

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Международная академия бизнеса и управления»

Департамент общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДЕНО

Ректор

Международной академии бизнеса и
управления

Е.В. Добренькова

«21» марта 2024 г.

ОДОБРЕНО

Ученым советом

Международной академии бизнеса и
управления

(протокол от «14» марта 2024 г. № 5)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины

Б1.0.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(наименование дисциплины)

Направление подготовки (специальность):

38.02.03 «Управление персоналом»

(шифр и наименование направления подготовки (специальности))

Направленность (профиль):

«Управление персоналом организации»

Уровень (квалификация (степень) выпускника):

Бакалавр

(бакалавриата, специалитета, магистратуры)

Набор
2024

Автор (ы)

С.Е Константинов, доцент департамента общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

(инициалы, фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

Ответственный за выпуск

Н.Ю. Марошина, руководитель департамента общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин, канд. псих. наук, доцент

Программа одобрена на заседании департамента общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин (протокол от 07.03.2024 № 5)

© Международная академия бизнеса и управления, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины.....	4
2. Планируемые результаты обучения.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
4. Объем дисциплины.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.....	39
7. Материалы оценивания результатов обучения по дисциплине.....	44
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы и иных источников.....	55
9. Материально-техническое обеспечение.....	57

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Б1.0.05 «Физическая культура и спорт» включена в состав базовой части по направлению подготовки 38.02.03 «Управление персоналом», направленность: «Управление персоналом организации».

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели при изучении дисциплины решаются следующие задачи:

- дать знания о научно-биологических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать ценностное отношение к физической культуре, установку на физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- содействовать разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, развитию профессионально-физических качеств будущих специалистов;
- помочь студентам в приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- познакомить со способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- формировать у студенческой молодёжи основы ЗОЖ.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование результатов обучения, представленных в табл. 2.1.

Таблица 2.1

Результаты обучения, соотнесенные с общими результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения (наименование компетенции)	Код и наименование индикатора достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни; организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры; использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности; навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии
		ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и

			<p>применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками ведения здорового образа жизни
		<p>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность - понятие, содержание и функции профессионально-прикладной физической подготовки <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать свои знания в области теории и методики физической культуры и спорта - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к базовой обязательной для изучения части. Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах по очной и очно-заочной формам обучения.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 часа (2 ЗЕТ) для всех форм обучения.

Таблица 4.1

Распределение объема дисциплины по видам работ по очной форме обучения.

Виды работ	Всего часов	Часы по семестрам	
		1 семестр	2 семестр
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем	64	32	32
В том числе:			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПР)	64	32	32
Самостоятельная работа обучающихся	4	2	2
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	2	2
Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации		зачет	зачет

Таблица 4.2

Распределение объема дисциплины по видам работ по заочной форме обучения

Виды работ	Всего часов	Часы по семестрам	
		1 семестр	2 семестр
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем	8	4	4
В том числе:			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПР)	8	4	4
Самостоятельная работа обучающихся	60	30	30
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	2	2
Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации		зачет	зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

5.1. Распределение учебного времени по темам

и видам учебных занятий

Таблица 5.1

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий
(очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Общая трудоёмкость (ч)	Лекции (ч)		Контроль самостоятельной работы	Самостоятельная работа (ч)	Код индикатора достижения компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			всего	Практ.занятия (ч) всего				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 СЕМЕСТР								
1. Теоретический раздел								
1	Основные причины и профилактика травматизма на занятиях физической культуры	6		4	2		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
2	Основные требования к местам занятий по физической культуре и спорту и спортивному инвентарю	4		4			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
3	Требования техники безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале	6		6			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
4	Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой	6		4		2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
5	Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм	4		4			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады

6	Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	6		6			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
7	Медицинский контроль при занятиях физической культурой	4		4			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
зачет								
Итого в семестре		36		32	2	2		
2 СЕМЕСТР								
8	Теоретический раздел	8		8			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
9	Методико-практический раздел	10		8		2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
10	Практический раздел. Атлетическая гимнастика, аэробика у девушек. Спортивные игры	8		8			УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
11	Контрольный раздел	10		8		2		
зачет								
Итого во втором семестре		36		32	2	2		
Всего		72		64	4	4		

Таблица 5.2

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий
(очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Общая трудоёмкость	Лекции (ч)	Практ. занятия (ч)	Контроль самостоятельной работы	Самостоятельная работа	Код индикатора достижения компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной
-------	---------------------------	--------------------	------------	--------------------	---------------------------------	------------------------	---------------------------------------	---

			всего	всего				аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 СЕМЕСТР								
1. Теоретический раздел								
1	Основные причины и профилактика травматизма на занятиях физической культуры	4				4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
2	Основные требования к местам занятий по физической культуре и спорту и спортивному инвентарю	6		2		4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
3	Требования техники безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале	6			2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
4	Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой	4				4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
5	Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм	6		2		4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
6	Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	6				6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
7	Медицинский контроль при занятиях физической культурой	4				4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, тестирование, доклады
зачет								
Итого в семестре		36		4	2	30		

2 СЕМЕСТР								
8	1. Теоретический раздел	8				8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
9	2. Методико-практический раздел	8		2		6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
10	3. Практический раздел. Атлетическая гимнастика, аэробика у девушек. Спортивные игры	10		2		8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
11	4. Контрольный раздел	10			2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	устный опрос, решение задач, гестирование, доклады
зачет								
	Итого во втором семестре	36		4	2	30		
	Всего	72		8	4	60		

5.2. Содержание дисциплины и рекомендации по изучению тем

Раздел 1 Теоретический раздел

Индивидуальный выбор игровых видов спорта или систем физических упражнений

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Правила соревнований спортивной игры или избранного вида спорта (волейбол, футбол, настольный теннис баскетбол, бадминтон, атлетическая гимнастика аэробика).

Методы и принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Раздел 2 Методико-практический раздел

Методика определения уровня физического развития и функциональной подготовленности и владение техникой выбранного вида спорта студента.

Методика проведения самомассажа и восстановительных мероприятий после соревнования

Раздел 3 Практический раздел. Атлетическая гимнастика, аэробика у девушек. Спортивные игры

Атлетическая гимнастика, аэробика – развитие силовых качеств, координации движений, гибкости ловкости, коррекция телосложения, коррекция осанки

Спортивные игры:

Волейбол – владение техникой, тактикой игры в волейбол. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Укрепление опорно–двигательного аппарата Правила игры в волейбол, организация, проведение и судейство соревнований.

Настольный теннис – владение техникой, тактикой игры в волейбол. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Укрепление опорно–двигательного аппарата Правила игры в настольный теннис. Организация, проведение и судейство соревнований.

