

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. Р. Е. АЛЕКСЕЕВА»

**Е.В. ТАРАБАРИНА, В.В. КОНОНЕЦ,
М.С. КРАСНОВА**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Рекомендовано Учёным советом Нижегородского государственного
технического университета им. Р.Е. Алексеева в качестве учебного
пособия по дисциплине "Физическая культура и спорт" ("Физическая
культура") для студентов всех направлений подготовки и всех форм
обучения*

Нижний Новгород 2015

УДК 796.011.1 (0.75.8)

ББК 75.1я73

Т 19

Рецензент

доктор педагогических наук, профессор В.Т. Чичикин

Т19 Тарабарина Е.В., Кононец В.В., Краснова М.С.

Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза: учеб. пособие / Е.В. Тарабарина, В.В. Кононец, М.С. Краснова; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. – Нижний Новгород, 2015. – 171 с.

ISBN 978-5-502-00720-7

В учебном пособии рассматривается организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза как системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студента, определяющая свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста.

Состоит пособие из трёх разделов: учебно-методический комплекс дисциплине по "Физической культуре и спорту" ("Физическая культура"), фонды оценочных средств контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины, методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине. Каждый из разделов направлен на формирование определённых знаний и умений согласно рабочей программе предмета "Физическая культура и спорт" ("Физическая культура и спорт") для вузов.

УДК 796.011.1 (0.75.8)

ББК 75.1я73

ISBN 978-5-502-00720-7

© Нижегородский государственный
технический университет
им. Р.Е. Алексеева, 2015

© Е.В. Тарабарина, В.В. Кононец,
М.С. Краснова, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
1 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»	7
1.1. Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта.....	10
1.1.1. Содержание физической культуры как вида культур- ной и родовой деятельности.....	11
1.1.2. Физическая культура в системе жизнедеятельности человека.....	11
1.1.3. Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки.....	14
1.1.4. Управление индивидуальной системой физкультурно- оздоровительной деятельности.....	18
1.1.5. Виды спорта и их характеристика.....	19
1.1.6. Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности.....	22
1.1.7. Основы совершенствования функциональных возмож- ностей человека средствами физической культуры.....	25
1.1.8. Основы профилактики и коррекции физического состояния человека средствами физической культуры.	29
1.1.9. Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения.....	31
1.1.10. Основы семейной физической культуры.....	33
1.1.11. Спортивно-оздоровительный туризм.....	36
1.1.12. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.....	38
1.2. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самодеятельности.....	40
1.2.1. Технология измерения и оценка показателей	

физического развития.....	41
1.2.2. Технология измерения и оценка показателей физической подготовленности.....	43
1.2.3. Технология измерения и оценка показателей здоровья.....	50
1.2.4. Технология проектирования средств и методов физического воспитания.....	55
1.2.5. Технология построения системы реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности.....	57
1.2.6. Судейство и организация соревнований.....	60
1.2.7. Формирование способов туристической деятельности.....	67
1.3. Физкультурно-спортивная деятельность.....	70
2. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	90
2.1. Тесты к зачёту для проведения промежуточной аттестации студентов основного отделения.....	90
2.2. Специальное медицинское учебное отделение.....	98
2.3. Примерная форма ведения дневника самоконтроля.....	99
2.4. Тестовые задания для освоения учебного материала по теоретическому модулю.....	105
2.5. Нормативно-тестирующая часть всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	143
2.6. Методические рекомендации по выполнению видов тестов «Готов к труду и обороне».....	146
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ».....	147
3.1. Цель и основные задачи самостоятельной работы студентов....	147

3.2. Организация и планирование самостоятельной работы студентов.....	149
3.3. Содержание самостоятельной работы.....	151
3.3.1. Методические основы физической подготовки.....	151
3.3.2. Методика развития силовых способностей.....	154
3.3.3. Методика развития выносливости.....	156
3.3.4. Методика развития скоростно-силовых качеств.....	158
3.3.5. Методика развития гибкости.....	158
3.3.6. Методика развития ловкости.....	160
3.4. Основы самоконтроля физического состояния.....	161
3.5. Контроль самостоятельной работы студентов.....	162
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	164
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	170

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическая культура студентов представляет собой неотъемлемую часть формирования общей и профессиональной культуры современного специалиста. Она выступает качественной и результативной мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, уровень развития профессионально значимых способностей.

Закон Российской Федерации «Об образовании» предоставляет широкие возможности для переосмысления ценностей физической культуры студентов, в новом спектре осветить её образовательные, воспитательные и оздоровительные функции. Этот закон определяет содержание физической культуры студентов как самостоятельную сферу деятельности в федеральном социокультурном пространстве, выделяя при этом её образовательные приоритеты.

Начало работы кафедр физического воспитания вузов по федеральному государственному образовательному стандарту третьего поколения выдвинуло на первый план потребность и в новом методическом обеспечении разрабатываемых учебно-методических материалов на основе базовых принципов ориентации на результаты обучения, выраженных в виде компетенций и модульного построения образовательных программ. Кроме этого, требуется и некоторое переосмысление уже привычных методик и понятий физической культуры в соответствии с компетентностным подходом, лежащим в основе образовательных стандартов третьего поколения.

Компетентностный подход требует от преподавателей новой системы оценочных средств результатов образования, необходим переход от оценки знаний к оценке компетенций. Речь идет не о перестройке содержания образования по дисциплине «Физическая культура», а о совершенствовании образовательных технологий на основе постоянного взаимодействия преподавателя со студентом. Результатами образования по дисциплине «Физическая культура» должны быть ожидаемые и измеряемые конкретные достижения студентов, которые определяют, что должен будет делать студент по завершении всей или части образовательной программы.

Оценка компетентности позволяет не только провести диагностику знаний, умений и навыков, но и оценить качество преподавания и прогнозировать дальнейшее обучение.

1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Учебно-методический комплекс дисциплины (УМКД) по дисциплине «Физическая культура и спорт» создан в помощь студентам очного отделения для работы на учебных занятиях, при подготовке и выполнении самостоятельной работы, семинарских занятий и подготовки к текущему и итоговому контролю по дисциплине. Он включает: теоретический блок; практические задания; задания по самостоятельному изучению теоретического материала дисциплины и подготовки к семинарским занятиям; перечень требований по дисциплине; контрольные и зачётные нормативы; список рекомендованной к изучению основной, дополнительной литературы и перечень рекомендованных методических указаний и материалов по видам занятий.

Приступая к изучению данной дисциплины, желательно внимательно изучить список рекомендованной основной и вспомогательной литературы. По каждой теме в УМКД перечислены основные понятия и термины, необходимые для изучения, а также краткая информация по все вопросам, подлежащим изучению. Наличие тезисной информации по теме позволит вспомнить ключевые моменты, рассмотренные преподавателем на занятии.

В процессе изучения дисциплины предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая выполнение заданий самоподготовки, углублённое изучение основных тем дисциплины.

Целями освоения дисциплины (модуля) физическая культура и спорт являются: развитие физической культуры личности выпускников бакалавров на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной самодетельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни, что является предпосылкой эффективности учебной деятельности студентов в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных, оздоровительных задач:

- формирование новых и уточнение имеющихся знаний в связи с физкультурной и спортивной самодетельностью по обеспечению здоровья и здорового образа жизни;
- создание условий для самоопределения студентов в сфере физической культуры и спорта;

- совершенствование физических способностей и формирование готовности студентов к самостоятельному решению этой задачи;
- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- совершенствование средствами физической культуры положительных свойств личности;
- формирование психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- понятия: физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; спорт, ценности физической культуры; физическая подготовка, показатели здоровья и здорового образа жизни; двигательная активность;
- средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки;
- основы организации, проектирования, регулирования и контроля физкультурных и спортивных занятий;
- способы измерения и оценки состояния здоровья;
- способы измерения и оценки уровня физической подготовленности;
- способы восстановления работоспособности средствами физической культуры;
- виды спорта и их характеристику;
- современные виды физкультурно-оздоровительной деятельности;
- основы совершенствования функциональных возможностей средствами физической культуры и спорта;
- основы экологического туризма;
- основы семейной физической культуры;
- основы профилактики и коррекции физического состояния средствами физической культуры;
- двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения;
- основы профессионально-прикладной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- осуществлять адекватный выбор средств, форм и методов физкультурно-оздоровительной деятельности для решения индивидуальных задач физического совершенствования и оздоровления;

- реализовывать средства, формы и методы физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе решения индивидуальных задач физического совершенствования и оздоровления;
- оценить свое состояние здоровья;
- оценить уровень своей физической подготовленности;
- проектировать (покомпонентно и систему в целом) свою физкультурно-оздоровительную или спортивную деятельность;
- организовать свою систему физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности;
- реализовать свою систему физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен владеть:

- способами двигательной деятельности, предусмотренными образовательными программами по физической культуре;
- методами измерения уровня физической и технической подготовленности;
- способами физкультурной самодеятельности: утренняя зарядка, оздоровительный бег, выполнение общеразвивающих упражнений,
- профилактика и коррекция нарушений осанки, снятие утомления с помощью физических упражнений;
- способами самооценки физического состояния;
- навыками судейства и организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Таблица 1.1

Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. СРС
			лекции	практика	семинары	
1	Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта	34	4	-	-	30
2	Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самодеятельности	38	-	-	-	38
3	Физкультурно-спортивная деятельность	328	-	328	-	-
Итого:		400	4	328	-	68

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Текущий контроль знаний проводится с помощью сдачи контрольных нормативов (тестов). Образец тестов в рабочей программе по дисциплине.

Для подготовки к промежуточной аттестации (зачету) студентам необходимо выполнить контрольные нормативы (тесты) и регулярно посещать практические занятия.

Промежуточная аттестация (зачету) проводится в виде собеседования по результатам сдачи контрольных нормативов (тестов) и учета посещаемости.

1.1. ОСНОВЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Таблица 1.2

Перечень тем по теоретическому разделу

Содержание раздела	Кол-во часов	Образовательные технологии
1. Содержание физической культуры как вида культурной и родовой деятельности.	4	Лекция-беседа
2. Физическая культура в системе жизнедеятельности человека.	4	
3. Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки.	3	
4. Управление (организация, проектирование, регулирование, контроль и учет) индивидуальной системой физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.	4	
5. Виды спорта и их характеристика.	4	
6.Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности.	2	
7.Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры.	3	
8. Основы профилактики и коррекции физического состояния человека средствами физической культуры.	2	
9. Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения.	2	
10. Основы семейной физической культуры.	2	
11. Спортивно-оздоровительный туризм.	2	
12.Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	2	

1.1.1. Содержание физической культуры как вида культурной и родовой деятельности

Физическая культура, как и культура в целом, - продукт созидательной деятельности общества. На каждом историческом этапе она изменяется в зависимости от возможностей той или иной общественной формации и наследует не проходящие культурные ценности, созданные человечеством на предыдущих этапах (научные знания о закономерностях физического совершенствования человека, объективно оправдавшие себя средства и методы физического воспитания, произведения искусства, отражающие эстетические ценности физической культуры, материально-технические достижения).

Физическая культура воплощает в себе высшие достижения в данной сфере общечеловеческой культуры. Уровень физической культуры в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. Особенно важно, что в системе общечеловеческих, культурных ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом определяет возможности освоения всех остальных ценностей и в этом смысле является основой, без которой сам процесс освоения культурных ценностей малоэффективен.

Физическая культура - продукт социальной деятельности общества. Она должна воплощать в себе не только результаты усвоенных «физкультурных» знаний, умений и навыков, достигнутых на основе использования средств и методов физической культуры, но и оказывать существенное значение на духовный мир, мир знаний, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих направлений. Именно такие взгляды, убеждения и принципы должны формироваться, и зависят они от идейной направленности, от того, какие социальные силы её организуют и направляют.

Цель: изучить физическую культуру как часть социального явления и определить её основные формы и функции.

Задачи исследования:

- изучить физическую культуру как социальное явление;
- определить физическую культуру как движущую силу;
- рассмотреть формы и функции физической культуры.

1.1.2. Физическая культура в системе жизнедеятельности человека

Здоровье - важнейшее достояние человека, основа его жизни, работоспособности, творческих успехов, семейного благополучия, настроения и долголетия. Здоровье народа отражает уровень жизни и санитарное благополучие страны, непосредственно влияет на

продолжительность жизни и производительность труда, обороноспособность, экономику и благосостояние, нравственный климат и активность людей.

Технический прогресс, содействие улучшению здоровья благодаря развитию науки и медицины, улучшению экономических условий жизни, вместе с тем изменил образ жизни человека, создал новые проблемы для его здоровья и жизнедеятельности. Это проявилось в резком росте заболеваемости сердечно-сосудистыми, нервно-психическими, обменными, злокачественными, аллергическими и иммунодефицитными заболеваниями.

Выделяют так называемые факторы риска, среди которых наряду с высокими темпами современной жизни, переизбытком и ожирением, загрязнением окружающей среды, алкоголизмом, курением, наркоманией, появлением новых, ранее неизвестных болезнетворных факторов (ионизирующая радиация, вредные продукты промышленных предприятий и пр.), существенное значение имеет ограничение двигательной активности. Единственный способ преодоления «двигательного голода» современного человека - это активный отдых, физическая культура, спорт, туризм. Происходящее при этом повышение физической работоспособности приводит к увеличению компенсаторных способностей организма, тем самым содействуя стабилизации и укреплению здоровья.

Уровень работоспособности человека во многом определяется функциональным резервом организма, на формирование которого существенно влияет мышечная деятельность. Под влиянием регулярной двигательной активности происходит перестройка на всех уровнях деятельности организма – центральном, системном, органном, клеточном. В результате существенно повышаются защитные силы организма, его устойчивость к действию различных раздражителей и неблагоприятных факторов среды, психоэмоциональным перегрузкам, уменьшаются выраженность метаболических нарушений риска и риск «изнашивания» сердца, вероятность развития атеросклероза, ИБС, ожирения, сахарного диабета, дегенеративных заболеваний суставов и многих других недугов, улучшаются показатели липидного обмена, повышаются фибринолитическая активность крови и уровень липидов высокой плотности.

Под влиянием активного двигательного режима, наряду с уменьшением заболеваемости и длительности потери трудоспособности, отчетливо улучшаются общее состояние и самочувствие человека, повышаются его работоспособность и способность противостоять утомлению, что дает большой экономический и социальный эффект.

