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

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

УТВЕРЖДЕНО

Директор Дальневосточного института управления – филиала РАНХиГС

Е.С. Меркулов

Электронная подпись

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА
Социальное страхование и пенсионное обеспечение

(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ, реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.В.ДВ.10.01 Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика

(код и наименование РПД)

39.03.02 Социальная работа

(код, наименование направления подготовки)

Очная, заочная

(форма(ы) обучения)

Год набора - 2025

Хабаровск, 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Автор(ы)–составитель(и):
Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Никифорова О.Л.

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

РПДП Б1.В.ДВ.10.01 Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта Протокол № 8 от 17.04.2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1.Дисциплина Б1.В.ДВ.10.01 Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастикаобеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.3 .	Формирование способности поддерживать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности.
		УК ОС-7.4	Формирование способности рационально использовать средства физической культуры для саморазвития.
		УК ОС-7.5	Формирование способности разработать и реализовать программу физического саморазвития.
		УК ОС-7.6	Формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих развитие индивидуальных способностей.

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

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

А 6 Регламентация процессов подразделений организации или разработка административных регламентов подразделений организации	УК ОС-7 Формирование способности проявлять толерантность в условиях межкультурного разнообразия общества на основе знаний корпоративной социальной ответственности	**на уровне знаний :** - роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений : - творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: ~ 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 Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастикапредусмотрено применение дистанционных образовательных технологий (ДОТ), электронного обучения (ЭО) для очно-заочной формы обучения

В соответствии с учебным планом на дисциплину Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастикаотведено 6 ЗЕ, что составляет 328 ак.ч./246астр.ч,:

- очная форма обучения - 328ак.ч. / 246астр.ч. на практические занятия,
- заочная форма обучения - 48 ак.ч. /36астр.ч. практических занятий, и 280 ак.ч. / 210астр.ч. на самостоятельную работу обучающихся.

2.2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика изучается студентами очной и заочной форм обучения на 1-3курсе в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

В качестве базы для освоения дисциплины Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика студенты изучают дисциплину Б1.О.10 Физическая культура и спорт

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

2.3 Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) для очно-заочной формы обучения. Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	контактная аудиторная работа / в СДО

Самостоятельная работа	в СДО
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Входной контроль	контактная аудиторная работа / в СДО

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

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

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Общая и специальная физическая подготовка	**92**	-	-	92	-	-	Т, Ку
2.	Силовая гимнастика	**86**	-	-	86	-	-	Т, Ку
3.	Фитнес- аэробика	**86**	-	-	86	-	-	Т, Ку
4.	Прикладно-ориентированная подготовка	**64**	-	-	64	-	-	Т, Ку
5.	Промежуточная аттестация							**З**
6.	Всего	**328/246**			**328/ 246**			

Примечание:

** формы текущего контроля успеваемости: тестирование(Т), комплекс упражнений (Ку).*

***формы промежуточной аттестации: зачет (З)*

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости *, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Общая и специальная физическая подготовка	**82**	-	-	12	-	70	Т,Ку
2.	Силовая гимнастика	**82**	-	-	12	-	70	Т,Ку
3.	Фитнес-аэробика	**82**	-	-	12	-	70	Т,Ку
4.	Прикладно-ориентированная подготовка	**82**	-	-	12	-	70	О
Промежуточная аттестация		**З**						
Всего		**328/246**	**-**	**-**	**48/36**		**280/ 210**	

Примечание:
** формы текущего контроля успеваемости: тестирование(Т), комплекс упражнений (Ку).*
***формы промежуточной аттестации: зачет (З)*

3.2 Содержаниедисциплины

Общая и специальная физическая подготовка

Равномерный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по пресеченной местности. Бег с различной скоростью. Беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Переменный бег (пробегание дистанции с различной скоростью). Бег в гору и под уклон. Прыжки. Метание.**Классическая аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Функциональная тренировка: упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения

и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Общефизическая подготовка

Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Подвижные и спортивные игры: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

Фитнес-аэробика

Освоение комплекса аэробных упражнений. Упражнения для развития координационных способностей. Комплекс силовых упражнений с гантелями. Комплексы упражнений для развития гибкости. Серия аэробных упражнений для всех групп мышц. Элементы стрэтчинга.
Базовые элементы степ-аэробики без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Силовая гимнастика

Комплекс упражнений с использованием отягощений (гантели, эспандер, штанга) и тренажёров. Комплексы упражнений для развития мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для развития мышц нижних конечностей. Комплексы упражнений для развития мышц спины и живота. Круговая тренировка.