Футбол – владение техникой, тактикой игры в футбол. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Укрепление опорно–двигательного аппарата Правила игры в футбол, организация, проведение и судейство соревнований

Баскетбол – овладеть техникой тактикой игры в баскетбол. развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Укрепление опорно- двигательного аппарата Правила игры в баскетбол, организация, проведение и судейство соревнований.

Бадминтон – владение техникой, тактикой игры в бадминтон. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Укрепление опорно–двигательного аппарата Правила игры в баскетбол, организация, проведение и судейство соревнований

Раздел 4 Контрольный раздел.

Определение уровня развития физических качеств.

Владение методикой самоконтроля.

Определение уровня знаний теоретических основ и технических навыков избранного вида спорта.

Семинарское занятие

(форма обучения – очная, очно-заочная)

Раздел 1 Теоретический раздел

1. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- А) только с преподавателем
- Б) самостоятельно
- В) со страховщиком

2. Порядок выполнения изученных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- А) самостоятельно
- Б) с тремя страхующими
- В) со страхующим

3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)

- А) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- Б) выполнять упражнение быстро
- В) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

4. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

- А) можно
- Б) можно, соблюдая осторожность
- В) нельзя

5. При выполнении другими учащимися физических упражнений стоять

- А) на достаточном расстоянии от снаряда не создавая помехи
- Б) стоять рядом со снарядом
- В) ходить вокруг снаряда

6. При выполнении физических упражнений нужно

- А) громко разговаривать, смеяться
- Б) быть внимательным и соблюдать тишину
- В) мешать выполнять физические упражнения другим

7. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться

- А) на «жесткие ноги»
- Б) стремясь выполнить кувырок или перекат
- В) мягко на носки ступней, пружинисто приседая

8. В местах соскоков со снаряда

- А) должно быть чисто
- Б) должен лежать гимнастический мат
- В) должен сидеть страховщик

9. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии

- А) продолжить занятия со страховкой
- Б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- В) уйти с занятия к врачу

10. При неисправном гимнастическом снаряде

- А) не заниматься на этом снаряде
- Б) выполнять упражнение на снаряде, соблюдая осторожность
- В) выполнять упражнение со страховкой

11. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений

- А) нельзя
- Б) можно, со страховкой
- В) можно, соблюдая осторожность

12. Вход в спортивный зал

- А) разрешается в спортивной форме
- Б) разрешается только в присутствии преподавателя
- В) разрешается в присутствии дежурного

13. Установка и переноска снарядов в зале

- А) запрещается
- Б) разрешается по указанию дежурного
- В) разрешается только по указанию преподавателя

14. Выход учащихся из спортивного зала возможен

- А) по необходимости
- Б) по желанию
- В) по разрешению преподавателя

15. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих

- А) могут всегда
- Б) категорически запрещено
- В) могут по два человека

16. При групповом старте на короткие дистанции

- А) бежать кратчайшим путём
- Б) бежать только по своей дорожке
- В) бежать к учителю

17. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте

- A) нет
- Б) можно
- В) можно, со страховкой

18. Во время выполнения беговых упражнений

- A) соблюдать необходимый интервал и дистанцию
- Б) соблюдать дисциплину
- В) слушаться товарищей

19. Перед метанием гранаты, молота, диска, копья, при появлении в секторе для метания людей, животных нужно

- A) продолжить метания
- Б) продолжить, соблюдая осторожность
- В) прекратить метания

20. Где нужно находиться во время упражнения в метании

- A) на безопасном расстоянии слева
- Б) справа от метателя
- В) за спиной

21. При прыжках в высоту

- A) выполнять прыжок изучаемым способом
- Б) выполнять прыжок «ласточкой»
- В) выполнять прыжок любым способом

22. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- A) нет
- Б) можно, но осторожно
- В) можно

23. Разрешаются ли произвольные метания

- A) разрешаются
- Б) не разрешаются
- В) разрешаются с соблюдением техники безопасности

24. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть

- A) на кожаной подошве
- Б) на подошве исключаяющей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение
- В) «сланцы»

25. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- A) более интенсивной
- Б) более лёгкой

В) обычной

26. Передавать снаряд для метания броском друг другу

А) можно

Б) *нельзя*

В) можно, соблюдая осторожность

27. В качестве финишной ленточки используют

А) *легко рвущиеся ткани*

Б) капроновые, нейлоновые нити

В) красивую шёлковую ленту шириной 5 см.

28. При проведении занятий по кроссу

А) проводить занятия в лесу

Б) оградить места расположения судейской бригады

В) *оградить трассу в местах скопления зрителей, а также места старта и финиша*

29. При выполнении прыжков в длину, песок в прыжковой яме должен быть

А) «слежалым», содержать камни, битое стекло

Б) *перекопан, без посторонних предметов*

В) сухой

30. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо

А) резко остановиться и начать отдыхать

Б) *перейти на шаг и успокоиться*

В) выполнить несколько прыжков

31. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила лично гигиены.

А) *всегда*

Б) в редких случаях

В) иногда

32. Обувь для занятий спортивными играми должна быть

А) на кожаной подошве

Б) удобные тапочки

В) *на нескользкой подошве*

33. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно

- А) с разрешения руководителя*
- Б) произвольно
- В) с окончанием интереса

34. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам

- А) не всегда
- Б) по ситуации
- В) да всегда*

35. На занятиях спортивными играми

- А) ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой*
- Б) разрешается ношение украшений только девушкам
- В) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

36. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть

- А) открытыми
- Б) заставлены матами или огорожены*
- В) обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

37. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний

(в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

- А) зарядка
- Б) регулярные занятия физическими упражнениями*
- В) туристические прогулки

38. Использовать неисправные тренажёры, спортивные снаряды, спортивное оборудование, заниматься на неподготовленных площадках

- А) можно со страховкой
- Б) можно, соблюдая осторожность
- В) нельзя*

39. При самостоятельных занятиях на тренажёрах

- А) заниматься по самочувствию
- Б) заниматься до «отказа»
- В) проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием*

40. Внешние признаки значительного утомления

А) небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика – спокойная, внимание – безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 уд.в мин.

Б) *значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 уд.в мин.*

В) состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 уд.в мин.

41. Уровень тренированности выше

А) чем чаще пульс и выше артериальное давление

Б) чем чаще пульс и ниже артериальное давление

В) *чем реже пульс и ниже артериальное давление*

42. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать

А) *с разминки*

Б) со сложных упражнений

В) с лёгких упражнений

43. Главная причина травматизма

А) не внимательность

Б) *нарушение дисциплины*

В) нарушение формы одежды

Раздел 2 Методико-практический раздел

1. Экскурсией грудной клетки называется:

А) степень развития дыхательных мышц

Б) тип дыхания

В) *разница окружности грудной клетки между вдохом и выдохом*

2. В основу физиологической классификации физических упражнений положены :

А) устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов, зависящая от врождённых и приобретённых свойств

Б) *определённые физиологические классификационные признаки, которые*

присущи всем видам мышечной деятельности, входящим в конкретную группу

В) зависимость от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, её характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности

3. Группы физических упражнений, связанные с тем или иным видом спорта, со стандартностью или нестандартностью движений, делятся по характеру воздействия их на организм на упражнения (движения) циклического характера и ациклического характера.