Таким образом, оздоровительное значение двигательной активности - это общебиологическая закономерность, но действует она лишь при условии полного соответствия используемой физической нагрузки функциональным возможностям организма, рациональной тренировки и здорового образа жизни. В противном случае не только трудно добиться оздоровительного эффекта, но и возможно возникновение предпатологических и патологических состояний, развивающихся вследствие физического перенапряжения. Важнейшими путями обеспечения полного оздоровительного эффекта физкультуры и спорта являются правильный отбор, рациональная дозировка физических упражнений, максимально возможное устранение из системы подготовки факторов риска, увеличивающих вероятность физического перенапряжения, комплексное использование средств первичной профилактики и восстановления.

Современному взрослому человеку, если его работа не связана с физическим трудом, для компенсации гиподинамии на занятия физическими упражнениями необходимо отводить до 10ч в неделю, т.е. примерно 1,5ч в сутки. В этом случае при занятиях ходьбой норма двигательной активности взрослого человека составит 10-14 тыс. шагов в день или 7-10 км.

Необходимый уровень двигательной активности зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста занимающегося физической культурой.

При занятиях оздоровительной физической культурой существуют, однако, пределы, ограничивающие интенсивность физических нагрузок. Таким пределом является порог анаэробного обмена (ПАНО) – показатель интенсивности работы, при повышении которого в организме возникает дефицит кислорода, накапливается кислородный долг, в крови и тканях повышается концентрация молочной кислоты и быстро наступает утомление. При занятиях оздоровительной физической культурой нагрузки должны выполняться до уровня ПАНО, т.е. в аэробной зоне, когда организм получает необходимое количество кислорода во время самой работы. Это упражнения умеренной интенсивности. У лиц, занимавшихся оздоровительной физической культурой, частота пульса (ЧП) на уровне ПАНО составляет примерно 120-150 уд./мин и в каждом конкретном случае зависит от физической подготовленности человека.

С повышением аэробной работоспособности уровень ПАНО увеличивается. При минимальной двигательной активности поддерживается достигнутый уровень физической подготовленности и состояния здоровья. Уменьшение физической активности ниже этого

уровня ведет к гипокинезии, возникновению и развитию различных заболеваний организма.

При оптимальном уровне систематически выполняются довольно большие нагрузки, выходящие по интенсивности на ПАНО. Выше этого уровня работа будет происходить (в большей или меньшей степени) в анаэробных условиях, что снижает оздоровительный эффект и может вести к перенапряжению и заболеваниям. Такие нагрузки можно отнести к максимальным.

Оптимальный уровень двигательной активности способствует совершенствованию аэробных возможностей, улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервно-мышечной систем, увеличению резервов организма, замедлению процессов старения.

Однако рост функциональной подготовленности человека при многолетних занятиях физической культурой ограничивается генетическими особенностями его организма, состоянием здоровья, возрастом. Процессы старения, снижая возможности организма, ухудшают адаптацию к физическим нагрузкам и уменьшают резервы организма. Это приводит к тому, что, начиная с определенного возраста, несмотря на систематические тренировки, физическая работоспособность вначале стабилизируется на достигнутом уровне, а затем снижается. Особенно заметны эти процессы с 50-60 лет. С этого времени начинают ограничиваться аэробные возможности организма, снижается уровень ПАНО, а следовательно, те нагрузки, которые были раньше оптимальными, становятся неадекватными, чрезмерными, могут привести к перенапряжению и ускорению процессов старения.

Наилучший оздоровительный эффект достигается только при строгой индивидуализации тренировочных нагрузок, исходя из возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья.

Индивидуализация нагрузок требует систематического, оперативного, текущего и этапного, физиологического, врачебного и педагогического контроля функционального состояния организма, его физиологической работоспособности и состояния здоровья для внесения корректировок в выполняемые физические нагрузки. Только при этих условиях занятия физической культурой дают оздоровительный эффект.

1.1.3. Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения - это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. Если в целях спортивной тренировки используется бег, то это естественное двигательное действие приобретает рациональные формы. То же самое можно сказать о любых других двигательных действиях, которые возникли первоначально в сфере труда и быта, а затем, видоизменяясь, становились физическими упражнениями - средствами физического воспитания. Взаимосвязь физических упражнений с физическим трудом заключается в том, что, возникнув на основе трудовых действий, упражнения стали средством физкультурно-спортивной практики, подготовки к труду. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений чрезвычайно велико. Они существенно отличаются друг от друга по форме, содержанию и по целевой направленности.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

- как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;
- при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий), способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

Методы физического воспитания

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

- словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Этот метод в физкультурно-спортивной практике имеет множество вариантов при общем, едином, целевом назначении: обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми (футбол, волейбол и т.д.). К особенностям игрового метода, в частности, относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий). Но игровой сюжет может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или иного занятия, или как условная схема взаимодействия играющих (современные спортивные игры).

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода - сопоставление сил занимающихся в

условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, значительно усиливающий воздействие физических упражнений и способствующий максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В учебно – тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения. Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);

- кино - и видеомангитофонных демонстраций (просмотр кино-колецовок, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений);
- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратурных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).
В общем перечне сенсорных методов могут быть представлены:
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);
- методы лидирования и текущего сенсорного программирования, в которых часто используется специальная электронная аппаратура, нередко с обратной связью (видео - и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).

1.1.4. Управление индивидуальной системой физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью

Под проектированием индивидуальной системой физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью подразумевается структурирование и оформление его содержания по известному алгоритму деятельности, по модели-образцу лично определяемой субъектом проектирования, т.е. студентом. Алгоритм процедуры проектирования состоит из ряда последовательных шагов. Каждый из них является необходимым для осуществления следующего шага, а все вместе они достаточны для деятельности проектирования в целом. Игнорирование какого-либо шага в алгоритме проектирования не позволит довести до конца эту процедуру или снизит продуктивность получаемого результата.

Метод проектирования является деятельностным, личностно-ориентированным, проблемным. В основе метода находится проблема, для решения которой требуется поиск, обоснованный выбор средств и их практическая реализация в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Этапный и итоговый контроль успешности реализации индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности осуществляется в начале и по окончании реализации индивидуальных проектов. По результатам контроля проводится уточнение состава используемых средств, форм их организации,

система использования и нагрузочных воздействий. Занимающийся сопоставляет полученные результаты с ранее поставленной целью, фиксирует меру успешности проведенной работы. На практических занятиях по теме «Контроль и самоконтроль» в дискуссионном порядке обсуждаются полученные результаты. Подобные обсуждения способствуют не только информационному насыщению знаний, но и формированию ценностных ориентаций в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Коррекция индивидуальной системы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности заключается в определении достижений на каждом из этапов деятельности (на основе мониторинга) и в случае несоответствия получаемого результата цели, выявляются причины и определяются направления ослабления их влияния.

Полученные в процессе контроля уровни показателей соотносятся с целевыми и ранжируются по уровням: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно. Последующее обсуждение получаемых результатов способствуют повышению интереса занимающихся и коррекции содержания индивидуальной системы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также формированию потребности – ценностного отношения.

Предлагаемые алгоритмы в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности позволяют проанализировать достигнутые результаты, оценить динамику формируемых показателей, использовать полученные результаты для оценки индивидуальных достижений.

1.1.5. Виды спорта и их характеристика

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья студентов вузов очень актуальна. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые молодые люди. А о здоровье говорить можно не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. Важное значение имеют занятия физической культурой.

Цель: изучение возможностей спортивных игр в процессе формирования здорового образа жизни студентов вузов.

Для реализации указанной цели необходимо решить следующие задачи:

- формировать основные знания о влиянии занятий базовыми видами спорта на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- дать краткие теоретические сведения о характеристике игры волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис и легкая атлетика.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Видовым понятием, отличающим спортивные игры от других видов спорта, следует взять «игровую деятельность». В научных публикациях мы встречаем такое определение спортивным играм: «Спортивная игра - это добровольная деятельность, проходящая по определенным правилам и характеризующаяся азартом, в которой эмоциональная сторона доминирует над утилитарно-практической и которая приносит удовлетворение и радость не только от результата, но и от самого процесса как непосредственным участникам игры, так ее наблюдателям». Обобщая, можно дать определение понятию «спортивные игры». Спортивные игры - это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами.

Спортивные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми.

Физическая нагрузка при разных спортивных играх неодинакова. Так, она очень высока в футболе, баскетболе, хоккее, водном поло. Все эти игры требуют большой активности, это игры для молодых людей. Теннис, волейбол, старинная русская игра «Городки», а также «Крокет» требуют меньшего напряжения, поэтому их можно рекомендовать не только молодежи, но и людям пожилого и преклонного возраста.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др. Это позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят

характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Занятие спортивными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений. В спортивных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Каждая игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем, у различных спортивных игр существуют исходные признаки, позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снаряжением (клюшка, ракета, бита) и без него. При определении влияния игр на организм занимающихся, а также их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий. В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Спортивные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции.

Спортивные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в учебных заведениях. На занятиях физической культуры они используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на занятиях главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений.

Игра является потребностью для восстановления как физических, так и духовных сил. Спортивные игры помогают не только в решении ряда специальных задач, но всегда встречают хороший приём у занимающихся, новый интерес к занятиям.

Нужно подбирать игры, воспитывающие необходимые качества и правильное понимание жизни. Велико также значение спортивных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы,

выносливости, гибкости. Игры воспитывают у участников чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, т.е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на играющих оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека. Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма.

Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека весьма существенно. У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Итак, подвижные и спортивные игры имеют воспитательное, оздоровительное и образовательное значение.

1.1.6. Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении трёх лет обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в вузах. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими

упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Программное построение курса физического воспитания

Содержание курса физического воспитания регламентируются государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание». Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов.

В вузах получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам - группы здоровья, общей физической подготовки, специальной физической подготовки, а также спортивные секции.

Физкультурно-спортивные клубы (ФСК) создаются при спортивном клубе вуза и решают следующие задачи: вовлечение студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, а также членов их семей в регулярные, преимущественно самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом; утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни и на этой основе укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня их общей работоспособности. Клубы осуществляют функцию пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни в вузе.

Создание ФСК оформляется постановлением правления спортивного клуба. В ФСК могут вступить студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники, а также члены их семей, желающие заниматься соответствующим видом физических упражнений, допущенные врачом к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Группы общей физической подготовки (учебные группы) организуются из лиц, отнесенных по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинским группам. Занятия в этих группах два раза в неделю. Занятия проводятся с широким использованием разнообразных средств физического воспитания и включают виды легкой атлетики, волейбола, баскетбола, бадминтона, настольного тенниса, футбола, лыжного спорта, упражнения, входящие в комплекс ГТО, а также общеразвивающие физические упражнения, подвижные и спортивные игры и др. Реализация программы занятий осуществляется последовательно, когда занятия одним видом физических упражнений через некоторое время сменяются другим видом, или комплексно - в одном занятии присутствуют различные виды физических упражнений. Практический опыт показывает, что комплексные занятия более эффективны. С помощью целесообразно подобранных для каждого занятия упражнений и применения соревновательно-игрового метода можно повысить эмоциональность занятий, что позволяет добиться от занимающихся максимального проявления их физических способностей.

Наряду с разнообразными упражнениями в процессе занятий можно большее внимание уделять совершенствованию в каком-либо одном виде спорта с учетом интересов и пожеланий занимающихся, возможностей преподавателей и условий материальной базы. Такой подход поможет заинтересовать спортом.

На занятиях используется разнообразный спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, палки, вертикальные и горизонтальные лестницы, гантели и др. Для определения эффективности занятий применяются функциональные пробы, дающие представление об уровне работоспособности сердечно-

сосудистой и дыхательной систем, антропометрические индексы, показывающие изменения в физическом развитии, и выполнение контрольных нормативов (тестов), характеризующих степень развития физических качеств (силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости). Важны также показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит и др.

В учебные группы специальной физической подготовки зачисляются лица, отнесенные по результатам медицинского освидетельствования к специальной медицинской группе «Б». Количественный состав группы - 20 - 25 чел. Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 90 мин.

Группы спортивных секций организуются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Комплекуются они по полу и уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Число занимающихся в группе и количество часов учебных занятий в неделю на одну группу зависят от спортивной подготовленности занимающихся и регламентируются постановлениями вышестоящих спортивных и профсоюзных организаций.

1.1.7. Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры

В физиологическом отношении физические упражнения характеризуются переходом организма на повышенный (сравнительно с покоем) уровень функциональной активности. Диапазон этого перехода может быть (в зависимости от особенностей упражнений) весьма значителен. Легочная вентиляция, например, может возрасти в 20 или более раз; минутный объем крови - в 10 и более раз. Соответственно увеличивается объем и интенсивность всех процессов в организме. Функциональные сдвиги во время упражнений стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей организма и совершенствования его структурных свойств.

Отмечая поразительную способность организма не только не изнашиваться под влиянием физической деятельности, но и развиваться, А.А.Ухтомский писал: «...живое вещество характеризуется могучей способностью ассимиляции, которая постоянно восполняет текущие траты. Эта способность ассимиляции и компенсации так могуча, что, как убеждают опыты, сплошь и рядом ведет к тому, что

именно работающий орган накапливает вещество в рабочем потенциале, особенно выше того уровня, на котором они были до работы. Благодаря такой избыточной компенсации и получается, что именно работа и упражнения ведут к увеличению массы и развитию органов.

Внешний облик физически тренированного человека свидетельствует о здоровье и готовности к интенсивной, длительной и хорошо координированной двигательной деятельности.

Влияние физических упражнений на осанку. Физические упражнения совершенствуют осанку человека. Она характеризует не только форму тела, но и функции состояния двигательного аппарата. Формирование полноценной осанки связано с увеличением подвижности суставов, особенно в межпозвоночных сочленениях. Не меньшее значение имеет формирование нервно – мышечного аппарата туловища – способность мышц к расслаблению, напряжению и растягиванию. Хорошее развитие мышц спины является важным условием для формирования правильной осанки, оказывает положительное влияние на деятельность систем дыхания и кровообращения.

Совершенствование функциональных возможностей органов дыхания. Под влиянием физических упражнений у человека в состоянии покоя дыхательные движения становятся более редкими (6 – 8 раз в минуту) и более глубокими, тем самым облегчается обновление воздуха в легких. Исследования показали, что у спортсменов уровень дыхания ниже, чем у нетренированных людей. Важнейшим показателем состояния дыхательного аппарата является, как известно, жизненная емкость легких. Этот показатель зависит и от врожденных данных, а не только от различных условий воспитания, одним из которых являются спортивные тренировки. Часто спортсменами становятся физически одаренные люди с жизненной емкостью легких до 7 и более литров. Жизненная емкость легких особенно велика у спортсменов, занимающихся греблей, плаванием, лыжными гонками. Жизненная емкость легких у спортсменов обычно на 25 – 30 % превышает должные величины. Минутный объем дыхания у тренированных людей несколько меньше, чем у нетренированных.