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, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения. Самозащита при ударах. Освобождение от захватов.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт: гимнастика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:
- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости, оценивается подготовка и проведение комплекса упражнений.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы 1,3,5 семестры

Девушки

Контрольные упражнения	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
Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Юноши

Контрольные упражнения	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
Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

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

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы 2,4,6 семестры

Девушки

Контрольные упражнения	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
Поднимание ног до груди из положения виса на высокой перекладине (количество раз)	30	24	20	16	10
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки (количество раз)	30	24	20	16	10

Юноши

Контрольные упражнения	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
Поднимание ног до касания из положения виса на высокой перекладине (количество раз)	10	8	6	4	3 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	6	5и менее

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 с 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.

2. Фитнес-аэробика

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на растягивание. Элементы стретчинга.
2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах.
4. Составить комплекс ритмической гимнастики с подбором музыкального сопровождения.
5. Серия аэробных упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.
6. Серия аэробных упражнений для мышц спины и живота.
7. Серия аэробных упражнений для всех групп мышц ног.
8. Составить комплекс на формирование правильной осанки.
9. Составить комплекс упражнений с предметами для укрепления мышц туловища, верхнего плечевого пояса.
10. Составить комплекс упражнений на медицинболах.
11. Составить комплекс с элементами стретчинга.
12. Выполнение комплекса упражнений на развитие статической гибкости.
13. Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики: сочетание активно-пассивных мышечных действий (движений и статических напряжений) с дыхательными.
14. Выполнение комплекса упражнений на развитие концентрации внимания: упражнения на строгую регламентацию, дозированием телодвижений по амплитуде, направлению, степени мышечных усилий, точностью исходных положений.
15. Выполнение упражнений аутогенной тренировки.
16. Подбор музыки для релаксации.

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 спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

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

левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.

- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.
- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

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

V комплекс (с короткой скакалкой)

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

VI комплекс (с малым мячом)

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голенями в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.
- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

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

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

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях) для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

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

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

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

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

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 материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Экзамен (зачет) проводится с применением следующих методов (средств):Зачет проводится в формате: письменное выполнение индивидуального задания с применением билета, время выполнения задания -20 минут.

5.2 Оценочныематериалыпромежуточнойаттестации

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

Компонент компетенции	Ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
		профессионально-прикладных навыков

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Зачет проводится в письменной форме

Примерный перечень индивидуальных заданий к промежуточной аттестации
2 курс (3 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 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 2Составить комплекс производственной гимнастики для восстановления работоспособности при умственной усталости (не менее 12 упражнений).

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

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

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

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

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

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

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

Задание 10Составить 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 2Составить комплекс производственной гимнастки для улучшения кровообращения нижних конечностей (не менее 12 упражнений).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Индивидуальное задание оценивается по следующим критериям:

30 баллов – задание выполнено полностью, с учетом теории и методики физического воспитания, правильно использована терминология, указана дозировка упражнений.

20 баллов – задание выполнено полностью, имеются незначительные ошибки в подборе упражнений в комплексе, их дозировке и терминологии

10 баллов – задание выполнено не в полном объеме, в подборе упражнений комплекса, дозировки упражнений и терминологии имеются грубые ошибки.

0 баллов – подобранный комплекс не соответствует заданию.

Шкала оценивания

Показатели оценивания	Критерии	Оценка

	оценивания	(баллы)
Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, комплекс упражнений, контрольная работ

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

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета по накопительной системе:

- сумма баллов, полученных в рамках текущего контроля (70 баллов)
- суммы баллов, полученных за зачет в рамках промежуточной аттестации (30 баллов).

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

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий *(аудиторно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Максимальное количество баллов, которое может выставить преподаватель по дисциплине, составляет 100 баллов, которое делятся следующим образом: текущий контроль – 70 баллов, промежуточная аттестация – 30 баллов.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусматривает зачет, который проводится в форме выполнения индивидуального задания.

Преподаватель вправе корректировать итоговую оценку студента, учитывая его успеваемость по текущему контролю.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

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 указаниях по физической культуре и спортуразработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

6.1. Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем определяется учебным планом.

При самостоятельной работе обучающиеся работают с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя.

6.2. Методические рекомендации по изучению дисциплины с применением ДОТ

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

Страница каждой дисциплины на образовательном портале имеет следующую структуру и содержание:

1. **Общаяинформациясодержит**:

- РПД – рабочую программу дисциплины, в которой представлены объем и место дисциплины в структуре образовательной программы; содержание и структура дисциплины; материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и т.д);
- Календарно тематический план изучения дисциплины, в котором отражена дата проведения лекционного, семинарского занятий по соответствующей теме и режим проведения занятия (образовательный портал, MicrosoftTeams, Skype, электронная почта преподавателя, чаты социальных сетей типа WhatsApp и др.)
- Инструкция по работе в СДО и рекомендации по изучению дисциплины посредством СДО
- Графикиндивидуальных и групповыхконсультаций

2. Задания к занятиям семинарского типа (практич. занятиям, семинарам, лаб. работам и т.п.) – в этом разделе представлены материалы к занятиям семинарского типа отдельными файлами для каждого отдельного занятия (согласно расписанию), в которых в полном объеме отражено содержание занятия по указанной теме, приведены задания с указанием балльной оценки за их выполнение, сроков выполнения и организационных моментов по представлению выполненных заданий преподавателю на проверку (например, сдача заданий старосте группе с последующей их отправкой на почту преподавателя единым письмом или личная отправка задания преподавателю каждым студентом).