4. Какое из перечисленных физических упражнений не относится к движениям циклического характера:

- А) ходьба
- Б) бег
- В) плавание
- Г) гребля
- Д) *акробатика*
- Е) передвижение на лыжах

5. Какое из перечисленных физических упражнений не относится к движениям ациклического характера:

- А) прыжки
- Б) *езда на велосипеде*
- В) метание
- Г) гимнастические элементы
- Д) акробатические элементы
- Е) поднимание тяжестей

6. Для чего в процессе длительных забегов (марафон, бег на 50 км.), заплывов (на дистанцию 10 км.) предусматривается специальное питание растворами сахара, глюкозы, соками и т.п.:

- А) чтобы восполнить израсходованные витаминные запасы организма
- Б) *чтобы восполнить израсходованные углеводные запасы организма*
- В) чтобы восполнить израсходованные запасы белков и жиров

7. Тонус мышц – это...:

А) рефлекторное сокращение мышцы в ответ на растяжение, благодаря чему восстанавливается её исходная длина

Б) *непроизвольное автоматическое напряжение, поддерживаемое поступающими к ним слабыми нервными импульсами*

В) непроизвольное повышение напряжения мышц, непосредственно не участвующих в данном движении

8. Автоматические действия в виде отдёргивания конечности при болевом раздражении, откидывание головы и туловища при угрозе удара в голову, зажмуривание глаз, загоразивание лица и тела руками при опасности столкновения и падения – это...:

- А) двигательный рефлекс

- Б) защитный рефлекс*
- В) ориентировочный рефлекс
- Г) шагательный рефлекс

9. Перекрёстная координация лежит в основе...:

- А) ритмического двигательного рефлекса
- Б) шагательного рефлекса*
- В) рефлекса на растяжение
- Г) рефлекторного тонуса

10. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

- А) односторонние автоматические координации
- Б) перекрёстные координации*
- В) элементарная двигательная координация

11. Какой принцип координации движений заключается в том, чтобы в организме в момент выполнения движения, которое является основным, всё было подчинено ему:

- А) принцип домино
- Б) принцип доминанты*
- В) принцип доминирования

12. Какой из перечисленных вариантов не является одним из основных педагогических принципов, соблюдаемых при обучении двигательному навыку и его совершенствованию:

- А) сознательность и активность
- Б) систематичность
- В) доступность
- Г) наглядность
- Д) прочность
- Е) внушение*

13. Рекреационная направленность физических упражнений предполагает...:

А) использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами и заболеваниями

Б) избирательное воздействие на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата

В) использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда

14. Восстановительная направленность физических упражнений предусматривает...:

А) использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами и заболеваниями

Б) избирательное воздействие на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата

В) использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда

15. Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие (общеукрепляющие) упражнения...:

А) избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата

Б) используют как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью

В) направлены на оздоровление и укрепление всего организма

16. Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные. Специальные упражнения...:

А) избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата

Б) используют как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью

В) направлены на оздоровление и укрепление всего организма

17. Самая эффективная тренировка лёгких – это физическая тренировка, потому что...:

А) дыхательные органы выполняют большую нагрузку, повышают силу дыхательных мышц, вызывая большую подвижность грудной клетки и увеличивают объём лёгких

Б) артериальная кровь возвращается из лёгких после насыщения кислородом в левую половину сердца, выталкивается в аорту, которая разветвляется на артерии и разносится во все части тела

В) при усиленном дыхании выделяется избыток углекислого газа, после чего дыхание становится нормальным

18. Полнота развивается:

А) когда употребление углеводов значительно превышает потребление белков

Б) когда поступление калорий превышает энергозатраты

В) когда из-за большого употребления жидкости увеличивается объём желудка

19. Отсутствие движений определяет снижение потребления пищи. Однако в этой ситуации есть опасность – ...:

- А) атрофия гладких мышц, уменьшение функций секреции желудка
- Б) снижается потребность в физической тренировке
- В) организм может не получить достаточного количества питательных веществ, необходимых для его нормального функционирования

20. Так называемое «второе дыхание» наступает:

- А) когда кровообращение приспособляется к требованиям работы, начинает поставляться необходимое количество кислорода
- Б) когда следует фаза восстановления – оплачивается кислородный долг, возникающий в начале работы
- В) когда дыхание и кровообращение не успевают поставлять к работающим мышцам необходимое количество кислорода

21. Мышцы «деревенеют» и становятся болезненными, потому что...:

- А) перед выполнением упражнения должным образом не была проведена разминка
- Б) в работающих мышцах накапливается молочная кислота
- В) в работающих мышцах расщепляются жиры, белки и углеводы

22. Идеальными видами упражнений для улучшения общей физической подготовки для нетренированных и имеющих лишний вес являются:

(Вычеркнуть лишнее).

- А) лыжи
- Б) бег
- В) ходьба
- Г) спортивные игры
- Д) плавание
- Е) единоборства

23. Развитию выносливости мышц способствует:

- А) выполнение упражнений на максимальной скорости
- Б) многократное повторение упражнений
- В) чередование интенсивной работы с расслаблением

24. Некоторые правила, которые необходимо соблюдать при поднятии тяжестей... (Вычеркните несоответствие)

- А) стойте устойчиво на нескользкой основе
- Б) поднимайте груз с прямой спиной
- В) поднимайте груз одновременно с поворотом туловища
- Г) поднимайте груз, используя силу ног
- Д) избегайте поднимать груз при сгибании

25. Какие виды спорта тренируют дыхание?

А) ходьба, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде

Б) баскетбол, волейбол, футбол, теннис

В) тяжёлая атлетика, спортивная гимнастика, гиревой спорт.

26. Что понимается под выражением «второе дыхание»?

А) когда дыхание осуществляется и носом, и через рот

Б) когда потребление кислорода повысится до такого уровня, которого требует работа

В) когда необходимо увеличение потребления кислорода в два раза

27. Что такое атлетическая гимнастика?

А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

Б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма

В) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств

Г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

28. Одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм это...

А) аэробика

Б) фитнес

В) атлетическая гимнастика

Г) атлетическое единоборство

29. Что такое атлетическое единоборство?

А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;

Б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;

В) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств;

Г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

30. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это...