Совершенствование функциональных возможностей системы кровообращения. Под влиянием тренировки в тесной связи с функцией дыхания меняется и функция кровообращения. Усиленная мышечная работа приводит к гипертрофии сердечной мышцы – увеличению ее массы, утолщению мышечных волокон, а также функциональным изменениям. Вместе с тем, по сравнению с сердцем нетренированного человека сердце спортсмена работает экономичнее, затрачивая меньше энергии на одну единицу объема выбрасываемой крови. Одновременно

с ростом массы сердечной мышцы изменяется ее кровеносная сеть. Тренировки увеличивают количество капилляров сердца. Для суждения о функции кровообращения важно учитывать данные о работе сердца и основных показателях гемодинамики (частоты сердечных сокращений и уровня артериального давления). В процессе занятий физическими упражнениями меняется ряд электрографических показателей, что является признаком хорошего снабжения сердечной мышцы кислородом. Давление в пределах 100-110 мм свидетельствует о таких изменениях сосудистого русла, которые создают условия для экономной работы сердца, так как кровь поступает в сосуды при уменьшенном сопротивлении.

Влияние физических упражнений на двигательный аппарат человека. Под влиянием рационального двигательного напряжения возникает ряд прогрессивных изменений в костно-скелетной опоре. Отчетливый эффект тренировки выражается в увеличении силы мышц. Мышцы тренированного человека обладают способностью к выполнению не только большего однократного усилия, но и длительной работе. Под влиянием упражнений улучшается способность мышц к расслаблению, одновременно увеличивается возможность мышц к напряжению и возрастает разница между производимым напряжением и расслаблением. Совершенствование функций мышц тесно связано с совершенствованием нервной регуляции двигательной деятельности. Важнейшим эффектом совершенствования мышечной системы под влиянием физических упражнений является повышение остроты мышечного чувства. Красиво двигается лишь тот, кто хорошо чувствует движение.

Влияние физических упражнений на нервную систему организма. В процессе упражнений увеличивается сила, уравновешенность и подвижность основных нервных процессов. Благодаря этому быстрее и успешнее устанавливаются условные рефлексы. Большинство тренированных людей относится к сильному и подвижному типу нервной системы. Под влиянием физических упражнений совершенствуются нервные процессы, которые помогают человеку успешнее настроиться на предстоящую деятельность. Подобная настройка организма обнаруживается в отношении самых разных функций организма - дыхание, кровообращение, обмен веществ. Изменение функционального состояния мозга, двигательного аппарата и всех органов при физических упражнениях связано с повышением лабильности тканей.

Большую роль играют изменения деятельности желез внутренней секреции при физических упражнениях. Особенно много данных имеется об изменении функций надпочечниковых желез в процессе

тренировки. Адреналин и кортикоидные гормоны очень важны для обеспечения работоспособности человека. Деятельность желез внутренней секреции регулирует нервная система и обуславливает нормальную функцию всех органов и систем. Гормоны действуют на нервную систему, тонизируя ее, повышая ее функциональные возможности.

Учение о стрессе представляет интерес при оценке влияния физических упражнений и развития устойчивости к вредно действующим факторам. При правильной дозировке нагрузки упражнения повышают устойчивость организма к холоду, действию некоторых ядов, к некоторым инфекциям и даже проникающей радиации в меньшем количестве.

Общие выводы об улучшении функциональных возможностей человека

Вместе с тем, нельзя характеризовать все многообразие приспособительных реакций организма на упражнения только признаками адаптационного синдрома. При выполнении физических упражнений одной группой мышц увеличивается сила и выносливость другой группы мышц. После освоения одних способов плавания - легче обучаться другим. Физические упражнения оказывают влияние не только на дыхательную и сердечно - сосудистую систему, но и на все остальные системы организма, в частности на пищеварительную. Они стимулируют двигательную функцию кишечника, которая часто бывает снижена у людей после сорока лет. Систематические занятия физкультурой помогают сохранить здоровье, бодрость, работоспособность очень длительное время. В процессе жизни до сорока лет функциональные возможности человека повышаются, затем они постепенно снижаются. Физические упражнения могут задержать этот процесс и способствовать деятельности всех систем организма человека на более молодом уровне.

В процессе «воспитания движением» совершенствуется деятельность центральной нервной системы, так как освоение двигательных навыков, приобретение мастерства в них связаны с развитием тончайших координационных процессов с выработкой условных рефлексов. По мере совершенствования функциональных возможностей организма улучшается течение процессов возбуждения и торможения, что и лежит в основе быстроты, ловкости и экономности затрат энергии при выполнении сложных движений.

Обучение движениям имеет своим основным содержанием физический образ, то есть системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональным способом управления своими

движениями, приобретая таким путем необходимый в жизни фонд двигательных умений и навыков.

Другая не менее существенная сторона физического воспитания – целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека: стимулирование и регулирование, их развитие посредством нормирования функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью – физическими упражнениями.

1.1.8. Основы профилактики и коррекции физического состояния человека средствами физической культуры

Здоровье человека - основополагающее условие социального и экономического развития общества и самая главная ценность любого государства.

Человек должен осознать, что он сам в большей степени несет ответственность за состояние своего здоровья, понять важность личного отношения к своему здоровью, использованию первичных мер профилактики.

Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и фактора риска возникновения заболеваний. Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровый образ жизни – это искусство, значит, как любому искусству, ему необходимо учиться, начиная обучение в раннем возрасте.

Основу здорового образа жизни и формирования здоровья составляют оптимальный режим труда, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отсутствие вредных привычек, равновесие физической и психологической активности.

Укрепление здоровья подрастающего поколения, оптимизация процесса формирования здоровой, гармонично развитой личности, мобилизация усилий на преодоление влияния негативных социально-экономических явлений в обществе - важнейшие задачи физического воспитания. Их значимость возрастает в связи с ухудшением состояния здоровья, ростом проявлений социальной дезадаптации и нервно-психических нарушений в структуре заболеваемости.

Двигательная активность, физическая культура и спорт – необходимые атрибуты здорового образа жизни, часть общей культуры общества, важнейшее средство сохранения и укрепления здоровья, физического развития и профилактики заболеваний.

Академик А.И. Бакулев писал: «Спорт - это не только могучее средство профилактики, предупреждения болезней, но и важный лечебный фактор. Физические упражнения поднимают общий жизненный, в частности нервно-психический, тонус организма, его сопротивляемость болезненному процессу, улучшают функции кровообращения и дыхания, повышают аппетит и т.д. Лечебная физкультура оказывает благотворное влияние при борьбе с огромным числом заболеваний, она внедряется в повседневную деятельность всех лечебно-профилактических учреждений».

Благодаря физическим упражнениям развиваются такие качества, как выносливость, сила, быстрота и ловкость, которые способствуют повышению умственной и физической работоспособности, имеют общеобразовательное, нравственное, эстетическое значение. Физическая нагрузка - лучшее средство для снятия напряжения. Движения тесно связаны с деятельностью сердца, сосудов, легких, желез внутренней секреции центральной нервной системы. Точно замечено: «Биение сердца - ритм здоровья». Регулярные занятия физической культурой уменьшают в крови количество холестерина, активизируется антитромботическая система, препятствующая образованию тромбов в сосудах при малоподвижном образе жизни, укрепляется иммунная система, увеличивается содержание в крови гемоглобина, предупреждают нарушения углеводного обмена, особенно у лиц с фактором риска сахарного диабета.

Постоянные, разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и красивым. Движение - сущность жизни и основа здоровья. Движение - важнейший фактор, обеспечивающий формирование организма в процессе его филогенетического развития. Поведение людей связано с мышечной деятельностью, играющей важнейшую роль в поддержании нормального состояния организма, его развития и здоровья. Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают разностороннее благоприятное влияние на состояние здоровья.

С одной стороны, человек должен хотеть приобретать «знания» и «умения» о здоровье и здоровом образе жизни, а с другой - хотеть применять их в жизни. Вся информация, которая дается студентам по проблемам здоровья и здорового образа жизни, должна иметь непосредственную и очевидную, причем для самих студентов, связь с реально существующими у них потребностями. Информация должна быть ориентирована на то, чтобы открывать взаимосвязь того, о чем говорится, с возможностью студентов реализовывать те или иные свои потребности.

В вузах должны претворяться в жизнь рекомендации практической и научной медицины, физиологии и педагогики. Режим дня учащейся молодёжи необходимо строить с учетом научно обоснованного чередования учебного труда (разной интенсивности и характера) с отдыхом, пребыванием на открытом воздухе, закаливанием организма, рациональным питанием, чистотой и порядком в аудиториях, достаточной освещенностью помещений, комфортной температурой в помещении, удобной мебелью, достаточной для нормального роста и развития двигательной активности, активного отдыха до занятий, между учебными занятиями и самостоятельными занятиями.

Трудно переоценить каждое из перечисленных средств сохранения здоровья детей, а в сочетании они создают хорошие условия для нормального развития студентов, для их эффективного обучения. Двигательный режим студента складывается из учебной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, составляющих основу физического воспитания.

Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы воспитания и образования и служит целям всестороннего развития обучающихся, их подготовке к жизни и труду.

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Владение основами науки о здоровье – неременное качество любого современного человека, одно из важных требований культуры.

1.1.9. Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и

акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Движение - один из факторов здоровья. Недостаточная двигательная активность - существенный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Величина двигательной активности определяется не только объективными потребностями организма, но и особенностями конституции человека, его характером, привычками и является существенной характеристикой его образа жизни.

Движение - не только проявление естественной активности человека, но одновременно и стимул для его организма, для всех происходящих в нем обменных и регуляторных процессов.

Под культурой движений следует понимать соответствие характера и качества двигательной деятельности трем принципам: высокой технике движений; правильному использованию своих физических возможностей. Известно, что физическое воспитание имеет важное значение для подготовки людей к производительному труду. Помимо развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости), оно способствует формированию ценных духовных качеств. Как уже отмечалось, регулярные упражнения различных групп мышц, суставов и связок способствует наилучшему развитию их функций, оказывают тренирующее воздействие на органы и их системы, в первую очередь обеспечивающие нормальную деятельность двигательного аппарата. В целом, регулярные упражнения мышц могут иметь развивающий, предупреждающий и исправляющий характер: они позволяют не только предотвращать, но и исправлять дефекты осанки (искривление позвоночника, сутулость), дают возможность совершенствовать слабо развитые группы мышц, существенно улучшить внешний вид и привлекательность человека.

Для овладения культурой движений необходимо совершенствование так называемого мышечного чувства, способность различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц.

Занятия по физическому совершенствованию самым благоприятным образом сказываются на психическое состояние человека. Этому способствует не только заметное улучшение внешнего вида, а следовательно, и уменьшение оснований для организма, но также и специфическое для физических упражнений улучшение настроения, повышение общего жизненного тонуса, жизнерадостности.

Важной задачей физического воспитания является формирование правильной осанки. Осанка - это умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе,

во время игр. При правильной осанке голова и туловище во время ходьбы находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и оба находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпуклая, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Правильная осанка ценна потому, что при ней для всех внутренних органов создаются наиболее благоприятные условия функционирования, а движения человека наиболее естественны, экономичны и результативны.

1.1.10. Основы семейной физической культуры

Как компонент физической культуры семейная физическая культура характеризуется направленным использованием двигательной деятельности для оптимизации психического и физического состояния, формирования и развития индивида в условиях семейного быта. При этом семейная сфера оказывает значительную роль на ее формирование и придает специфические особенности. Удовлетворяя разнообразные объективные социальные и личностные потребности через реализацию специфических функций, семейная физическая культура оказывает максимальный эффект в раннем возрасте, когда в ребенке закладываются наиболее устойчивые потребности и мотивы к физкультурно-оздоровительной деятельности и здоровому образу жизни.

Воспитание детей происходит не только в дошкольных и школьных детских учреждениях, но и дома, в семье. Именно поэтому в каждой семье, желающей вырастить здоровых и умных детей, необходимо заботиться об их правильном физическом развитии. Но взрослые должны контролировать физическое состояние не только своих детей, но и самих себя. Если вся семья будет вести правильный образ жизни, то дети будут расти здоровыми, а у их родителей будет гораздо меньше проблем со здоровьем, бабушки и дедушки будут жить дольше, не придется принимать множество лекарственных препаратов. Таким образом, чем больше семей будут культурными в физическом плане, тем здоровее и умнее будет население всей нашей страны.

Физическая культура состоит из двух основных групп: общественная (общенародная) и личная (индивидуальная).

Основой *общественной группы* является общий уровень знаний о методах и средствах развития и совершенствования физического потенциала человека. Этот общий научно-технологический потенциал физической культуры включает в себя комплекс специализированных знаний о физической активности человека, о правилах, методах и

условиях реализации их при воспитании человека. Это знания, добытые медициной, физиологией, педагогикой, психологией, спортивной наукой во взаимодействии со многими другими дисциплинами, - это главная ценность физической культуры, общее достояние человечества.

Основой *личной физической культуры* являются физические достижения отдельного человека. Уровень физического развития личности зависит от его физических данных, способностей, воспитания и спортивной подготовки. Также уровень физического развития человека зависит и от его умения правильно использовать свой физический потенциал, от особенностей его характера, его отношения к своему здоровью, к своей физической подготовленности.

Таким образом, именно в физической активности реализуется потенциал его физической культуры, отражается его способность к совершенствованию своей физической природы на основе использования и освоения накопленных всем обществом знаний, опыта, возможностей и условий жизни.

Правильная физическая, или двигательная, активность является одним из главных условий для сохранения и поддержания здоровья и правильного развития. Движение свойственно каждому человеку, без него нормальное функционирование организма невозможно. Человек начинает двигаться еще в период внутриутробной жизни. После рождения ребенка потребность в движении становится все больше и больше. Это проявляется сначала в беспорядочных взмахх рук и ног, далее по мере роста и развития ребенка появляется ползание, ходьба, бег, различная игровая деятельность. Врачам давно известно, что малоподвижные дети нередко отстают в развитии, они быстрее других устают, страдают нарушениями сна и т. д. Следовательно, здоровый человек из такого ребенка уже не вырастет. Как правило, большинство детей и подростков отличаются высокой двигательной активностью: охотно бегают, много ходят пешком, занимаются спортом. Но затем часто наступает спад: двигательная активность людей среднего, а тем более пожилого и престарелого возрастов снижается. Появляется порочный круг: чем меньше совершается движений, тем они труднее; чем они труднее, тем их меньше. Недостаточная мышечная активность может являться следствием принадлежности к какой-либо профессии.

