на развитие скоростно-силовых качеств с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 13. Составить комплекс специальных упражнений на гимнастических скамейках, направленных на развитие скоростно-силовых качеств с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 14. Составить комплекс специальных прыжковых и беговых упражнений с использованием лестницы для развитие скоростно-силовых качеств с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 15. Составить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 16. Составить комплекс специальных упражнений с использованием гимнастической лестницы, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 17. Составить комплекс специальных упражнений в парах, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 18. Составить комплекс специальных упражнений на растягивание для заключительной части занятия с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 19. Составить комплекс специальных упражнений без предмета для развитие координационных способностей с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 20. Составить комплекс специальных упражнений с мячом для развитие координационных способностей с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 21. Составить комплекс специальных беговых упражнений, направленных на развитие быстроты с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 22. Составить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие общей выносливости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Примерный перечень индивидуальных заданий к промежуточной аттестации
3 курс (5 семестр)

Задание 1 Составить комплекс производственной гимнастики для повышения работоспособности в начале рабочего дня (не менее 12 упражнений).

Задание 2 Составить комплекс производственной гимнастики для восстановления работоспособности при умственной усталости (не менее 12 упражнений).

Задание 3 Составить комплекс производственной гимнастики с учетом вашей будущей специальности (не менее 12 упражнений).

Задание 4 Составить комплекс физкультминутки (8 упражнений) и микропаузы активного отдыха (3-4 упражнения) для снятия напряжения мышц кистей.

Задание 5 Составить комплекс производственной гимнастики для работников умственного труда (не менее 12 упражнений).

Задание 6 Составить комплекс физкультурной паузы общего воздействия (не менее 10 упражнений).

Задание 7 Составить комплекс физкультурной паузы (10 упражнений) и физкультминутки (5 упражнений) для снятия статического утомления мышц спины и туловища.

Задание 8 Составить комплекс физкультурной паузы (8 упражнений) и физкультминутки (5 упражнений) для офисных служащих на рабочем месте.

Задание 9 Составить комплекс физкультурной паузы физкультминутки (5 упражнений) и приемов самомассажа для снятия напряжения с шейного отдела позвоночника и воротниковой зоны (не менее 10 движений).

Задание 10 Составить комплекс физкультурной паузы (10 упражнений) и физкультминутки (5 упражнений) с учетом специфики учебной деятельности.

Задание 11 Составить комплекс производственной гимнастики для работников тяжелого

физического труда (не менее 12 упражнений).

Примерный перечень индивидуальных заданий к промежуточной аттестации
3 курс (6 семестр)

Задание 1 Составить комплекс производственной гимнастики для снятия усталости с плечевого пояса и рук (не менее 12 упражнений).

Задание 2 Составить комплекс производственной гимнастки для улучшения кровообращения нижних конечностей (не менее 12 упражнений).

Задание 3 Составить комплекс физкультурной паузы (10 упражнений) и физкультминутки (5 упражнений) при рабочей позе «сидя».

Задание 4 Составить комплекс физкультурной паузы (10 упражнений) и физкультминутки (5 упражнений) при рабочей позе «стоя».

Задание 5 Составить комплекс физкультурной паузы для снятия утомления с глаз (не менее 12 упражнений).

Задание 6 Составить комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний работников умственного труда (не менее 12 упражнений).

Задание 7 Составить комплекс производственной гимнастики для снятия эмоционального напряжения (не менее 12 упражнений).

Задание 8 Составить комплекс физических упражнений релаксационного воздействия на организм (не менее 12 упражнений).

Задание 9 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов зрения (не менее 12 упражнений).

Задание 10 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний позвоночника (не менее 12 упражнений).

Задание 11 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний с нарушением кровообращения (не менее 12 упражнений).

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий *(аудиторно)*	23	60
Сдача практических контрольных тестов	6	30
Проведение комплекса упражнений	1	10
Итого	**30**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Входящая аттестация– определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) 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;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- реферат (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) -10 баллов;
- написание и защита контрольной работы (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 20 баллов.