А) аэробика

Б) фитнес

В) атлетическая гимнастика

Г) атлетическое единоборство

31. Чего нельзя допускать при выполнении утренней зарядки?
- А) *выполнять упражнения, требующие максимального напряжения сил*
 - Б) выполнять упражнения в трусах, майке и босиком
 - В) примерно раз в месяц включать более сложные упражнения
 - Г) использовать гимнастическую палку, скакалку, резиновую ленту, гантели
32. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а так же их дальнейшее совершенствование обозначается как:
- А) тренировка
 - Б) *методика*
 - В) педагогическое воздействие
33. Укажите вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект в оздоровлении человеческого организма:
- А) аэробика
 - Б) велосипедный спорт
 - В) *регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе с дозированной нагрузкой*
34. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
- А) их формой
 - Б) темпом движения
 - В) *длительностью их выполнения*
35. Несколько упражнений, подобранных в определённом порядке для решения конкретной задачи, называется:
- А) *комплекс*
 - Б) комплект
 - В) группа

Раздел 3 Практический раздел. Атлетическая гимнастика, аэробика у девушек.

1. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?
- А) Заниматься физической культурой
 - Б) *Соответствовать, быть в хорошей форме*
 - В) Быть на высоте
2. Какого направления фитнеса не существует?
- А) Цигун
 - Б) Калланетика

В) Аквобосу

3. Что представляет собой направление «Пол-дэнс»?

А) Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски

Б) Упражнения на пилоне

В) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

4. Что такое «цигун»?

А) Силовые упражнения с использованием больших надувных мячей

Б) Древняя гимнастика, разработанная буддийскими монахами

В) Комплекс упражнений, сочетающий в себе аэробику и тайский бокс

5. Кто является основателем Зумбы - популярного ныне танцевального направления в фитнесе?

А) Бето Перес

Б) Джозеф Пилатес

В) Вивека Дженсен

6. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

А) Йоксинг

Б) Пилоксинг

В) Боксидэнс

7. Что такое «стрейтчинг»?

А) Комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани

Б) Комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов

В) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»

8. Какой предмет используется для занятий «босу»?

А) Резиновый мяч

Б) Половина резинового мяча

В) Резиновая лента

9. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?

А) Грег Глассман

Б) Алексей Немов

В) Ли Нин

10. Что такое «памп-аэробика»?

А) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение

- Б) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»*
- В) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

11. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:

- А) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
- Б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов*
- В) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

12. Что такое аэробика?

- А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата*
- Б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
- В) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
- Г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

13. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...

- А) аэробика*
- Б) фитнес
- В) атлетическая гимнастика
- Г) атлетическое единоборство

14. Что такое Фитнес?

- А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
- Б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма*
- В) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
- Г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

15. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это...

- А) аэробика*

- Б) *фитнес*
- В) атлетическая гимнастика
- Г) атлетическое единоборство

16. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?

- А) *соответствие;*
- Б) совокупность;
- В) гимнастика;
- Г) последовательность.

17. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

- А) *базовая аэробика*
- Б) спортивная аэробика
- В) тарааэробика

18. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

- А) ритмическая гимнастика
- Б) круговая тренировка
- В) *аэробика*

19. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А) аквааэробика
- Б) *степ-аэробика*
- В) памп-аэробика
- Г) слайд-аэробика

20. Какому из видов аэробики соответствует данное определение: «комплексная программа аэробики, в основу которой положены элементы ушу, таэквондо, кикбоксинга и других видов спорта:

- А) памп-аэробика
- Б) *тай-бо*
- В) степ-аэробика

21. Аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера называется:

- А) памп-аэробика
- Б) спортивная аэробика
- В) *резист-а-бол*

22. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь:

- А) *слайд-аэробика*
- Б) тай-бо-аэробика
- В) памп-аэробика

23. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

- А) резист-аэробика
- Б) *памп-аэробика*
- В) шейпинг

24. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма,

принято обозначать как:

- А) *шейпинг*
- Б) атлетизм
- В) гидроаэробика

25. Стретчинг – это:

- А) метод японской терапии, надавливание пальцами на части тела
- Б) упражнения, способствующие увеличению силы
- В) *вид физической культуры, система специальных упражнений для растягивания мышц*

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...

- А) с облегчённой штангой
- Б) с использованием пружинистой пластины
- В) на специальном напольном покрытии

27. Термин «гидроаэробика» означает

- А) *гимнастическое упражнение в воде*
- Б) гидромассаж в движении
- В) подводные упражнения для не умеющих плавать

28. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются

- А) *асаны*
- Б) инь
- В) дао

29. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...

А) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

Б) частоту движений в единицу времени

В) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения

Г) точность двигательного действия и его конечный результат

30. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

А) их формой

Б) их содержанием

В) темпом движения

Г) длительностью их выполнения

Настольный теннис

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

1) 3,5м x 1,25м

2) 2,5м x 1м

3) 1,525м x 0,97м

4) 2,74м x 1,525м

2. До какого счета играется одна партия?

1) до 15 очков

2) 11 очков

3) 21 очков

4) 40 очков

3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?

1) одну

2) две

3) пять

4) неограниченно

4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?

1) США

2) Китай

3) Корея

4) Англия

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?

1) 1828г.

2) 1900г.

3) 1926г.

4) 1948г.

6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?

- 1) *один*
- 2) *два*
- 3) *три*
- 4) *неограниченное количество*

7. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?

- 1) *можно*
- 2) *нельзя*
- 3) *можно при защите*
- 4) *можно при попадании*

8. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?

- 1) *нет*
- 2) *да*
- 3) *можно если счет 20 : 20.*

9. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?

- 1) *может*
- 2) *не может*
- 3) *может, только 1,5 метра сбоку*

10. Какой вес теннисного мяча?

- 1) *1 грамм*
- 2) *2 грамма*
- 3) *2,4 - 2,53 грамма*
- 4) *4 - 4,25 грамма*

11. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда

- 1) *один*
- 2) *два*
- 3) *три*
- 4) *четыре*

12. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 10:10?

- 1) *по одной*
- 2) *по две*
- 3) *по пять*
- 4) *неограниченно*

13. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?