Статистические данные показывают, что ограничения физической активности повышают заболеваемость и смертность как детей, так и взрослых. Последствия недостаточной двигательной активности могут быть следующие:

- атрофия мышечной и костной ткани;
- уменьшение жизненной емкости легких;

- нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы;
- застои крови в конечностях;
- ненормальная деятельность центральной нервной системы;
- неправильный обмен веществ и др.

Большую роль в снижении физической активности играет научно-технический прогресс. С одной стороны, он улучшил жизнь людей, с другой - созданные удобства требуют от человека гораздо меньше движений и усилий, именно поэтому и происходит спад двигательной активности. Развитие физической культуры человечества и усиление внимания к этому элементу человеческой культуры в эпоху научно-технической революции является, таким образом, объективной исторической реальностью, имеющей глубокие корни в человеческой сущности как общественной, так и индивидуальной.

Содержание физической активности человека составляют занятия физическими упражнениями, в основе которых лежат целенаправленные движения. В самом общем виде природное в физической активности определяется тем, что лежащие в ее основе движения человека являются результатом деятельности его организма как живой системы. Физическая активность человека направляется на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Регулярная физическая активность оказывает заметное влияние на функциональный статус в состоянии здоровья занимающихся физической культурой людей. В процессе физической активности происходят существенные изменения морфологического и функционального порядка.

Важнейшим направлением в формировании общественной и личной физической культуры является семейное физическое воспитание. Понятие «физическая культура» весьма многогранно. Оно включает в себя двигательную активность, закаливание, рациональное питание, правильный режим дня и др. Чтобы ребенок в семье вырос здоровым, прежде всего, родители должны вести здоровый образ жизни. Также родители должны знать особенности роста и развития детей, возрастную динамику деятельности нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма ребенка. Без этих сведений невозможно добиться оптимального результата в воспитании подрастающего поколения. Нормально развивающийся ребенок не болеет, он жизнерадостен, быстр, ловок и силен, в нем преобладают положительные эмоции, он рационально питается, проходит закаливающие процедуры.

Таким образом, физическая культура, необходимая для здоровья детей, включает в себя следующие составляющие:

- режим дня;
- двигательная активность, т. е. занятия физической культурой;
- рациональное питание;
- закаливание.

1.1.11. Спортивно-оздоровительный туризм

Рассматривая систему физической культуры, спорта и туризма, можно выделить три определяющие эту систему подсистемы:

- физическая культура рассматривается нами как системообразующая многокомпонентная подсистема. Физическая культура частично включает в себя подсистемы спорта и туризма в том случае, если они обладают характеристиками компонентов физической культуры;
- спорт - подсистема, в основном включенная в физическую культуру, но имеющая определенную часть, не относящуюся ни к физической культуре, ни к туризму. Эта часть подсистемы спорта имеет специфическую для спорта соревновательную функцию, но не может по разным причинам относиться к физической культуре или туризму;
- туризм - многокомпонентная подсистема, частично включенная в физическую культуру и спорт в форме активного туризма, имеющего определенную физическую нагрузку на организм человека. Она имеет специфическую для туризма функцию путешествий, но не всегда соответствует основным функциям физической культуры и спорта.

Спортивно-оздоровительный туризм в равной степени относится к трем подсистемам, являясь видом спорта, видом рекреационной деятельности и разновидностью туризма.

В теории физической культуры туризм относят к ее фоновым видам, в частности к рекреативной физической культуре, представленной в режиме расширенного отдыха. В этой связи следует отметить многообразие активного туризма, к которому относятся рекреационный и спортивный туризм.

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные. Спортивно-оздоровительный туризм имеет большое воспитательное значение, он используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. Он оказывает воспитательное воздействие сравнительно

простыми и доступными средствами: походы, путешествия, экскурсии, прогулки, туристские слеты, соревнования, а также краеведческая и природоохранная деятельность.

Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах спортивно-оздоровительного туризма. Эту естественность воспитательного процесса в спортивно-оздоровительном туризме можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: передвижения с рюкзаком и преодоления естественных препятствий - физическое воспитание; красота окружающей природы - эстетическое воспитание; установка бивака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке - трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности - морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками - патриотическое воспитание.

Спортивно-оздоровительный туризм подразделяется на типы, виды и формы. Типы туризма выделяются по целевой функции, мотивам и результатам занятий. Основные типы спортивно-оздоровительного туризма: спортивный, рекреационный, реабилитационный, профессионально-прикладной, учебный, культурно-познавательный, культурно-развлекательный, экскурсионный, краеведческий, приключенческий.

Основные виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный (плоты, гребные суда), велосипедный, авто-мото, спелео, парусный (разборные суда), конный.

Характерные отличительные признаки образуют различные формы туризма. К таким признакам относятся: уровень доступности и социальной значимости туризма, место занятий туризмом, организационные основы, туристская программа, физическая нагрузка на маршруте, сезонность маршрутов, состав участников.

Основные формы туризма: детско-юношеский, студенческий, семейный, самодеятельный, плано-путевочный, ближний, дальний, летний, зимний, внутренний, международный, пассивный и активный (по физической нагрузке).

Понимание значения спортивно-оздоровительного туризма с социальной точки зрения выработывалось десятилетиями и в настоящее время связывается: с эффективным средством жизнеобеспечения человека в природных условиях, оздоровления, физического и духовного развития человека; с эстетическим и морально-волевым воспитанием; с познанием истории и современности, культур и обычаев

местного населения, с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

1.1.12. Основы профессионально-прикладной физической подготовки

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Хотя этот принцип распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в ППФП он находит свое специфическое выражение. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания ППФП представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности (в частности, о закономерностях взаимовлияния адаптационных эффектов в ходе хронической адаптации к тем или иным видам деятельности, переноса тренированности, взаимодействия двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе тренировки и освоения профессии). Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания ППФП.

Необходимость совершенствования и внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда определяется следующими причинами и обстоятельствами:

- время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них зависит от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков;
- производительность многих видов профессионального труда, несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций, причем не только в сфере преимущественно физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанного (интеллектуально-двигательного) характера, как у наладчиков машинных устройств, монтажников, строителей и т.д.; в целом же нормальное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда;
- сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся; хотя эта проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научно-техническими и гигиеническими, важную роль среди них призваны играть факторы профессионально-прикладной физической культуры;
- перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида.

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные); самодеятельные занятия; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные; физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов или для его части.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программой физического воспитания предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», цель которых - вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта.

При самостоятельных занятиях студентов во внеучебное время ППФП также имеет несколько форм:

- занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей-тренеров в спортивных секциях спортивного клуба, в оздоровительно-спортивном лагере, на учебных практиках;
- самостоятельные занятия физической культурой и отдельными видами спорта, способствующими воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений и навыков в свободное время в течение учебного года, на учебных и производственных практиках, во время каникул.

1.2. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности

Таблица 1.3

Темы для семинарских занятий со студентами

Содержание раздела	Кол-во часов
1. Технология измерения и оценка показателей физического развития.	6
2. Технология измерения и оценки показателей физической подготовленности.	6
3. Технология измерения и оценка показателей здоровья.	6
4. Технология проектирования средств и методов физического воспитания.	5
5. Технология построения системы реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности.	5
6. Судейство и организация соревнований.	5
7. Формирование способов туристической деятельности	5

1.2.1. Технология измерения и оценка показателей физического развития

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Под *физическим развитием* следует понимать комплекс морфологических и функциональных расстройств организма, определяющих массу, плотность, форму тела, структурно-механические качества и выражающихся запасом его физических сил.

Исследуя антропометрические показатели (рост или длину тела, вес или массу тела, окружности различных частей тела), можно наглядно и просто оценить физическое развитие.

Основными признаками физического развития являются:

1. *Антропометрические*, т.е. основанные на изменении размеров тела скелета человека и включающие:

- соматометрические - размеры тела и его частей;
- остеометрические - размеры скелета и его частей;
- краниометрические - размеры черепа.

2. *Антропоскопические*, основанные на описании тела в целом и отдельных его частей. К антропоскопическим признакам относятся: развитие жирового слоя, мускулатуры, форма грудной клетки, спины, живота, ног, пигментация, волосяной покров, вторичные половые признаки и т.д.

3. *Физиометрические признаки*, т. е. признаки, которые определяют физиологическое состояние, функциональные возможности организма. Обычно они измеряются с помощью специальных приборов. К ним относятся: жизненная емкость легких (измеряется с помощью спирометра), мышечная сила кистей рук (измеряется с помощью динамометра) и т. д.

На уровень физического развития влияет комплекс социально-биологических, медико-социальных, организационных, природно-климатических факторов. Имеют место различия в физическом развитии населения, проживающего в различных экономико-географических зонах, лиц разных национальностей. Под влиянием длительно действующих неблагоприятных факторов уровень физического развития снижается, наоборот, улучшение условий, нормализация образа жизни способствуют повышению уровня физического развития.

Антропометрические показатели используются для контроля за физическим развитием и оценки эффективности проводимых

оздоровительных мероприятий. Они необходимы для определения режима жизни и физической нагрузки занимающегося.

Антропометрию проводят с помощью тщательно проверенных и отрегулированных измерительных приборов: весов, ростомера, сантиметровой ленты, динамометра и т.д. Все измерения желательно производить в первой половине дня, натощак либо через 2-3 часа после еды; обследуемый должен быть одет в легкую трикотажную одежду. Если же измерения проводятся во второй половине, желательно занять горизонтальное положение на 10-15 мин.

Для объективности последующей оценки необходимо соблюдать требования к правилам измерения. Анализ антропометрических показателей - важнейший элемент исследования соответствия физического развития возрастным нормативам.

Выявленные отклонения могут являться факторами риска или признаками некоторых заболеваний, поэтому умение правильно оценить полученные результаты измерений, может способствовать воспитанию установки на здоровый образ жизни.

Лучший способ оценки физического развития с помощью центильных таблиц, он прост в работе, так как исключаются расчеты. Центильные таблицы широко применяются за рубежом с конца 70-х годов XX в.

Для индивидуальной и групповой оценки предложено использование центильных (перцентильных, процентильных) шкал. Центильный метод дает реальную характеристику показателей эталонной группы в сжатом виде. Центильные оценки также наиболее строго и объективно отражают распределение величин измерений среди обследуемых определенной возрастно-половой группы только при достаточной численности. Сущность метода заключается в том, что все варианты изучаемого признака располагаются по классам от минимального до максимального значения и путем математического преобразования весь ряд делится на 100 частей. Колонки центильных таблиц показывают границы измеряемого признака - центильный интервал - для определенной процентной или центильной доли всех обследуемых определенной возрастно-половой группы.

Физическое развитие считается гармоничным, если все исследуемые антропометрические показатели соответствуют одному центильному ряду либо допускается отклонение их между собой в пределах соседнего центиля. Большая разница свидетельствует о негармоничном развитии.

1.2.2. Технология измерения и оценка показателей физической подготовленности

Прежде всего, следует различать два термина – «подготовка» и «подготовленность». *Подготовка* обозначает процесс. Поэтому когда используется этот термин, то подразумевается выбор средств, методов, форм, организации, системы их использования, ресурсное обеспечение. *Подготовленность* обозначает результат процесса, т.е. что получилось (образовалось, изменилось) в итоге, от начала к концу этого процесса. Исходя из этого будем считать, что обучение – это процесс, а обученность – результат; воспитание – это процесс, а воспитанность – результат.

Следовательно, сочетание терминов «физическая подготовка» обозначает процесс, направленный на развитие физических (двигательных) качеств человека, а сочетание терминов «физическая подготовленность» – результат этого процесса. В данном параграфе речь идет о контроле физической подготовленности как результата физической подготовки.

Уровень физической подготовленности занимающихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов. Контроль физической подготовленности проводится на основе унифицированного состава тестов и нормативных показателей. Министерство образования рекомендует проводить контроль за физической подготовленностью тестирования по нормативам ГТО.

Тестирование населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее – тестирование, комплекс) проводится в центрах тестирования (местах тестирования). Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах) (далее - участник), проводится в последовательности по видам испытаний (тестов), изложенной далее.

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – и.п.): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни

ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Координационные способности

Метание теннисного мяча в цель. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается) при заступе за линию метания.

Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из И.п: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса 90 см, для участников IV - IX ступеней комплекса 110 см.

Чтобы занять и.п, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник

спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает и.п. Из и.п. участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание с рывками или прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из и.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав и.п. на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы» либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в и.п.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);

- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из и.п.: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в и.п.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации и.п. на 0,5 с;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

Рывок гири. Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

- использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастических накладок;
- использование канифоли для подготовки ладоней;
- оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Скоростные возможности

Челночный бег 3x10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 30, 60, 100 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 чел.

Скоростно-силовые возможности

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча и спортивного снаряда. Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней комплекса - весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из И.п: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Прикладные навыки

Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу 10 мин, время на подготовку 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Выносливость

Бег 1; 1,5; 2; 3 км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 чел.

Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 чел.

Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км. Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Одежда и обувь участников спортивная с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

1.2.3. Технология измерения и оценка показателей здоровья

Комплексная оценка физического здоровья позволяет:

- выявить слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия на них;
- составить индивидуальную программу оздоровительных занятий и оценить их эффективность;
- спрогнозировать риск возникновения угрожающих жизни заболеваний;
- определить биологический возраст человека.

Переведя отдельные показатели здоровья в баллы и вычислив средний балл (с точностью до десятых), можно определить свой уровень здоровья и его резервы. Под уровнем здоровья понимается количественная характеристика функционального состояния организма.

Основные показатели уровня здоровья и их коррекция

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Этот показатель позволяет оценить работу сердца. При частом пульсе нетренированное сердце совершает за 1 сутки 14 тыс. «лишних» сокращений и быстрее изнашивается. Чем реже ЧСС в покое, тем мощней сердечная мышца. В этом случае сердце работает в более экономичном режиме: за одно сокращение выбрасывается больший объём крови, а паузы для отдыха увеличиваются.

ЧСС замеряется в положении лёжа после 5-минутного отдыха или утром после сна путём наложения указательного, среднего и безымянного пальцев одной руки под основание большого пальца другой руки.

По мере увеличения стажа занятий оздоровительной физической тренировкой, особенно аэробной направленности (ходьба, плавание и др.), ЧСС в покое снижается. Если через несколько лет занятий человек не сможет по этому показателю набрать 4-5 баллов, то значит, он занимается не тем, что нужно, например, увлекается только увеличением объёма мышц или нарушает основные закономерности тренировки.

Снижать ЧСС до 40 уд./мин и ниже не обязательно. Однако необходимо знать, что после 24-36-часового голодания или обливания холодной водой ЧСС может снижаться на 6-10 уд./мин. Но при подсчёте баллов нужно учитывать количество ударов в минуту в обычном состоянии (т. е. утром, лёжа после сна).