Сумма баллов, набраннаяобучающимся 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 (зачетной неделей).

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.

6. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков,примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности,примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических

указанияхпо физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат–это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов. Это запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Реферат готовитьсяпо заданной теме на основе 4-5 источников. В нем должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста работы документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

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

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

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

Объем работы, как правило, не должен превышать 20 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется по требованиям представленным в методических рекомендациях..

Примерный перечень тем рефератов (волейбол)

1. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.

2. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
4. Разновидности волейбола.
5. Волейбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
6. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.
7. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения.
8. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока. Командные действия в защите. Система игры углом вперед, система игры углом назад.
9. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
10. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам игры.
11. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.

Примерный перечень тем рефератов (баскетбол)

1. Баскетбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
4. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
5. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
6. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
7. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
8. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите и нападении. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
9. Финты в баскетболе. Классификация, описание техники, методика обучения.
10. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.

Требования к сдачи контрольных тестов

Бег на 60 м (сек.)

По команде «На старт» обучающиеся должны занять такую позицию: стопы упираются в специальные колодки, колено ноги, стоящей сзади, упирается в пол, а руки ставятся к линии старта (упирать кисти рук необходимо на большой и указательный палец). Спина при этом должна быть ровной, а руки – выпрямлены в локтях. Участнику необходимо быть максимально собранным, взгляд следует направить на 1 м за линию старта.

Как только спортсмен услышит команду «Внимание», ему следует поднять таз (он должен быть выше уровня плеч на 7-15 см) и оторвать колено ноги, которая стоит сзади, от опоры. Опирается бегун теперь только на кисти рук и на колодки.

При этом важна величина угла между бедром и голенью. Этот угол для ноги, опирающейся о переднюю колодку, должен быть равен 92-105°, а для второй ноги – 115-138°. При команде «Марш» или при выстреле из стартового пистолета бегун должен одновременно оттолкнуться от дорожки руками и ногой, стоящей сзади, и быстро двигаться к финишу.

Наклон вперед с прямыми ногами (см) (тест на скамье)

Во время теста выполняется два тренировочных наклона, при третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание

линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «-». Результаты не засчитывают, если обучающийся при наклоне согнул ноги в коленях, если он не смог удерживать руки на линейке в течение 2 секунд или, если он удерживал результат только пальцами одной руки.

Бег на 2; 3км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 м составляет 15 человек, 3000м- 20 человек.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1с.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Тестируемые стартуют по два человека

Комплексы упражнений оцениваются по следующим критериям

10 баллов – задание выполнено полностью, применены основы теории и методики физического воспитания, правильно использована спортивная терминология, умеет давать команды и указания в процессе выполнения комплекса

8 баллов – задание выполнено полностью, допущены незначительные ошибки в применении основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована без ошибок, немного затрудняется давать четко команды и указания в процессе выполнения комплекса.

6 баллов – задание выполнено, но есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована с незначительными ошибками, затрудняется давать четко команды, дает указания в процессе выполнения комплекса.

4 балла - задание выполнено с ошибками, есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными нарушениями, затрудняется давать четко команды и указания в процессе выполнения комплекса.

2 балла –задание выполнено со значительными ошибками, есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология

использована со значительными ошибками, затрудняется давать четко команды, не дает указания в процессе выполнения комплекса.

0 баллов - подобранные упражнения не соответствуют теме, не владеет спортивной терминологией и методикой проведения.

Контрольная работа оценивается по следующим критериям:

20 баллов – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, с использованием разных источников, материал логично структурирован и раскрывает тему, выявлена и обоснована проблема, представлены различные точки зрения и точка зрения самого обучающегося, сделаны выводы по задачам, работа оформлена в соответствии с требованиями.

15 баллов – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, с использованием разных источников, материал логично структурирован и раскрывает тему, представлены различные точки зрения и точка зрения самого обучающегося, проблема выявлена, но не обоснована, выводы представлены не полностью, работа оформлена в соответствии с требованиями.