- 1) *1876г.*
- 2) *1900г.*

- 3) 1904г.
4) 322г. до н.э.
14. Какой из приемов игры является атакующим действием?
1) удар толчком
2) подставка
3) подрезка
4) *накат*
15. Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?
1) *да*
2) нет
3) можно против такой же пары
16. Какова высота теннисной сетки?
1) *15,25 см*
2) 12,42 см
3) 13,56 см
4) 21,25 см
17. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
1) *можно*
2) нельзя
3) можно во время подачи
18. Можно ли подавать мяч с хода?
1) можно
2) *нельзя*
3) можно, стоя боком к столу
19. Можно ли наносить удар “с лета”, не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?
1) можно
2) *нельзя*
3) можно после подачи мяча.
20. Защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника, это
1) *подрезка*
2) подставка
3) срезка
21. Защитный удар, обычно с верхним вращением и средней линейной скоростью, при котором мяч высоко отскакивает на половине противника, это
1) срезка
2) *свеча*
3) подставка
22. Подрезка – это
1) защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением

2) защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника

3) защитный удар, имитирующий подрезку по положению ракетки, но на самом деле со слабым верхним вращением

23. Защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением, это

- 1) подставка
- 2) свеча
- 3) срезка

24. В России допускается считать победителем партии игрока (пару), выигравшего следующий розыгрыш после счета 10:10, если это указано в регламенте конкретных соревнований с

- 1) 2000 года
- 2) 2010 года
- 3) 2015 года

25. Розыгрыш, результат которого не засчитан, это

- 1) «переигровка»
- 2) «очко»

26. «Очко» - это

- 1) розыгрыш, результат которого не засчитан
- 2) розыгрыш, результат которого засчитан

27. По старым правилам партия продолжалась до

- 1) 11 очков
- 2) 15 очков
- 3) 21 очка

28. В программе летних Олимпийских игр настольный теннис с

- 1) 1988 года
- 2) 1990 года
- 3) 1992 года

29. Международная федерация настольного тенниса создана в

- 1) 1924 году

Раздел 4 Контрольный раздел.

1. Физическая культура – это

1) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях фи-

зического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

- 2) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- 3) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

2. Основным средством физического воспитания являются

- 1) физические упражнения
- 2) оздоровительные силы природы
- 3) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

3. Под спортом (в широком понимании) принято понимать

- 1) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
- 2) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности

4. Мышечным насосом называют

- 1) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме
- 2) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц
- 3) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности

5. Максимальным потреблением кислорода называют

- 1) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе
- 2) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту
- 3) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту

6. Под гомеостазом понимается

- 1) приспособление функций организма к окружающей среде
- 2) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, и других физиологических процессов, происходящих в организме
- 3) постоянство внутренней среды организма человека

7. Оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся предусматривает принцип

- 1) доступности и индивидуализации
- 2) системного чередования нагрузок и отдыха
- 3) последовательности

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется

- 1) эластичность
- 2) растяжка
- 3) гибкость

9. Одной из важнейших задач ОФП является

- 1) достижение высоких спортивных результатов
- 2) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии
- 3) всестороннее и гармоничное развитие человека

10. Из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом та-кой, как

- 1) состояние окружающей среды
- 2) генетика человека
- 3) образ жизни

11. К основному признаку здоровья относится

- 1) максимальный уровень развития физических качеств
- 2) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- 3) совершенное телосложение

12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является

- 1) сила

- 2) выносливость
- 3) быстрота

13. Для развития силы следует выбрать такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как

- 1) тренировочные занятия 1 раз в неделю
- 2) ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику
- 3) тренировочные занятия 3 раза в неделю

14. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже

- 1) 90 уд/мин.
- 2) 120 уд/мин.
- 3) 160 уд/мин

15. К средству восстановления организма после умственного утомления относится

- 1) интенсивная физическая нагрузка
- 2) сочетание работы с активным отдыхом
- 3) тренировочные занятия играми, единоборствами

Задания для самостоятельной работы

Раздел 1 Теоретический раздел

Физическое воспитание как педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, на развитие основных физических качеств.

Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Физические качества, их воспитание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спорт — часть физической культуры.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях;
- знать принципы и методы общей, специальной и спортивной подготовки, основы обучения движениям и развития физических качеств; упражнения и виды спорта, развивающие специальные физические качества;

- уметь применять средства и методы физического воспитания для развития основных физических качеств, учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

При изучении темы необходимо:

Акцентировать внимание на следующих понятиях: физическое воспитание, двигательное умение, двигательный навык, физические качества, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Выполнить практическое задание.

Раздел 2 Методико-практический раздел

Понятие «здоровье». Проблема здоровья в условиях научно-технического прогресса. Составляющие ЗОЖ. Физическое воспитание как условие ЗОЖ. Критерии эффективного ЗОЖ. Взгляды академика Н.М. Амосова на проблему ЗОЖ, его рекомендации.

Изучив тему, студент должен:

иметь представление об основах здорового образа жизни студента и роли физической культуры в обеспечении здоровья; о взглядах академика Н.М. Амосова на проблему ЗОЖ;

знать факторы, влияющие на состояние здоровья; способы улучшения здоровья; характеристику основных составляющих ЗОЖ;

уметь составить индивидуальную программу оздоровления с учетом условий труда и образа жизни.

При изучении темы необходимо:

Акцентировать внимание на следующих понятиях: здоровье, здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни, трудоспособность, самооценка, физическое самовоспитание и самосовершенствование. Выполнить практическое задание.

Раздел 3 Практический раздел. Атлетическая гимнастика, аэробика у девушек.

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий выбранным видом спорта. Содержание самостоятельных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия. Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Организационные и гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление об общих закономерностях организации и построения занятий физическими упражнениями разной направленности;

- знать особенности форм, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями, закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями, методы самоконтроля за физическим и функциональным состоянием, принципы дозирования физической нагрузки;

- уметь составлять и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности, дозировать нагрузку в соответствии с уровнем здоровья и физической работоспособности.

При изучении темы необходимо:

Акцентировать внимание на следующих понятиях: оптимальная двигательная активность, направленность, формы и структура самостоятельных занятий, копирование нагрузки, интенсивность по частоте сердечных сокращений, самоконтроль. Выполнить практическое задание.

Раздел 4 Контрольный раздел.

Организация врачебного контроля. Медицинское обследование как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его цели и задачи. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и частоты дыхания.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о целях и задачах врачебного контроля и самоконтроля, видах и содержании медицинского обследования;
- знать методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- уметь проводить тесты и функциональные пробы, анализировать реакцию организма на выполненную работу, составлять программу физического самовоспитания с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

При изучении темы необходимо:

Акцентировать внимание на следующих понятиях: врачебный контроль, диагностика состояния организма, физическое развитие, самоконтроль, объективные и субъективные показатели самоконтроля, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, функциональная проба, тест. Выполнить практическое задание.

Задания для самоконтроля

Контрольные тесты и нормативы по дисциплине.

1. Тесты определения функционального состояния и физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6

поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой(кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Тесты Женщины	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38(б/вр)
Плавание 50 м (мин, сек)	54.00	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин, сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину	365	350	325	300	280
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей профессионального образования				
Тесты Мужчины	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Бег на лыжах 10 км (мин, сек)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
Плавание 50 м (мин, сек)	40.00	44.00	48.00	57.00	б/вр

Плавание 100 м (мин, сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину	480	460	435	410	390
Прыжки в высоту с разб (см)	145	140	135	130	125
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
В виси поднимание ног до касания перекладины(кол. раз)	10	7	5	3	2
Профессионально-прикладная подготовка	Тесты разрабатываются кафедрами с учетом специальностей профессионального образования				

2. Тест К. Купера.