При контроле за ЧСС следует проследить и за ритмичностью пульса и его хорошим наполнением. Если при измерении чувствуются «провалы» (сердце как бы замирает), то налицо экстрасистолы (внеочередные сокращения сердечной мышцы) или аритмия (неритмичный пульс), что является сигналом для проведения углублённого обследования. Причинами таких негативных отклонений могут служить очаги инфекции в организме (кариозные зубы, воспалённые миндалины и др.), требующие срочного лечения. Оздоровительная тренировка и очаги инфекции - недопустимое сочетание. Если нет инфекции, то следует снять электрокардиограмму в состоянии покоя и при нагрузке (в поликлинике или во врачебно-физкультурном диспансере). Частота «провалов» менее 4:40 (т. е. менее 4 пауз в работе сердца за 40 с) может быть обусловлена расстройствами функционального характера, связанными с физическими и эмоциональными перегрузками. В этом случае необходимо снизить физическую нагрузку и по рекомендации врача некоторое время принимать успокоительные средства. Внимательно следует изучить принципы оздоровительной тренировки и поискать ошибки

методического характера, которые также могут быть причиной неритмичного пульса. При частоте «сбоев» в работе сердца более 4:40 необходимо обратиться к врачу-кардиологу.

Следует осторожно подходить к обливанию холодной водой после физической нагрузки. Такое сочетание может вызвать нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Его рекомендуется применять ТОЛЬКО ДО определённых пределов физической И ХОЛОДОВОЙ нагрузок, а эти пределы индивидуальны.

Артериальное давление (АД). Следующим вполне доступным для контроля показателем, характеризующим надёжность сердечно-сосудистой системы, является АД. Для его измерения требуется тонометр. Измерять АД следует не реже двух раз в год.

Нормализовать АД при начальных стадиях гипертонии или гипотонии можно с помощью физической нагрузки. Необходимо знать, что спортивные игры, скоростно-силовые и силовые виды спорта повышают АД, а малоинтенсивные циклические (ходьба, медленный бег, плавание, ходьба на лыжах, гребля, велоспорт) - понижают. Идеальным АД, к которому необходимо стремиться, тренируясь для укрепления здоровья, является 110/70 мм рт. ст.; АД 120/80 также считается хорошим. Эти показатели АД желательно сохранять всю жизнь.

Принятые нормы повышения АД (а также массы тела) в связи со старением организма следует считать неприемлемыми. Во всяком случае, эти нормы пригодны только для лиц, ведущих нездоровый образ жизни или нарушающих основные закономерности тренировки для укрепления здоровья. Лишь в этом случае показатели АД и массы тела с возрастом увеличиваются. Но такие отклонения нельзя принимать за нормальные. Обследования лиц старших возрастных групп, длительное время постоянно занимающихся циклическими физическими упражнениями, выявили, что показатели их АД лежат, как правило, в пределах 115—125/75—80 мм рт. ст.

Жизненный показатель. Одним из важнейших средств контроля жизнестойкости организма является *жизненный показатель*. Что это за показатель? Как его определить и оценить?

Доказано, что чем больше избыточная масса тела, тем чаще возникают различные серьёзные расстройства в работе органов и систем человека, тем короче его жизнь. Установлена зависимость между объёмом воздуха, который человек может выдохнуть за один раз (этот объём называется *жизненной ёмкостью лёгких (ЖЁЛ)*), и его работоспособностью, выносливостью и устойчивостью к различным заболеваниям. Определить ЖЁЛ можно в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере, а также самостоятельно с помощью

компактного спирометра. Разделив ЖЁЛ (выраженный в мл) на массу тела (кг), можно определить жизненный показатель. Нижняя его граница, за которой резко возрастает риск возникновения заболеваний, для мужчин - 55 мл/кг, для женщин - 45 мл/кг.

При регулярной оздоровительной тренировке (но не при активном отдыхе) жизненный показатель даже у лиц старше 60 лет может превышать 70 мл/кг для мужчин и 60 мл/кг для женщин. Для этого необходимо придерживаться правильного соотношения средств оздоровительной тренировки. Если с возрастом обнаружится увеличение массы тела, то это соотношение необходимо изменить, увеличив время занятий циклическими видами спорта. И наоборот, при чрезмерном снижении массы тела нужно увеличить время, отводимое для занятий атлетической гимнастикой, уменьшив объём циклических средств.

Росто-весовой индекс. При оценке уровня здоровья вместо жизненного показателя можно использовать росто-весовой индекс, показатель которого также свидетельствует о жизнеспособности человека.

Росто-весовой индекс определяется вычитанием из роста (см) массы тела (кг). Любое изменение индекса в возрасте свыше 18—20 лет свидетельствует о начинающихся нарушениях в обменных процессах организма и необходимости принятия срочных мер для стабилизации росто-весового индекса в оптимальных границах. Для расчёта нормальной массы тела недопустимо делать поправки на возраст (особенно после 30 лет), которые рекомендуются некоторыми авторами. Ориентирование на такую «исправленную» массу тела приводит к снижению уровня здоровья и «нормальным болезням старости».

Достичь идеальной для здоровья и долголетия массы тела (индекс 105-115 в зависимости от ширины кости) позволяют специальное питание и аэробная физическая нагрузка.

Стаж занятий физической тренировкой. Следующим важным фактором при оценке общего уровня здоровья является стаж непрерывных занятий оздоровительной тренировкой. С увеличением этого стажа показатели уровня здоровья возрастают.

Общая выносливость. При отсутствии тренировки показатели общей выносливости начинают ухудшаться уже с 13 лет. Важнейшим тестом, который характеризует выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а следовательно, и общую работоспособность, является преодоление дистанции в 2 км. Учёные обнаружили взаимосвязь между уровнем выносливости человека и его устойчивостью к целому ряду заболеваний, в первую очередь, к сердечно-сосудистым и онкологическим. Поэтому для оценки

жизнестойкости человека очень информативным оказался тест на общую выносливость. Этот показатель оценивается и большим количеством баллов. Мужчины, преодолевающие дистанцию 2 км за 8.00-9.00 мин, и женщины, пробегающие её меньше 11 мин, обладают высоким или очень высоким уровнем здоровья в любом возрасте.

При самостоятельном выполнении теста нужны часы с секундной стрелкой. Необходимо пробежать или пройти (как позволяет подготовленность) по первой дорожке стандартного стадиона ровно 5 кругов. Полученный результат и будет характеризовать резервы основных жизнеобеспечивающих систем и устойчивость к заболеваниям. Для мужчин риск возникновения заболеваний появляется, если на преодоление дистанции 2 км затрачивается более 9 мин 30 с, для женщин - более 11 мин. Для молодых и занимающихся оздоровительным бегом прекрасным результатом будет время 7 мин 30 с (для мужчин) и 9 мин 30 с (для женщин). Стремиться бежать ещё быстрее не имеет смысла, поскольку это уже не будет тренировкой для здоровья.

При оценке выносливости у начинающих заниматься оздоровительной физической тренировкой вместо бега на 2 км применяется функциональная проба: 20 приседаний за 30 с (с последующей регистрацией времени восстановления ЧСС до исходного уровня).

Силовая выносливость. Уровень здоровья зависит не только от показателей общей выносливости, но и от степени развития силовых качеств.

Оценить силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса у мужчин можно по максимальному числу подтягиваний на высокой перекладине или сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа на полу. У мужчин, выполняющих эти упражнения 15 раз и более, показатель уровня здоровья находится на гораздо более высоком уровне, чем у тех, кто пренебрегает упражнениями на воспитание силовой выносливости. Для женщин более важен уровень развития мышц брюшного пресса. Он оценивается по максимальному количеству сгибаний туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены.

Ловкость, скоростно-силовые и другие качества. Уровень этих физических качеств при отсутствии тренировки с возрастом снижается. Скоростно-силовые качества (динамическая сила мышц ног и брюшного пресса), ловкость и в некоторой степени вестибулярную устойчивость и гибкость позвоночника позволяет оценить прыжок в длину с места. Тест выполняют после обязательной разминки из исходного положения стоя на невысокой опоре. Измеряется расстояние от носков ног до ближайшего места касания мягкого грунта пятками.

Эффективность работы иммунной системы организма. От работы иммунной системы зависит устойчивость организма человека к простудным и другим заболеваниям. Её способность можно оценить лабораторным путём, исследуя количество находящихся в крови антител. Наиболее просто оценить иммунную систему можно по конечному результату её работы, т.е. по количеству случаев простудных заболеваний в течение года.

Наличие хронических заболеваний. Доказано, что лица, пренебрегающие физической тренировкой, в гораздо большей степени подвержены риску возникновения, заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, органов дыхания и др.). Однако оценивать состояние здоровья только по уровню функциональной подготовленности не всегда оправданно. Уменьшить риск возникновения хронических заболеваний, а в некоторых случаях избавиться от них помогают индивидуально подобранные величина и направленность физической нагрузки и нормальное питание.

1.2.4. Технология проектирования средств и методов физического воспитания

Для проектирования средств и методов физического воспитания необходимо учитывать состояние здоровья, пол, возраст, физическую подготовленность, уровень теоретических знаний, двигательную активность и мотивацию каждого студента.

Проектирование средств и методов физического воспитания студентов позволяет рассматривать данную функцию как эффективное средство формирования личности. В проекте выделяем следующие действия процедуры проектирования:

1. Выделение проблемы проектирования (история заболевания).
2. Формирование цели и задач в связи с их реализацией в учебном процессе (конкретно на каждое занятие).
3. Поиск, систематизация, структурирование необходимой информации для проектирования (показания и противопоказания при заболевании, информационное обеспечение проекта, методические указания, проектирование затрат времени на реализацию средств ФВ самостоятельной части занятия - 25 мин).
4. Коррекция распределения ресурса (учитывается величина нагрузочных воздействий и временные объёмы работы с учётом данных контроля и оценки; в реализации проекта уточняются показатели планируемой нагрузки в конкретных заданиях и общее время на их выполнение).

Студенты индивидуально для себя составляют персональную программу по применению средств и методов физического воспитания в индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности. Проектирование средств и методов разрабатывается индивидуально и последовательно на каждый семестр (с первого по шестой семестр с помощью преподавателя).

Что такое персональная программа, для чего и какие функции она выполняет? *Персональная программа* - это комплекс систематизированных, совместных и последовательных действий, направленных лично на определенного человека с учётом его интересов, потребностей и мотивов. В этом значении проектирование персональной программы особую актуальность представляет для студентов специальной медицинской группы. Она позволяет оптимизировать процесс физкультурного образования студентов, так как обеспечивает проявление инициативности и самостоятельности в организации индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Алгоритм проектирования персональной программы включает в себя следующие блоки: диагностический, информационный, деятельностный и контролирующий и сам проект, состоящий из двух этапов: первый этап - разработка проекта (принятие решения); второй – апробация проекта (коррекция). Оба они включают определенное число действий, а те - набор операций. Придерживаясь данного алгоритма и следуя его очередности, студенты в проектировании персональной программы определяют для себя цель, задачи и выбирают соответствующие для их решения средства и доступные методы анализа (контроля) достигнутых результатов.

Смысл данной модели и возможности ее реализации определены интеграцией составных частей. Отсутствие любого из блоков или связей между ними нарушает технологию проектирования персональной физкультурно-оздоровительной деятельности. Рассмотрим более подробно содержание каждого блока, предложенного студентам для реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Диагностический блок предусматривает детальное обследование здоровья, физической и теоретической подготовленности студентов, включающее: данные медицинского осмотра (диагноз заболевания, показания и противопоказания к различным видам физических упражнений, антропометрические данные, уровень физического здоровья); результаты педагогического тестирования (оценка развития физических качеств, а также уровня теоретических знаний по физической культуре).

Данный блок предусматривает индивидуальное обсуждение со студентом результатов диагностики: анализ полученных результатов; выявление причин, мешающих ему улучшить здоровье, физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние; осознание студентом того, что с помощью индивидуальной программы можно улучшить общее состояние своего организма.

Информационный блок решает задачи обеспечения студентов необходимой и достаточной информацией для ознакомления с особенностями своего заболевания и возможностью коррекции физического состояния с адресацией на соответствующую литературу, различные программы, практические рекомендации и освоение специального курса теоретико-методической подготовки в процессе физического воспитания.

Деятельностный блок включает следующие компоненты: эмоционально-личностный (мотивация, активизация, благоприятный психологический климат на занятиях); формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельности в применении различных средств двигательной активности в связи с заболеванием; формирование способов поиска информации в связи с физкультурно-оздоровительной деятельностью; материально-техническое обеспечение на занятиях.

Контролирующий блок предусматривает измерение, оценку и сопоставление результатов, полученных в ходе исходного, текущего, итогового контроля и самоконтроля. Для фиксации результатов физкультурно-оздоровительной деятельности студентов применяется технология «портфолио». Портфолио является современной эффективной формой оценивания, дополняет традиционные контрольно-оценочные средства, направленные на проверку уровня усвоения знаний и способов деятельности. Заполнение портфолио проводится в начале и конце каждого семестра в течение всего периода обучения.

1.2.5. Технология построения системы реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности

Самое ценное, что есть у человека, это жизнь, а самое ценное в его жизни - здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически необходимо.

Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, приобщение студенческой молодёжи к систематическим занятиям физическими

упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

В укреплении здоровья первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности). Для реализации индивидуальной системы физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности необходимо:

- организовывать учебный процесс с учетом результатов медицинского обследования обучающихся;
- создать оптимальные условия для овладения преподавателями современных здоровьесберегающих технологий;
- внедрить в учебный процесс методики и технологии, позволяющие формировать личность студента, способную развивать себя духовно и физически;
- внедрить в учебный процесс современные методы мониторинга здоровья;
- разработать систему мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни обучающихся и минимизирующих влияние стрессообразующих факторов образования;
- прививать обучающимся знания, умения и навыки, необходимые для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания;
- использовать мониторинг для анализа и своевременной корректировки деятельности педагогического коллектива по реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности;
- систематически использовать информационные ресурсы и технологии для подготовки и проведения преподавателями занятий.

Основные требования, предъявляемые к студентам в процессе реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности, следующие:

- овладеть информацией, необходимой для проектирования персональной системы двигательной активности;
- самостоятельно определять и оценивать своё физическое состояние с помощью предложенных функциональных проб и тестов;
- самостоятельно регулировать нагрузочные воздействия в процессе физкультурно-оздоровительных занятий исходя из оценки состояния своего здоровья на основе консультаций с преподавателем и врачом;
- проявлять интерес по отношению к физической культуре вообще и к занятиям физической культурой в частности.