10 балла – материал логично структурирован, представлены различные точки зрения, но точка зрения самого обучающегося не представлена, тема раскрывается не полностью, в выводах нет полного ответа на задачи, имеются замечания по оформлению работы.

5 балл – материал структурирован не логично, представлена одна точка зрения, нет точки зрения самого обучающегося, тема раскрыта не полностью, в выводах нет полного ответа на задачи, имеются замечания по оформлению работы.

0 баллов – нет логики в изложении материала, представлена одна точка зрения, нет точки зрения самого обучающегося, тема не раскрыта, нет ссылок на научные данные, в выводах нет ответа на задачи, имеются замечания по оформлению работы.

Дневник самоконтроля оценивается по следующим критериям

20 баллов – ведет ежедневно, отчитывается 1 раз в неделю на занятии.

15баллов - ведет еженедельно, отчитывается 1 раз в месяц на занятии.

10 баллов - ведет непостоянно, отчитывается 2 раза в семестр перед текущего контроля.

5 баллов - ведет непостоянно, отчитывается 1 раза в семестр перед промежуточной аттестации.

0 баллов – не ведет дневник.

Промежуточная аттестация осуществляется для очной формы обучения по результатам текущего контроля (тестирования) и выполнения индивидуального задания, для заочной формы обучения по итогам выполнения индивидуального задания.

Индивидуальное задание оценивается по следующим критериям:

30 баллов – задание выполнено полностью, применены основы теории и методики физического воспитания, правильно использована спортивная терминология.

20 баллов – задание выполнено полностью, допущены ошибки в применении основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована с незначительными ошибками.

10 баллов – задание выполнено не в полном объеме, неправильное понимание основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными ошибками.

0 баллов – задание не выполнено, неправильное понимание основ теории и методики физического воспитания, не владение спортивной терминологией.

Процедура проведения зачета установлена в соответствии с Регламентом по проведению промежуточной аттестации с применением балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Дальневосточном институте управления – филиале РАНХиГС.

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

6.1. Основная литература

1. Сапожникова, О. В. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8. - https://znanium.com/catalog/product/959261
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону:Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. https://znanium.com/catalog/product/908430
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону:Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. https://znanium.com/catalog/product/908476
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.com/catalog/product/1023871
5. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с.ISBN 978-5-906839-11-4. https://znanium.com/catalog/product/914634

6.2 Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е.Г.– М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749
2. 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. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

6.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 год.

6.4. Интернет-ресурсы

1. http://ranepa.ru -электронный каталог библиотеки РАНХиГС
2. http://www.biblioclub.ru/-ЭБС «Университетская библиотека online»
3. www.elibrary.ru– научная электронная библиотека
4. http://dviu.ranepa.ru/index.php?page=bibi2&rc=bibi– электронная библиотека ДВИУ
5. http://e.lanbook.com - электронно- библиотечная система «Лань»
6. http://www.iprbookshop.ru– электронно- библиотечная система «IPRbooks»
7. http://www.biblio-onlain.ru– электронно-библиотечная система ЭБС «Юрайт»

6.http://www.consultant.ru- СПС КонсультантПлюс

7.http://www.garant.ru- СПС Гарант

8. http://www.kodeks.ru – СПС Кодекс

6.5. Иные источники

1. Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал, Научно-издательский центр ТиМФКиС.-М http://www.teoriya.ru/ru/node/6345.

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

№ аудитории наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем
Спортивный зал – учебная аудитория для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (комплекты оборудования и спортивный инвентарь)	рабочее место преподавателя, спортивный инвентарь	-
410 – учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), 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	Microsoft Office 2007 Standart Microsoft Open license №42989446
Научная библиотека Читальный зал помещение для самостоятельной работы обучающихся; оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети	письменные столы, стулья, компьютерная техника, доступ к сети «Интернет»	Microsoft Office 2007 Standart Microsoft Open

«Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду		

Информационные технологии реализуются через электронно-информационную образовательную среду Академии.