12-ти минутный тест ходьбы и бега для мужчин (в километрах)

	Дистанция, преодоленная за 12 мин; по возрасту (в годах)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
Очень плохо	меньше 2,1	меньше 1,95	меньше 1,9	меньше 1,8	меньше 1,65	меньше 1,4
Плохо	2,1-2,2	1,95-2,1	1,9-2,1	1,8-2,0	1,65-1,85	1,4-1,6
Удовлетворительно	2,2-2,5	2,1-2,4	2,1-2,3	2,0-2,2	1,85-2,1	1,6-1,9
Хорошо	2,5-2,75	2,4-2,6	2,3-2,5	2,2-2,45	2,1-2,3	1,9-2,1
Отлично	2,75-3,0	2,6-2,8	2,5-2,7	2,45-2,6	2,3-2,5	2,1-2,4
Превосходно	больше 3,0	больше 2,8	больше 2,7	больше 2,6	больше 2,5	больше 2,4

12-ти минутный тест ходьбы и бега для женщин (в километрах)

	Дистанция, преодоленная за 12 мин; по возрасту (в годах)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
Очень плохо	меньше 1,6	меньше 1,55	меньше 1,5	меньше 1,4	меньше 1,35	меньше 1,2
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	1,5-1,7	1,4-1,7	1,35-1,5	1,25-1,35
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	1,7-1,9	1,7-1,8	1,5-1,7	1,4-1,55
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	1,9-2,0	1,8-2,0	1,7-1,9	1,6-1,7
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,1-2,2	2,0-2,1	1,9-2,0	1,75-1,9
Превосходно	больше 2,4	больше 2,3	больше 2,2	больше 2,1	больше 2,0	больше 1,9

12-ти минутный тест плавания для мужчин (в метрах)

	Дистанция, преодоленная за 12 мин; по возрасту (в годах)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
Очень плохо	меньше 450	меньше 350	меньше 325	меньше 275	меньше 225	меньше 225
Плохо	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
Удовлетворительно	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Хорошо	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450
Отлично	больше 725	больше 650	больше 600	больше 550	больше 500	больше 450

12-ти минутный тест плавания для женщин (в метрах)

	Дистанция, преодоленная за 12 мин; по возрасту (в годах)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
Очень плохо	меньше 350	меньше 275	Меньше 225	меньше 175	меньше 150	меньше 150
Плохо	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Удовлетворительно	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
Хорошо	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Отлично	больше 650	больше 550	больше 500	больше 450	больше 400	больше 350

Условие теста «преодолеть за 12 минут возможно большее расстояние». Следует выполнять, не забывая о самоконтроле, самочувствии. При затруднении дыхания нужно замедлить бег, или перейти на ходьбу, пока дыхание не восстановится (замечание в равной степени относится и к тесту по плаванию).

12-ти минутный тест ходьбы, бега и плавания рекомендуется выполнять после двухнедельных занятий.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Положение об организации и проведении текущего контроля успева-

емости и промежуточной аттестации студентов.

2. Положение о балльной системе оценки успеваемости обучающихся МАБиУ.

3. Руководство по оформлению рукописных учебных и научных работ, рукописей печатных изданий МАБиУ.

4. Методические указания по выполнению контрольных работ.

5. Положение о самостоятельной работе обучающихся в изданиях МАиУ.

6. Презентационный материал.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

7.1. Рекомендации по выполнению практических заданий

По степени сложности или характеру умственной деятельности практические задания делят на простые и сложные. Сложность оценивается по числу операций, которые необходимо выполнить при ее решении. Простые задания являются тренировочными и требуют для своего решения изученной формулы и знания порядка действий в различных опасных ситуациях. Их решение сводится к простейшим вычислениям в одно действие. Наиболее частое применение этих заданий на начальном этапе закрепления учебного материала, так как на этом этапе деятельность учащихся носит репродуктивный характер. Задания, решение которых требуют нескольких действий называют сложными. К сложным задачам, при решении которых выполняются репродуктивная деятельность относится, например, комбинированные задания.

7.2. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.

Важным условием успешного освоения дисциплины «Культура речи и деловое общение» является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях,

систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система академического обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

7.3. Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

7.4. Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение:

- 1) главного в тексте;
- 2) основных аргументов;
- 3) выводов.

Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;

- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

7.5. Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

7.7. Методические материалы для подготовки к дискуссии

Дискуссия – это публичный диалог, в процессе которого сталкиваются, как правило, противоположные точки зрения. Дискуссия имеет две основные цели: информационную цель: выявить суть спорного вопроса, четко обозначить все точки зрения; цель воздействия, убеждения: с помощью приведенных аргументов и доказательств убедить соперника в правоте своих взглядов.

При подготовке по теме надо рассмотреть позиции «за» и «против». Каждая позиция должна содержать:

- 1) определение темы, объяснение ключевых понятий темы;
- 2) формулировку основного тезиса, с точки зрения которого будет доказываться та или иная позиция;

3) аргументы и доказательства (с опорой на тексты художественной, критической, научной и публицистической литературы).

Успех в дискуссии в значительной степени зависит от аргументов, которые приводятся в поддержку выдвинутого тезиса.

Для ведения продуктивной дискуссии стороны должны уметь задавать информативные и корректные вопросы друг другу.

Прежде чем выступать, надо четко определить свою позицию. Проверить, правильно ли понята суть проблемы. Внимание к выступлению оппонента. Лучшим способом доказательства или опровержения являются бесспорные факты. Лучшим способом убедить противника является четкая аргументация и безупречная логика. Нельзя искажать мысли и слова своих оппонентов.

7. МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций

Оценка результатов обучения и уровня сформированности компетенций проводится в ходе мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации с использованием фондов оценочных средств и с применением балльной системы оценки успеваемости обучающихся.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом Академии.

Таблица 7.1

Соотношение показателей и критериев оценивания компетенций
со шкалой оценивания
(форма промежуточной аттестации – зачёт)

Показатели компетенции (ий) (дескрипторы)	Критерий оценивания	Шкала оценивания (баллы)
знать: (соответствует табл. 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументированно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	90–100 баллов
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные. В то же время при ответе допускает несущественные погрешности	76–89 баллов
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа от-	60–75 баллов

Показатели компетенции (ий) (дескрипторы)	Критерий оценивания	Шкала оценивания (баллы)
	сутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	менее 60 баллов
уметь: (соответствует табл.1)	Умеет применять полученные знания для решения практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	90–100 баллов
	Умеет применять полученные знания для решения практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	76–89 баллов
	При решении практических задач возникают затруднения	60–75 баллов
	Не может решать практические задачи	менее 60 баллов
владеть: (соответствует табл.1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	90–100 баллов
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	76–89 баллов
	Показывает слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	60–75 баллов
	Отсутствие навыков	менее 60 баллов

Результатом промежуточной аттестации является сумма баллов, набранных во время ответа обучающегося на теоретические и практические вопросы. Перевод набранных баллов в традиционную оценку и определение уровня сформированности компетенций осуществляется в соответствии с табл.7.2.