Построение системы реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности определяется задаваемыми алгоритмами. Следуя алгоритму, преподаватель может судить об эффективности применения той или иной технологии обучения, выделить факторы, влияющие на качество обучения и достигнутый результат в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Врачебно-педагогическое диагностирование связано с выявлением и оценкой исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, уровня теоретических знаний по физической культуре; а также с оцениванием уровня мотивации в связи с физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Целеполагание предусматривает постановку студентом реальной личной цели по улучшению своего физического состояния на основе выявленного исходного уровня и с учетом полученных знаний. Разработка цели связана с формулировкой итогового и желаемого результата, определением его количественных и качественных характеристик.

Целеполагание физкультурно-оздоровительной деятельности включает базовые направления, на которые следует ориентироваться в выборе и постановке целей:

- восстановление утраченного уровня здоровья;
- устранение приобретенных вследствие болезни нарушений;
- предупреждение рецидивов заболевания, а также возможных осложнений болезни;
- постепенное восстановление общей работоспособности организма;
- коррекция физического состояния;
- повышение уровня физического состояния как фактора обеспечения здоровья.

Этапный и итоговый контроль успешности реализации персональной физкультурно-оздоровительной деятельности осуществляется в начале и по окончании реализации персональных проектов. По результатам контроля проводится уточнение состава используемых средств, форм их организации, системы использования и нагрузочных воздействий. Студент сопоставляет полученные результаты с ранее поставленной целью, фиксирует меру успешности проведенной работы. На практических занятиях по теме «Контроль и самоконтроль» в дискуссионном порядке обсуждаются полученные результаты. Подобные обсуждения способствуют не только информационному насыщению знаний, но и формированию ценностных ориентаций в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Самокоррекция персональной системы физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности заключается в определении достижений на каждом из этапов деятельности (на основе мониторинга) и при несоответствии получаемого результата цели выявляются причины и определяются направления ослабления их влияния.

Полученные в процессе контроля уровни показателей соотносятся с целевыми и ранжируются по уровням: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно. Последующее обсуждение получаемых результатов способствует повышению интереса занимающихся к самокоррекции содержания индивидуальной системы физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности и формированию потребностно-ценностного отношения студентов к ней.

Учебный процесс, основанный на данном методе, определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всём протяжении обучения. При этом основой для совместной работы преподавателей и студентов являются следующие педагогические условия:

- совместное целеполагание;
- предоставление студентам возможности свободы выбора и свободы творчества самоопределения и самореализации в физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности;
- организация самостоятельного поиска информации и познавательной деятельности в сфере физической культуры;
- формирование самостоятельности, ответственности, организованности, целеустремлённости;
- формирование компетенции в проектировании и прогнозировании физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности;
- организация системы персональной физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности.

1.2.6. Судейство и организация соревнований

Соревнования - основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и специфику. Более того, показано, что в развитии человеческой культуры различные виды противоборства, состязаний, игр первичны; лишь позже начали появляться и закрепляться в практике элементы, методы, формы подготовки к их участию. Стало быть, генетически и субординационно спортивные состязания «старше» спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот.

В связи с тем, что основой спорта являются соревнования, для обеспечения их функционирования в процессе исторического развития общества формируется и соответствующая сфера спорта. Сфера спорта - это специализированная социально-организованная система, которая образовалась вокруг соревнования. Она включает в себя: идеологическое, научное и методическое управление; материально-техническое и финансовое обеспечение; подготовку кадров; отбор и подготовку спортсменов и связи с другими сферами человеческой деятельности.

Главными особенностями спортивно-массовых соревнований являются:

- строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;
- полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающей в экстремальных условиях;
- наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;
- высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;
- высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;
- непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;
- равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксации спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для

проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

В общей структуре любого спортивного соревнования составными его частями являются:

- участники - соперники;
- предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;
- судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);
- средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
- болельщики и зрители.

Спортивно-массовые соревнования являются одним из наиболее эффективных видов организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной деятельности.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования подразделяются:

- личные - результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- лично-командные - результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;
- командные - результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом.

По форме проведения соревнования могут быть: открытыми; очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными).

Спортивно-массовые соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно-социальные задачи.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий.

Особенно велико значение соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Соревнования - яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением соревнований, прежде всего, относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица.

Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляется в отдельности. Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним участников соревнований, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей.

Спортивные соревнования, если они проводятся регулярно, являются стимулом для систематических занятий спортом.

Таким образом, календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Другая важная мера организационно-методического характера - это составление положения о соревнованиях. *Положение о соревнованиях* - основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования. Положением руководствуются организации, проводящие соревнования, участвующие коллективы, капитаны и представители команд, а также все участники.

В положении о соревнованиях освещаются следующие разделы:

1. Название соревнования, его характер и вид спорта.
2. Цели и задачи - указываются основные цели данного мероприятия и задачи, которые раскрывают их реализацию. Данный раздел является одним из главных, так как исходя из поставленных целей определяется программа соревнований, условия проведения, требования к участникам и судьям, материальному и финансовому обеспечению, экологические требования.
3. Руководство проведением - указываются организации, осуществляющие общее руководство, и организация, осуществляющая непосредственное проведение соревнований, а также оргкомитет, главная судейская коллегия, фамилия, имя, отчество, судейская категория главного судьи соревнований.

4. Участники соревнований и требования к ним - указываются требования к командам и участникам.
5. Сроки и место проведения - указываются точные сроки, место проведения, время работы мандатной комиссии. При необходимости указывается схема подъезда к месту соревнований.
6. Условия приема участников - указываются условия приема команд, в том числе, условия проживания участников, приготовления пищи, экологические и специфические требования.
7. Программа соревнований - указывается программа соревнований по дням и времени проведения, система их проведения соревнований. Дополнительно обозначается время проведения совещаний с представителями команд, время работы различных служб (мандатной комиссии, технической комиссии и т.д.), открытия и закрытия соревнований.
8. Определение результатов - производится согласно правилам проводимых соревнований или иных систем подсчета очков в личных или командных зачетах.
9. Порядок и сроки подачи заявок - указываются порядок и сроки подачи предварительных заявок, форма заявки.
10. Награждение - указываются условия награждения победителей личного и командного первенства.
11. Порядок подачи протестов и их рассмотрения.
12. Финансирование - указываются источники финансирования, которые могут состоять из бюджетных средств, стартовых и спонсорских взносов, при этом необходимо учитывать, что бюджетные статьи не должны дублироваться с другими источниками. При безналичных расчетах даются реквизиты банка для перечисления и пример платежного поручения.
13. Дополнительные условия проведения соревнований.
14. При разработке положения сохраняются интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех.

Подробность изложения отдельных пунктов положения зависит от масштаба соревнований. Необходимо очень чётко продумать и оговорить все в положении о соревнованиях, в котором принимают участие спортсмены из разных городов. Должны быть точно оговорены условия допуска команд и отдельных участников, численный состав команды, документы, наличие которых обязательно для каждого участника.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с

установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве.

Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, следует заранее составить график соревнований, т.е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и участников, можно определить общую продолжительность соревнований и составить график проведения.

Для обслуживания спортивных соревнований в соответствии с их видом и масштабом назначается врач и другой медицинский персонал.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются правила соревнований по данному виду спорта. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсмена, содержится перечень запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нарушившего правила, действует не только решение судьи по отношению к нему лично, но и сознание, что команда испытывает урон из-за его неправильных действий.

Соревнование проводит судейская коллегия, которая обычно комплектуется за 2-3 недели до его начала. Квалификация судей должна соответствовать значимости соревнований. Количество судей в коллегии зависит от вида соревнований, масштаба, количества участников и технической оснащённости.

Главным руководителем соревнований, ответственным за их проведение, является главный судья.

Основным документом для участия в соревнованиях служат заявки на участие спортсмена или команды. Заявки в установленный срок подаются участвующими в соревнованиях организациями в судейскую коллегия или специально создаваемую мандатную комиссию. Первоначально заявка подаётся заблаговременно (сроки указаны в положении) для того, чтобы организаторы могли оценить примерное количество участников. Окончательная заявка подаётся в момент регистрации всех участников соревнований.

На первом заседании судейской коллегии проводится жеребьёвка. Она может быть общей для всех участников или групповой, при которой спортсменов распределяют на несколько групп в зависимости от квалификации и показанных ранее результатов.

В период проведения соревнования оргкомитет разбирает протесты представителей команд и принимает окончательные решения по возникшим вопросам.

Соревнования должны быть праздником для участников и зрителей. Открытие и закрытие праздника рекомендуется проводить в торжественной обстановке. Все выступления на празднике традиционно сопровождаются комментариями ведущего.

Очень важно тщательно подготовить торжественный церемониал: парад открытия и закрытия, торжественную часть, награждение победителей, собрания участников и гостей.

Судьи и участники выходят на парад отдельными колоннами, команды участников - в порядке занятых мест на таких же соревнованиях прошлого года или, если соревнования проводятся впервые, в алфавитном порядке. Во главе каждой команды идёт представитель команды, затем тренер и участники (женщины, потом мужчины). После построения руководитель парада отдаёт рапорт и принимающий парад произносит приветственную речь. Далее производится торжественный подъем флага соревнований и затем следует организованный уход участников.

При закрытии команды участников выходят на парад в порядке занятых на данном соревновании мест. Главный судья подводит итоги соревнования. Происходит церемония награждения победителей и призёров. Торжественное закрытие заканчивается спуском флага и организованным уходом участников и судей.

Немаловажным фактором для чёткой организации и проведения соревнований является его анализ и подведение итогов с целью принятия во внимание недочётов, ошибок, пожеланий спортсменов, тренеров, судей и прочих заинтересованных лиц. При подведении итогов необходимо выяснить, достигнуты ли поставленные цели и выполнены ли задачи мероприятия.

Одним из наиболее важных аспектов регламентации условий соревновательной деятельности является избранная система их проведения. От ее особенностей во многом зависят общая продолжительность состязаний, количество встреч, поединков, кругов и т.п., возможность для участника соревнований продолжить борьбу после поражения, их подготовленности и учебной занятости, условий материальной базы и многие другие характеристики, предопределяющие зрелищность соревнований и их доступность для понимания зрителей.

Правильно и хорошо организованные соревнования способствуют повышению спортивных результатов участников и одновременно являются прекрасным средством популяризации видов спорта среди молодежи.

1.2.7. Формирование способов туристической деятельности

Туристские путешествия проводятся путем формирования туристских групп в разнообразных организационных формах: прогулки, экскурсии, экспедиции, походы.

Прогулка - самая простая форма туристско-краеведческой работы. Прогулки организуют в лес, на реку, в горы и т.д. Они не нуждаются в особенных расходах и специальном туристском снаряжении. Прогулки, чаще всего, проводят с учениками младших классов.

Экскурсия - это коллективное посещение выдающихся мест с образовательной, учебно-воспитательной, научной или развлекательной целью. Длятся экскурсии в среднем до одних суток. Они четко подразделяются на три типа: на природу, в сферу хозяйственной деятельности, в сферу культурной деятельности.

Учебные (программные) экскурсии - это запланированный программой кратковременный выход учащихся в окружающий мир для ознакомления с конкретными объектами, типичными явлениями и процессами, которые подтверждают теоретические положения, рассматриваемые на занятиях.

Краеведческие внепрограммные экскурсии - организованный выход или поездка группы учащихся с целью изучения своего края.

Общеобразовательные экскурсии - это выход или поездка на объекты культуры, природы или хозяйства самостоятельной группы учеников под руководством экскурсовода с целью расширения кругозора и поднятия общего культурного уровня экскурсантов.

Походы - это путешествие организованной группы учащейся и студенческой молодежи или взрослых туристов с использованием активных форм передвижения по определенному маршруту, во время прохождения которого возможно преодоление естественных препятствий: перевалов, порогов, пещер и т.п. разных категорий и степеней сложности. Туристский поход, как правило, преследует несколько целей, в которых доминирующая цель обуславливает туристский маршрут, длительность путешествия, способ передвижения, тип временного жилья и другие условия. В свою очередь цель и условия путешествия определяются материальными возможностями, состоянием здоровья, возрастом и культурным уровнем, а также материально-технической базой группы.

В походе проявляется умение преодолевать трудности, люди учатся коллективизму и взаимопомощи, в них возрастает дисциплинированность и напористость. Поход особенно ценен, поскольку очень часто в походе люди раскрываются совсем с другой

стороны, чем в вузе или на работе. Поход позволяет глубже понять натуру человека, наладить отношения.

Основное отличие туристского похода от экскурсии заключается в том, что в туристском походе проводятся наблюдения разнообразных объектов, явлений и процессов, которые встречаются на маршруте, по заранее составленному плану, тогда как экскурсия предусматривает изучение точно отобранных объектов по специальной программе.

Экспедиция - это путешествие, которое проводится с учащейся и студенческой молодежью с целью изучения истории родного края, окружающей среды, явлений социальной жизни, цивилизации, исследования географических, этнографических, исторических объектов с использованием технических средств передвижения или без них. Экспедиции в зависимости от цели и направления работы могут быть краеведческие, научные и т.п.

От походов экспедиции отличаются более комплексными учебно-воспитательными задачами, а также длительностью. В системе краеведческой работы экспедиции выступают как более сложный в сравнении с экскурсиями и походами вид путешествия. Поэтому в экспедициях из детей принимают участие только старшие подростки, уже имеющие опыт производственно-экскурсионных занятий и проявляющие повышенный интерес к исследованиям. Экспедиция дает возможность овладеть элементарными приемами исследовательской работы в полевых условиях, развить инициативу и самостоятельность.

Во время проведения экспедиции возможно преодоление естественных препятствий (перевалов, порогов, пещер и др.). Участки маршрутов экспедиций, которые соответствуют требованиям к туристско-спортивным походам, рассматриваются как маршруты с активными способами передвижения. Категория сложности для таких маршрутов устанавливается, как и для туристско-спортивных походов.

Основными видами деятельности самостоятельной туристской организации являются:

- подготовка и проведение туристских походов, экспедиций, путешествий, экскурсий по разным видам туризма;
- учебно-тренировочная работа по спортивному туризму в секциях, группах, кружках;
- подготовка, повышение квалификации и аттестация общественных туристских кадров, спортсменов-разрядников по спортивному туризму;
- подготовка и проведение спортивных туристских соревнований и слетов по разным видам спортивного туризма;

- организация работы туристско-спортивных, оздоровительных лагерей и баз;
- развитие и пропаганда туристско-краеведческих и туристско-спортивных возможностей родного края посредством выставок, ярмарок, публичных выступлений, распространения литературы;
- проведение организационных, учебно-методических и консультационных мероприятий по развитию туризма;
- работа по профилактике и предупреждению аварийности, травматизма и несчастных случаев в туризме;
- осуществление мероприятий по массовому привлечению к активным занятиям спортивным туризмом разных социальных групп населения, организация средствами туризма содержательного досуга граждан;
- создание в местных (региональных) учреждениях, организациях, на предприятиях первичных туристско-спортивных коллективов, туристско-краеведческих секций и клубов.