3. Самостоятельная работа – в этом разделе представлена информация по организации самостоятельной работы студентов, например, указаны темы для самостоятельного изучения, перечень индивидуальных заданий, тематика докладов, рефератов.

4. Текущий контроль – в этом разделе представлены задания для выполнения их студентами с целью ведения учета текущей успеваемости студента.

5. Промежуточная аттестация – в этом разделе размещается информация по формату промежуточной аттестации, вопросы для подготовки к экзамену (зачету), тесты.

6. Рекомендуемая литература – в этом разделе представлен перечень рекомендуемой литературы для изучения дисциплины, ссылки на ЭБС.

7. Успеваемость – в этом разделе преподаватель размещает еженедельные сведения по успеваемости студентов.

Таким образом, весь материал необходимый для изучения студентом дисциплины представлен на образовательном портале института.

Для активного взаимодействия диалогового характера (лекции, семинары, консультации) со студентами преподаватель по мере освоения режима обучения с применением ДОТ может использовать различные возможности Интернет-пространства, допустимые для института (Google Класс, Microsoft Teams, Skype, WhatsApp). Для представления выполненных заданий на проверку преподавателю используется электронная почта преподавателя, образовательный портал института или Microsoft Teams.

Все виды работ проводятся по календарному учебному графику и строго по расписанию. В начале пары преподаватель проверяет присутствующих, дает комментарии по лекции (семинарскому занятию), дает задание, дает

рекомендации по его выполнению, комментирует оценку за его выполнение, сроки и процедуру сдачи заданий.

Преподаватель ведет и сохраняет записи текущей успеваемости (выполненные задания, ведомость, студенческий журнал, журнал преподавателя) и видеозаписи и результаты промежуточной аттестации с обязательной идентификацией обучающихся (паспорт).

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1 Основная литература

1.Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536838

2.Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162 (дата обращения: 09.05.2024).

3. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376

7.2 Дополнительная литература

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2023. 169 с.https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765

2. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536113

7.3. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 г. № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

6. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 № АК-44/05вн);

7. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

8. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (далее - РАНХиГС) (утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 12.05.2012 г. № 473);

9. Положение о Дальневосточном институте управления – филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (утв. Приказом РАНХиГС от 11.04.2014 г. № 02-86);

10. Положение об образовательных программах высшего образования – программах бакалавриата, программах специалитета, программах магистратуры (утв. Приказом РАНХиГС от 28.07.2015 г. № 01-3422).

7.4. Интернет-ресурсы

1. www.elibrary.ru– научная электронная библиотека
2. http://dviu.ranepa.ru/index.php?page=bibi2&rc=bibi– электронная библиотека ДВИУ
3. http://e.lanbook.com -электронно- библиотечная система «Лань»
4. http://www.iprbookshop.ru– электронно- библиотечная система «IPRbooks»
5. 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

7.5. Иные источники

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

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

№ п/п	Аудитория	Назначение	Оснащенность специальных помещений и помещений для	Перечень лицензионного программног

			самостоятельной работы	**о обеспечения**
1.	105	учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.	письменные столы, стулья, рабочее место преподавателя, доска с маркером, проектор, ПК, экран, доступ к сети «Интернет», локальная аудиторная сеть, учебно-наглядные пособия	MicrosoftOffice 2013 Standart (договор № 64770024 от 12.02.15 с ООО «Пионер») Windows 8.1 (договор № 59/21 от 25.10.21 с ООО «+Альянс»)
2.	308^0	учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения.	письменные столы, стулья, рабочее место преподавателя, доска с маркером, комплект переносного оборудования (ноутбук, проектор, экран), доступ к сети «Интернет», локальная аудиторная сеть, учебно-наглядные пособия	MicrosoftOffice 2013 Standart (договор № 64770024 от 12.02.15 с ООО «Пионер») Windows 8.1 (договор № 59/21 от 25.10.21 с ООО «+Альянс»)
3.	411	учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа,	письменные столы, стулья, рабочее место	MicrosoftOffice 2013 Standart (договор №

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

		обучающихся;оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.	компьютеры, многофункциональное печатающее устройство, доступ к сети «Интернет», локальная аудиторная сеть	64770024 от 12.02.15 с ООО «Пионер») Windows 10 (договор № 59/21 от 25.10.21 с ООО «+Альянс»)

Информационные технологии реализуются через электронно-информационную образовательную среду Академии.