Таблица 7.2

Порядок перевода баллов в оценку и определение уровня сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (элемента компетенции)	Количество набранных баллов	Оценка	
		высокий	90–100

Уровень сформированности компетенции (элемента компетенции)	Количество набранных баллов	Оценка	
		повышенный	76–89 баллов
пороговый	60–75 баллов	удовлетворительно	
не сформирован	менее 60 баллов	неудовлетворительно	не зачтено

7.2. Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену/зачету

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачёту 1 семестр

1. От чего зависит работоспособность мозга?
2. Охарактеризуйте состав крови и ее функции.
3. Охарактеризуйте систему кровообращения и ее основные составляющие.
4. Каковы функции сердца как главного органа кровеносной системы?
5. В чем заключается воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему?
6. Охарактеризуйте строение и функции опорно-двигательного аппарата.
7. В чем состоит воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат?
8. Дайте определение понятия «утомление» при физической и умственной деятельности.
9. Расскажите о диагностике и самодиагностике состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Почему врачебный контроль — обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями?
11. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом?
12. Что представляют собой функциональные пробы по оценке состояния сердечно-сосудистой системы?
13. Самоконтроль за физической подготовленностью. Оценка развития силы, быстроты, ловкости, гибкости.
14. Что такое оптимальная двигательная активность?
15. Какое влияние оказывает движение на здоровье и работоспособность человека?

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету 2 семестр

1. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.
2. В чем заключается взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями?
3. В чем суть рационального сочетания учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом?

4. Перечислите основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания.
5. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
6. Каковы взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС и признаки чрезмерной нагрузки?
7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Каковы субъективные и объективные показатели.
8. Принципы и методы спортивной тренировки
9. В чем заключается гигиена самостоятельных занятий?
10. Правила соревнований избранного вида спорта.
11. Составление заявки на соревнования.
12. Мандатная комиссия.
13. Системы розыгрыша соревнований.
14. Апелляция, протест.
15. Размер площадки избранного вида спорта.
16. Экипировка, инвентарь.
17. Спортивная классификация.

7.3. Примерные практические (ситуационные) задания

1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Методические указания выполнения упражнений по легкой атлетике

Техника

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
 - а) бег у гимнастической стенки;
 - б) работа рук на месте;
 - в) Бег с высоким подниманием бедра;
 - г) семенящий бег;
 - д) бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.

4. Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60 м.
5. Бег в полную силу 40-60 м.

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

- Голова запрокинута назад;
- Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
- Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
- Постановка ноги с пятки;
- Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий след;
- Носки развернуты наружу;
- Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
- Нет активного загребания стопой;
- Подняты плечи, закрепощаются руки;
- Толчок направлен вверх, а не вперед.

Бег по виражу

Техника

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая - наружу;
- выход из поворота сопровождается плавным уменьшением наклона.

Методика

1. Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);
2. Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м.
3. Бег с ускорением по виражу, с ускорением на отрезках 60-7- м. Повторить ускорение с различной скоростью при выходе из виража.;
4. Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 8-й дорожке).

Методические указания

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

Низкий старт и стартовый разбег

Техника

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100-130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Методика

1. Бег из различных положений высокого старта, 15-20 м.
 - а) И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление – падая вперед, начать бег.
 - б) И.П. – то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.
2. Научить установке стартовых колодок.
3. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.
4. Научить выбеганию со стартовых колодок.
 - а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;

б) И.П. – упор лежа на согнутых руках. Выполнение – с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).

в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70 см впереди от линии старта. Выполнение – выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись,

сделать тройной прыжок с переходом на бег.

д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.

6. То же, фиксируя время.

Методические указания

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Основные ошибки

- Голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
- Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
- Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

Техника

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Методика

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
2. То же, в спокойном и быстром беге;
3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Методические указания

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

Основные ошибки

- Финиширование прыжком;
- Остановка сразу после финиша;
- Ранний наклон туловища.

Общие требования охраны труда

К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты 1, курсов, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Атлетическая гимнастика

Методические рекомендации для занятий атлетической гимнастикой

В атлетической гимнастике используются несколько групп упражнений:

- упражнения без специальных приспособлений (без снарядов);
- упражнения с резиной или *амортизатором*;
- упражнения с *эспандером*;
- упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и т.д.);

– упражнения с использованием специальных тренажерных устройств.

Для системы атлетической гимнастики характерным является то, что многие упражнения выполняются в положении лежа и стоя, при различных углах наклона. Это позволяет освобождать от напряжения отдельные части тела и снижать нагрузки на позвоночник, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В то же время это дает возможность сосредоточить внимание и сконцентрировать усилия на детальной, всесторонней проработке отдельных мышечных групп. Во избежание скованности мускулатуры, для развития гибкости и мышечной координации в занятиях атлетической гимнастикой (особенно на более поздних этапах тренировки) уделяется внимание упражнениям на растягивание, темповым и тяжелоатлетическим упражнениям (рывок, толчок) и занятиям партерной акробатикой.

Правила безопасности и предупреждение травматизма

На занятиях атлетической гимнастикой необходимо соблюдать несложные, но обязательные правила. Упражнения с отягощениями сопряжены с определенной опасностью травматизма. Необходимо:

1. Подготовка места для тренировок.

В зале место выбирается так, чтобы во время выполнения упражнения между движущейся частью тела и стенами, выступами, окружающими предметами сохранялась определенная зона – не менее 30-40см. Пол должен быть ровный, но не скользкий. Сейчас применяют покрытия ковровые, но они не гигиеничны. Пол должен быть чистый и сухой. Во время выполнения движения никто не должен проходить рядом с вами.

2. Проверка инвентаря и оборудования. Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности инвентаря. Не должны скользить «блины» в гантелях и штангах, необходимо, чтобы они были плотно завинчены. Скамейки, стулья должны занимать устойчивое положение.

3. Требование обязывает контролировать состояние одежды и обуви. Одежда не должна стеснять движения, чтобы не зацепить движущимся снарядом. Перед тренировкой необходимо снять предметы, которые могут быть испорчены или явиться причиной травм (часы, кольца, цепочки), длинные волосы завязать.

Контрольные тестовые задания.