Формы туристско-краеведческой работы подразделяются на стационарные и туристские, массовые, групповые и индивидуальные.

Туристские формы - это прогулки, загородные тренировки, экскурсии, однодневные и многодневные походы, путешествия на разных видах транспорта, экспедиции, туристские слеты (школьные, районные, городские, областные, республиканские), которые связаны с выездом за пределы населенного пункта.

Стационарные формы - это физическая, учебно-методическая, техническая, географическая и другая необходимая подготовка, работа на географической площадке, фенологические наблюдения, встречи со знатными земляками, воображаемые путешествия по стране, краеведческие олимпиады, конференции, лектории, школьные краеведческие эстафеты, конкурсы, выставки, викторины, выпуск краеведческого журнала, радиогазеты и стенгазеты, переписка и обмен краеведческой литературой, издание альманахов и другие мероприятия, которые проводятся в условиях помещения, на улицах населенного пункта.

Массовые формы работы проводятся с большим составом участников: олимпиады, КВН, тематические вечера, научно-практические конференции, диспуты, игровая деятельность, встречи с интересными людьми, «воскресенья географии» и т.п.;

Групповые формы охватывают группы людей до 30–35 человек: кружки, секции, факультативы, экскурсии, экспедиции, походы, оформители и хранители туристско-краеведческих музеев, уголков и выставок и т.д.;

Индивидуальные формы работы рассчитаны на конкретных людей и отличаются от групповой тем, что это, во-первых, работа исполнительного характера (подготовка доклада, изготовление пособий или инвентаря, составление альбомов, коллекций, гербариев и др.); во-вторых, индивидуальная работа чаще имеет творческий, исследовательский характер.

Все формы работы можно разбить на четыре группы:

- теоретическая работа (кружки, факультативы, конференции);
- краеведческая деятельность (экскурсии, походы, экспедиции);
- творческая самодеятельность (культурно-массовые мероприятия и игровая деятельность);
- общественно полезная работа (оборудование географического кабинета, проведения природоохранных мероприятий и т.п.).

Слеты имеют целью обмен опытом и подведение итогов туристско-краеведческой работы. Они предусматривают также соревнование по туристскому многоборью или спортивному ориентированию.

1.3. Физкультурно-спортивная деятельность

Таблица 1. 4

Перечень тем практического раздела по видам спорта

Содержание раздела	Кол-во часов
• Легкая атлетика	74
• Баскетбол	42
• Волейбол	24
• Футбол	32
• Настольный теннис	30
• Бадминтон	30
• Лыжный спорт	27
• ОФП	33
• Фитнес	36

Лёгкая атлетика

Основная цель курса для студентов: научиться использовать средства легкой атлетики для формирования и совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья.

Ядро его составляет теоретический и практический материал, объединяющий следующие основные смысловые направления:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни;

- теория, методика и практика избранного вида спорта;
- индивидуальная программа физического совершенствования;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Цель и задачи курса направлены на формирование у студентов потребности в занятиях физической культурой, передаче необходимых знаний, умений и навыков для реализации программы индивидуального физического совершенствования посредством использования легкоатлетических упражнений. Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы ЗОЖ посредством занятий ОФП на тренажерах, что является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям ОФП на тренажерах;
- совершенствование средствами ОФП положительных свойств личности;
- изучение студентами теоретического материала;
- развитие всесторонних и специальных физических качеств студента;
- общее повышение уровня физических возможностей организма; воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Содержание программы предусматривает:

Теория (5 часов):

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

- легкая атлетика в системе физического воспитания студентов;
- основы развития физических качеств;
- личная и общественная гигиена;
- основы техники видов легкой атлетики;
- организация и проведение самостоятельных занятий;
- контроль и самоконтроль физического состояния;
- соревновательная деятельность легкоатлета.

Практика (64 часа):

Физическая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка (спортивная ходьба; бег на короткие дистанции; прыжки и прыжковые упражнения; эстафетный бег). Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.

Контроль (5 часов):

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мировом спортивно движении, в России; олимпийскую историю легкой атлетики и влияние достижений выдающихся спортсменов-легкоатлетов (отечественных и зарубежных) на развитие спорта в мире;
- роль легкой атлетики и системы легкоатлетических упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта;
- технику легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику обучения им;
- методики многолетней подготовки спортсменов в легкой атлетике;
- влияние возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств.

Уметь:

- формировать двигательные навыки в процессе освоения видов легкой атлетики;
- использовать современные методики и технологии обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическими видами и упражнениями;
- применять современные методики и технологии для развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь на занятиях легкой атлетикой;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемых двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Владеть:

- методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля на занятиях легкой атлетикой;
- методами диагностики изменений, происходящих в организме под воздействием нагрузок;

- навыками оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях.

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. В конце семестра студенты сдают зачет преподавателям, проводившим занятия с данными студентами.

Таблица 1.5

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Вид Курс	Бег 30 м			Бег 100 м			Кросс 3 км			Прыжок в длину с места		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Юноши												
1	4,3	4,5	4,7	14,2	14,8	15,1	13,30	13,50	14,00	2,40	2,30	2,20
2	4,2	4,4	4,6	14,0	14,5	15,0	13,30	12,50	13,30	2,50	2,40	2,30
3	4,2	4,35	4,45	13,9	14,3	15,0	12,10	12,40	13,00	2,60	2,45	2,35
Девушки												
1	5,2	5,4	5,6	17,5	18,0	18,5	13,10	13,50	14,00	180	170	155
2	5,1	5,3	5,5	17,2	17,6	18,0	12,20	12,50	13,30	190	180	160
3	5,0	5,2	5,4	17,0	17,2	17,6	12,10	12,40	13,00	190	185	170

Баскетбол

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни посредством занятий баскетболом является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем. Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- овладение техникой основных приемов игры в баскетбол;
- овладение элементами баскетбола;
- изучение студентами теоретического материала, правил соревнований по баскетболу;
- участие в судействе соревнований по баскетболу;
- воспитание двигательных качеств и укрепление здоровья средствами баскетбола;

- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям баскетболом;
- совершенствование средствами баскетбола положительных свойств личности.

Теория (3 часа):

- История возникновения, развития и современного состояния баскетбола.
- Место и значение баскетбола в системе физического воспитания.
- Правила соревнований по баскетболу.

Практика (36 часов):

- защитная стойка и перемещение игроков в защите;
- перемещение игрока в нападение без мяча;
- Ведение мяча на месте и в движении;
- передача мяча двумя руками от груди;
- двухшажная техника выполнения броска в движении;
- бросок двумя руками от груди с места;
- передача мяча одной рукой;
- броски мяча одной рукой от плеча;
- броски мяча в прыжке;
- быстрый прорыв.

Контрольный раздел (3 часа):

В результате изучения дисциплины «Баскетбол» студент должен:

Знать:

- историю возникновения и распространения баскетбола;
- место и значение баскетбола в системе физического воспитания;
- правила соревнований по баскетболу;

Владеть:

- техникой основных приёмов игры в баскетбол;
- навыками судейства соревнований по баскетболу;
- навыками организации массовых физкультурных мероприятий.

Зачетные требования к дисциплине «Баскетбол»

Броски

1-й курс - 10 бросков со штрафной линии:

5 – отлично, 4 – хорошо, 3 - удовлетворительно.

2-й курс – 10 бросков из 5 точек по 2 броска:

5 – отлично, 4 – хорошо, 3 - удовлетворительно.

3-й курс – бросок мяча одной рукой в прыжке (5 точек по два броска):

5 – отлично, 4 – хорошо, 3 - удовлетворительно.

Комбинации

1-й курс - ведение вокруг трапеции с двумя попаданиями;

2-й курс - быстрый прорыв в парах с двумя попаданиями;

3-й курс - ведение «восьмеркой» с двумя попаданиями.

Волейбол

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни посредством занятий волейболом является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем. Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- формирование знаний по обеспечению здоровья и здорового образа жизни в связи с занятиями волейболом;
- совершенствование физических способностей студентов средствами волейбола;
- овладение техникой основных приемов и элементов волейбола;
- изучение студентами теоретического материала, правил соревнований по волейболу;
- участие в судействе соревнований по волейболу;
- воспитание двигательных качеств и укрепление здоровья средствами волейбола;
- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям по волейболу;
- совершенствование средствами волейбола положительных свойств личности.

Теория (3 часа):

1-й курс. Волейбол в системе физического воспитания. Организационное и методическое обеспечение и проведение занятий по волейболу.

2-й курс. Правила игры. Травмы и их профилактика. Групповые и индивидуальные тактические действия в игровых упражнениях и в игровой деятельности.

3-й курс. Развитие волейбола в стране и за рубежом. Массаж, значение и роль в жизни человека.

Практика (18 часов). Основы техники и тактики игры:

- стойка волейболиста и техника перемещений;
- прием и передача мяча двумя руками сверху;
- прием и передача мяча двумя руками снизу;
- нижняя прямая и верхняя прямая подача;

- прямой нападающий удар по ходу;
- блокирование (одиночное и групповое);
- тактика игры в защите;
- тактика игры в нападении;
- учебная двусторонняя игра в волейбол.

Контрольный раздел (3 часа):

В результате изучения дисциплины «Волейбол» студент должен:
Знать:

- историю развития волейбола;
- место и значение волейбола в системе физического воспитания;
- правила соревнований по волейболу;

Владеть:

- основными техническими приемами волейбола;
- основными тактическими действиями игры в волейбол;
- навыками организации судейства соревнований по волейболу.

Контрольные нормативы по технике игры в волейбол (1-й семестр):

- передача сверху-снизу в парах на расстояние 8 м (юноши-20 передач, девушки-10 передач);
- прямая верхняя подача (попасть 3 раза из 5 попыток).

Контрольные нормативы по технике игры в волейбол (2-й семестр):

- нападающий удар по заданной зоне после передачи (3 попадания из 5 попыток);
- передача двумя руками сверху в конкретную зону для выполнения нападающего удара (5 раз из 10 попыток).

Контрольные нормативы по технике игры в волейбол (3-й семестр):

- выполнение прямой верхней подачи на точность в определенную зону (5 попаданий из 10);
- нападающий удар игрока с задней линии (5 попаданий из 10).

Контрольные нормативы по технике игры в волейбол (4-й семестр):

- силовая подача (5 попаданий из 10);
- передача мяча двумя руками сверху в прыжке (10 попаданий из 15);
- технически правильное выполнение падения в защите (5 из 10).

Контрольные нормативы по технике игры в волейбол (5-й семестр):

- нападающий удар из второй зоны по линии (5 попаданий из 10);
- прием мяча после силовой подачи (5 попаданий из 10).

Контрольные нормативы по технике игры в волейбол (6-й семестр):

- нападающий удар из шестой зоны (5 попаданий из 10);
- выполнения комбинации «Волна» при атаке.

Футбол

Развитие физической культуры, личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни посредством занятий футболом является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности;
- совершенствование техники и тактики игры;
- изучение студентами теоретического материала, правил соревнований и судейства по футболу;
- усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
- совершенствование средствами футбола положительных свойств личности.

Содержание программы предусматривает:

Теория (2.5 часа):

- История возникновения и развития футбола.
- Правила и организация соревнований по футболу.
- Основы физической и тактико-технической подготовки в футболе.
- Обучающий фильм по футболу.

Практика (27 часов):

Ведения мяча (5 часов):

- правой, левой ногой и поочередно по прямой и по кругу;
- ведение мяча со сменой направления движения между стоек и движущихся партнеров;
- вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру;
- при ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад и рывком вперед уйти с мячом;
- ложная передача мяча партнеру.

Передача и остановка мяча (6 часов):

- остановка с поворотом до 180 градусов – внутренне и внешней стороной стопы;
- остановка подъемом у опускающегося мяча;
- остановка мяча летящего навстречу, бедром и грудью в движении;
- передача мяча в парах, тройках на месте и в движении;

- передача мяча в парах, тройках в движении на дальние расстояния с последующим ударом по воротам.

Удары по воротам (6 часов):

- удары подъемом (внешней, внутренней частью), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары пяткой (назад по катящемуся мячу);
- резаные удары;
- удары с полулета;
- удары по мячу головой;
- удары с активным сопротивлением защитника;
- удары на точность.

Командные действия в защите (5 часов):

- отбор мяча;
- персональная опека и комбинированная оборона;
- подстраховка и помощь партнеру;
- взаимодействие с вратарем;
- выбор позиции при атаке противника;
- организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Командные действия в нападении (5 часов):

- освобождение из-под опеки противника для получения мяча;
- атака со сменой и без смены мест флангом и через центр;
- «скрещивание» и игра «в стенку»;
- тактические комбинации при выполнении стандартных положений;
- единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения.

Контрольный раздел (2.5 часа):

В результате изучения дисциплины «Футбол» студент должен:

Знать:

- историю возникновения и распространения футбола;
- место и значение футбола в системе физического воспитания;
- правила и организация соревнований по футболу.

Владеть:

- технико-тактическими навыками футбола;
- командными действиями в защите и нападении;
- навыками организации и судейства соревнований по футболу;
- навыками организации массовых физкультурных мероприятий.

Зачетные требования к дисциплине «Футбол»:

- жонглирование мяча:
10 раз - удовлетворительно; 12 раз - хорошо; 14 раз - отлично.
- ведение мяча с линии ворот, возврат за сектор $R=12$ м с последующим поворотом на 180 градусов и ударом по воротам:
6,5 с - удовлетворительно; 6 с - хорошо; 5,5 с - отлично.
- удар по воротам 2х3 (количество попаданий из трёх ударов):
1 - удовлетворительно; 2 - хорошо; 3 - отлично.
- участие в соревнованиях.

Настольный теннис

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни посредством занятий настольным теннисом является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- овладение элементами технических приемов игры в настольный теннис;
- овладение согласованностью технического выполнения удара, при правильной хватке ракетки, с высокой техникой передвижения при игре в настольный теннис;
- изучение студентами теоретического материала, правил соревнований по настольному теннису;
- участие студентов в судействе соревнований по настольному теннису;
- воспитание двигательных качеств, координации движений и укрепление здоровья средствами игры в настольный теннис;
- воспитание «чувства мяча»;
- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям настольным теннисом;
- совершенствование средствами игры в настольный теннис положительных свойств личности.