1. Выпады 3 x 10+10
2. Подтягивание 3 x максимум
3. Отжимание от брусьев 3 x максимум
4. Гиперэкстензия 3x12
5. Пресс низ 1x макс
6. Пресс верх 1 x макс.
7. Пресс косые мышцы 1 x максим.
8. Выпады 3 x 10+10

9. Подтягивание 3 x максимум
10. Отжимание от брусьев 3 x максимум
11. Гиперэкстензия 3x12
12. Пресс низ 1x макс
13. Пресс верх 1 x макс.
14. Пресс косые мышцы 1 x максим.

Модуль 2. Практико-ориентированная подготовка с направленностью по видам спорта

3. Степ-гимнастика

Методические указания к выполнению степ-тренировки

- выполнять шаги в центр степ-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь,
- ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

Контроль заключается в правильном выполнении следующих упражнений

Исходное положение - впереди платформы в поперечной стойке.

Исходное положение - в поперечной стойке лицом к платформе, у её края.

Исходное положение - в продольной стойке боком к платформе, у её края.

Исходное положение - на платформе в продольной стойке.

Исходное положение - стойка ноги врозь в продольной стойке.

Исходное положение - стойка сбоку платформы.

Основные исходные положения (подход к выполнению движения).

Направление движения во многом определяется исходным положением. Большинство базовых движений можно выполнять практически во всех направлениях:

- на месте;
- на месте с поворотом;
- с продвижением вперед;
- с продвижением назад;

- по диагонали вперед, назад, с поворотом;
- лицом, спиной к зеркалу;
- по любой прямой.

4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Методы тренировки

Равномерный. Упражнения выполняются длительное время, до значительного утомления. Интенсивность - 30 - 70% от тах, пульс - 100 - 140 уд/мин;

Переменный. Интенсивность 50 - 90 % от тах, пульс 125 - 190 уд/мин, применяются периодические ускорения с отягощениями;

Интервальный. Делится на 2 различных принципа: - принцип непрерывности (интервальная тренировка)- интервальный принцип (интервальная работа).

Интервальная тренировка. Другое название - тренировка сердца. Тренирующее воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха. Интенсивность 60 - 80% тах, длительность работы 30 сек - 1 мин, отдых 45 - 50 сек. Количество повторений 25 - 35, количество серий 1 - 3, отдых между сериями 8 - 15 мин. Пульс 150 - 180 уд/мин в конце упражнения, 120 - 140 уд/мин в конце отдыха, до 100 уд/мин в паузах между сериями;

Интервальная работа. Тренирующее воздействие происходит во время нагрузки. Интенсивность 80 - 90% от тах, пульс от 170 уд/мин. Работа включает 6 элементов:

1. длительность работы
2. темп (низкий, средний, высокий)
3. время отдыха (30 - 60 сек, 1 - 1,5 мин, 3 - 6 мин)
4. количество повторений упражнения
5. количество упражнений в серии
6. количество серий.

Все элементы работы выполняются на 3 уровнях: малом, среднем, высоком. Возможны вариации различных уровней в зависимости от показателей тренированности и целей.

Повторный. Интенсивность 95 - 100 % от тах, количество повторений 4 - 6. Отдых от 6 до 45 сек.

Круговой. Набор последовательно выполняемых упражнений (непрерывно или с интервалами отдыха). Режим - любой из ранее указанных, в зависимости от задач тренировки;

Контрольные упражнения для ОФП.

1. Сидя жим штанги от груди;
2. Подтягивания на перекладине широким хватом;

3. Лежа подъёмы корпуса с вращениями;
4. Лежа подъем ног;
5. Наклоны туловища с отягощением;
6. Стоя подъем штанги широким хватом на прямые руки;
7. Сидя тяга к груди на блочном тренажере;
8. Приседы со штангой на плечах.

7.5. Применение балльной системы для проведения мероприятий текущего контроля

Таблица 7.3

Применение балльной системы для проверки результатов обучения
(очная форма обучения)

Номер темы	Формы текущего контроля студентов	Баллы по видам работ
Р.1	Собеседование	10
Р.1	Эссе	10
Р.1	<i>Контрольная точка 1</i>	30
Р.2	Собеседование	10
Р.2	Эссе	10
Р.2	<i>Контрольная точка 2</i>	30

Таблица 7.4

Применение балльной системы для проверки результатов обучения
(очно-заочная форма обучения)

Номер раздела/темы	Формы текущего контроля обучающихся	Баллы по видам работ, выполняемым студентами
Раздел 1,2	Контрольная работа	100

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНЫХ ИСТОЧНИКОВ

8.1. Основная учебная литература

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>

4. Физическая культура [Текст] / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 430 с.

5. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>

8.2. Дополнительная учебная литература.

1. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>

3. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - М. : Советский спорт, 2013. - 392 с : ил.

4. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

5. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

6. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

7. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

8. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2017. - 132 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1528-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>

9. Солодков, А. С. Физиология человека [Текст] : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 618 [1] с.

10. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. и др. Богащенко. - М. : Юрайт, 2013. - 424 с.

11. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

9.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ)
2. www.fismag.ru (Сайт журнала «Физкультура и спорт»)
3. www.studentsport.ru (Студенческий спорт)
4. www.stadium.ru (Спортивное информационное агентство)
5. www.sportfiles.ru (Каталог спортивных ресурсов)
6. <http://www.olympic.ru> (Олимпийский комитет России)
7. <http://www.propingpong.ru> (Настольный теннис: видео, фото, рейтинги, аналитика)
8. www.fitness-aerobics.ru (Федерация фитнес-аэробики России)

9.2. Технические средства и программное обеспечение

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

1. Microsoft Windows (лицензионное программное обеспечение)
2. Microsoft Office (лицензионное программное обеспечение)
3. Google Chrome (свободно распространяемое программное обеспечение)
4. Microsoft Visual Studio (лицензионное программное обеспечение)
5. Microsoft SQL Server Management Studio (лицензионное программное обеспечение)
6. Microsoft Visio (лицензионное программное обеспечение)
7. Notepad++ (свободно распространяемое программное обеспечение)
8. Антиплагиат. Вуз (лицензионное программное обеспечение)
9. 1С: Предприятие 8.3 (лицензионное программное обеспечение)

- мультимедийный проектор и экран; персональный компьютер с программным обеспечением: операционная система Windows 10; офисный пакет Microsoft Office 2019/2021, включающий программу подготовки и демонстрации презентаций Microsoft PowerPoint;

- учебная доска (маркерная).

9.3. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

- Консультант+ (лицензионное программное обеспечение отечественного

производства);

- <http://www.garant.ru> (ресурсы открытого доступа);

- электронно-библиотечные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; (URL: <https://www.biblio-online.ru/>).

- ЭБС Лань <https://e.lanbook.com>.

9.4. Материально-техническая база

Учебные аудитории для проведения:

занятий лекционного типа, обеспеченные наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.