Содержание программы предусматривает теоретическую и практическую часть.

Теория (5 часов):

- Исторический очерк и теоретические основы игры в настольный теннис (2 часа).

- Особенности современного настольного тенниса, инвентарь и его классификация (3 часа).

Практика (20 часов):

Упражнения, направленные на закрепление навыков правильной хватки ракетки и стойки теннисиста (2 часа):

- набивание мяча с отскоком от пола правой (левой, поочередно меняя правую с левой) стороной ракетки;
- подбивание мяча правой (левой, поочередно меняя правую с левой) стороной ракетки;
- подбивание мяча правой (левой, поочередно меняя правую с) стороной левой ракетки сесть на пол и встать;
- подбивание мяча с заранее заданной высотой (например 20 и 120см) поочередно меняя правую с левой стороной ракетки;
- подбив мяч высоко, поймать на ракетку таким образом чтобы он не отскочил и остался на ракетке;
- набивание в стенку с отскоком от пола правой (левой) стороной ракетки.

Поддачи (8 часов):

- подача откидкой слева (справа);
- подача слева с нижним правым боковым вращением;
- подача справа с нижним правым боковым вращением;
- подача справа с боковым вращением;
- срезка справа (слева).

Удары по мячу (10 часов):

- откидка слева и справа – простой плоский удар.
- срезка слева (справа);
- накат справа;
- боковая крутка справа (слева);
- топ-спин справа (слева);
- блок-удар;
- крученая «свеча».

Контроль: (5 часов):

В результате изучения дисциплины «Настольный теннис» студент должен:

Знать:

- историю появления, распространения и особенности современного настольного тенниса;
- место и значение настольного тенниса в системе физического воспитания;
- правила соревнований по настольному теннису.

Владеть:

- техникой передвижения согласованно, с технически правильным выполнением удара;
- элементами подачи и удара;
- умением прогнозировать действия противника;
- навыками судейства соревнований по настольному теннису;
- навыками организации массовых физкультурных мероприятий.

Зачетные требования к дисциплине «Настольный теннис»:

- правильность хватки ракетки и игровой стойки;
- набивание мяча на постоянную высоту одной стороной ракетки;
М: 200 раз - отлично; 150 раз - хорошо; 100 раз - удовлетворительно;
Ж: 150 раз - отлично; 100 раз - хорошо; 70 раз - удовлетворительно.
- набивание мяча на разную, контрастную высоту:
 - одной стороны ракетки:
М: 100 раз - отлично; 70 раз - хорошо; 50 раз - удовлетворительно;
Ж: 80 раз - отлично; 60 раз - хорошо; 40 раз – удовлетворительно.
 - двумя сторонами ракетки поочередно:
М: 60 раз - отлично; 40 раз - хорошо; 30 раз - удовлетворительно;
Ж: 50 раз - отлично; 30 раз - хорошо; 20 раз – удовлетворительно.
- техника выполнения подачи:
М: 9 из 10 - отлично; 7 из 10 - хорошо; 5 из 10 - удовлетворительно;
Ж: 7 из 10 - отлично; 5 из 10 - хорошо; 3 из 10 - удовлетворительно.

Бадминтон

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни посредством занятий бадминтоном является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- овладение элементами технических приемов игры в бадминтон;
- овладение техникой передвижения при игре в бадминтон;
- овладение техникой выполнения нападающего удара при игре в бадминтон;
- изучение студентами теоретического материала, правил соревнований по бадминтону;
- участие студентов в судействе соревнований по бадминтону;

- воспитание двигательных качеств, координации движений и укрепление здоровья средствами игры в бадминтон;
- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям бадминтоном;
- совершенствование средствами игры в бадминтон положительных свойств личности;

Содержание программы предусматривает теоретическую, практическую часть и контрольный раздел.

Теория (3 часа):

- Исторический очерк и теоретические основы игры в бадминтон.
- Особенности современного бадминтона, инвентарь, его хранение и уход.

Практика (24 часа):

1. Упражнения, направленные на закрепление навыков правильной хватки ракетки и стойки бадминтониста (6 часов):
 - освоение ударов открытой стороной ракетки;
 - имитация передвижения и замаха с ракеткой: выпады вперед, вправо и влево;
 - жонглирование воланом;
 - подбивание волана с отскоком от стены;
 - освоение ударов после перемещений.
2. Поддачи (9 часов):
 - высокая далекая подача;
 - короткая подача;
 - плоская подача;
 - высокая атакующая подача.
3. Удары по волану (9 часов):
 - удары сверху (выше уровня плеч);
 - смеш;
 - высокий далёкий удар;
 - плоский далёкий удар;
 - укороченный удар;
 - короткий удар;
 - плоский укороченный удар;
 - сбоку (от уровня пояса до плеч);
 - короткий удар;
 - высокий удар;
 - высокий атакующий удар;
 - плоский удар;
 - плоский укороченный удар;

- снизу (ниже уровня пояса).

В результате изучения дисциплины «Бадминтон» студент должен:

Знать:

- историю развития бадминтона;
- основы тренировки;
- тактику игры;
- основные правила игры;
- характеристику основных физических качеств, необходимых в бадминтоне.

Владеть:

- правильным выполнением всех видов ударов;
- умением вести одиночную и парную игру;
- навыками судейства соревнований по бадминтону;
- навыками организации массовых физкультурных мероприятий.

Зачетные требования к дисциплине «Бадминтон» (3 часа):

- правильность хватки ракетки и игровой стойки;
- набивание волана на постоянную высоту открытой стороной ракетки:

М: 200 раз - отлично; 150 раз - хорошо; 100 раз - удовлетворительно;

Ж: 150 раз - отлично; 100 раз - хорошо; 70 раз - удовлетворительно;

- набивание волана на постоянную высоту закрытой стороной ракетки:

М: 200 раз - отлично; 150 раз - хорошо; 100 раз - удовлетворительно;

Ж: 150 раз - отлично; 100 раз - хорошо; 70 раз - удовлетворительно;

- выполнение подачи:

М: 9 из 10 - отлично; 7 из 10 - хорошо; 5 из 10 - удовлетворительно;

Ж: 7 из 10 - отлично; 5 из 10 - хорошо; 3 из 10 - удовлетворительно.

Лыжный спорт

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- овладение техникой основных способов передвижения на лыжах;
- овладение элементами горнолыжной техники;

- изучение студентами теоретического материала, правил соревнований по лыжному спорту;
- участие в судействе соревнований по лыжному спорту;
- воспитание двигательных качеств и укрепление здоровья средствами лыжного спорта;
- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям по лыжной подготовке;
- совершенствование средствами лыжной подготовки положительных свойств личности.

Теория (3 часа):

- Лыжный инвентарь, его хранение и уход.
- Правила соревнований по лыжному спорту.
- История возникновения и распространения лыж и лыжного спорта.

Практика (21 час):

1. Строевые упражнения на лыжах (3 часа):

- повороты переступанием на месте (от носка, от пятки);
- повороты на 180 градусов;

2. Лыжные ходы (15 часов):

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный двухшажный ход;
- одновременный одношажный ход.

3. Горнолыжная подготовка (6 часа):

- поворот в движении переступанием;
- спуск с гор в различных стойках;
- подъем елочкой;
- подъем лесенкой;
- торможение плугом;
- торможение упором.

В результате изучения дисциплины «Лыжная подготовка» студент должен:

Знать:

- историю возникновения и распространения лыж и лыжного спорта;
- место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания;
- правила соревнований по лыжному спорту.

Владеть:

- техникой основных способов передвижения на лыжах;
- элементами горнолыжной техники;
- навыками судейства соревнований по лыжному спорту;

- навыками организации массовых физкультурных мероприятий.

Зачетные требования к дисциплине «Лыжная подготовка» (3 часа):

Прохождение дистанции на время:

М: 5 км - 26.25 –отлично; 27.45 - хорошо; 28.30 - удовлетворительно;

Ж: 3 км - 19.30 – отлично; 20.00 – хорошо; 21.00 - удовлетворительно.

Общая физическая подготовка

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни посредством занятий общей физической подготовки (ОФП) на тренажерах, что является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям ОФП на тренажерах;
- совершенствование средствами ОФП положительных свойств личности;
- изучение студентами теоретического материала;
- развитие всесторонних и специальных физических качеств студента;
- общее повышение уровня физических возможностей организма;
- воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Теория (3 часа):

- Техника безопасности в тренажерном зале.
- Классификация тренажеров.
- Терминология.

Практика (21 час):

Упражнения для:

- мышц шеи - 2 часа;
- дельтовидных мышц - 2 часа;
- мышц-сгибателей рук (бицепсов) - 2 часа;
- мышц-разгибателей рук (трицепсов) - 2 часа;
- грудных мышц - 2 часа;
- мышц брюшного пресса - 3 часа;
- мышц спины - 2 часа;
- мышц ног- 2 часа;
- мышц предплечья- 2 часа;

- мышц голени- 2 часа.

Контроль (3 часа):

В результате изучения дисциплины «ОФП на тренажерах» студент должен:

Знать:

- место и значение ОФП в системе физического воспитания;
- правила безопасности в процессе занятий ОФП на тренажерах;
- классификацию тренажеров;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл, направленность воздействия на организм.

Владеть:

- правильной техникой выполнения упражнений на тренажерах;
- двигательными навыками.

Уметь:

- организовать и проводить самостоятельные занятия;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Зачетные требования к дисциплине «Общая физическая подготовка» (прил.1).

Фитнес

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы ЗОЖ посредством занятий фитнесом является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем. Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- преподавание студентам элементарных знаний музыкальной грамоты;
- научить студентов воспринимать музыку, передавая в движении её содержание и совершенствовать двигательные навыки;
- ознакомление с элементами классического танца;
- всестороннее развитие организма и подготовка к здоровому образу жизни;
- овладение знаниями по формированию телосложения и улучшения состава тела;
- изучение теоретического материала, правила соревнований по аэробике;

- формирование интереса к занятиям фитнес.

Теория (6 часов):

Основы музыки, музыкальная ритмика и движения классического танца:

- терминология;
- музыкальная грамота;
- хореография;
- танцевальные шаги, движения хореографии.

Ознакомление с классической танцевальной аэробикой:

- история и терминология;
- движения рук и ног;
- травмоопасные движения.

Возможности аэробики, её разновидности и формы:

- содержание занятий;
- рекомендуемые упражнения;
- массовые и индивидуальные формы занятий.

Схема составления тренировок; физические нагрузки и их связь с физиологическими возможностями организма:

- рекомендуемые нагрузки;
- техника выполнения движений;
- форма занятия.
- краткая физиология и анатомия.

История и возможности занятий на тренажёрах:

- разновидности тренажёров;
- использование кардио-тренажёров (беговая дорожка, вело - тренажёр и т. д.);
- составление программы тренировки на тренажёрах.

Самоконтроль, самосовершенствование. Правила соревнований:

- схема составления тренировочных комплексов;
- самоконтроль и самосовершенствование;
- правила соревнований.

Практика (24 часа):

Музыкальная ритмика и хореография (4 часа):

- движения в такт музыки;
- шаги классических танцев (полька, галоп, сиртаки и т. д.);
- танец в парах «Вальс»

Аэробика (4 часа):

- классическая танцевальная аэробика;
- виды аэробики (хип-хоп, тай-бо).

Аэробика на снарядах (4 часа):

- степ - аэробика;
- футбол;
- круговая тренировка.

Силовая тренировка и «шейпинг» (4 часа):

- упражнения в «партере»;
- «шейпинг»;
- упражнения на определённую группу мышц.

Кардио-тренажёры (4 часа):

- программа тренировки на беговой дорожке;
- кардио-тренировка на велотренажёре.

Виды тренировки на растягивание (4 часа):

- пилатес (хореография);
- каланеттика;
- стретчинг (упражнения на расслабление).

В результате изучения дисциплины «Фитнес» студент должен:

Знать:

- историю возникновения и распространения фитнеса;
- виды фитнеса в системе физической культуры;
- схемы составления аэробных занятий;
- составление комплексов занятий на определённые группы мышц.

Владеть:

- техникой владения танцевальными шагами;
- навыками ритмичных движений под музыку;
- навыками синхронного движения рук и ног.

Методико - практические занятия

Для студентов 1 - го курса

- методика овладения важным навыком и умения держать правильную осанку (в положении стоя и в движении);
- меры предупреждения травм на занятии;
- методика составления программ с использованием музыкального сопровождения.

Для студентов 2 - го курса

- методика проведения занятия;
- метод определения нагрузки на занятиях;
- методы выбора форм занятия.

Для студентов 3 – го курса

- методы самоконтроля (дневник наблюдения);
- методика самоорганизации и самосовершенствования;
- методы выбора упражнений на восстановление после нагрузки (упражнения на растягивание).

Контрольные нормативы к дисциплине «фитнес» (6 часов):

- 1- семестр - танец «Вальс»;
- 2- семестр - комплекс танцевальной аэробики;
- 3- семестр - комплекс круговой тренировки на снарядах;
- 4- семестр - комплекс упражнений на определённую группу мышц;
- 5- семестр - программа тренировки на кардио-тренажёрах;
- 6- семестр - комплекс упражнений на растягивание и расслабление.

2. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонды оценочных средств для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений текущему контролю и промежуточной аттестации, разрабатываются в зависимости от нагрузки, закреплённой в учебном плане. Могут быть другие фонды оценочных средств.

Фонд оценочных средств дисциплины включает:

- критерии оценки физической подготовленности студента на зачёте;
- тесты к зачёту для проведения промежуточной аттестации основного отделения;
- тестовые задания для проведения текущего контроля знаний;
- тестовые задания для проверки остаточных знаний.

Таблица 2.1

Фонды оценочных средств

Оценочные средства	Сокращения
Тестовые задания	ТЗ
Выборочный опрос	ВО
Контрольные нормативы	КН
Практическое задание	ПЗ

Таблица 2.2

Критерии оценки физической подготовленности студента на зачёте

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее двух баллов	Средняя оценка тестов не менее 2-х баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по не уважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая	Пассивность

2.1. Тесты к зачёту для проведения промежуточной аттестации студентов основного отделения

Нормативно-тестирующая часть для студентов 1-х курсов представлена в (прил. 1, табл. П.1).

Нормативно-тестирующая часть для студентов 2-3-го курсов представлена в (прил. 1, табл. П.1.2).

Таблица 2.3

Детализация знаний в рамках текущего и промежуточного контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Темы	Расшифровка тем	ФОС
1	2	3
Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Возникновение термина «физическая культура»</p> <p>Общие понятие теории физической культуры</p> <p>Цель, задачи и формы организации физического воспитания</p> <p>Зачетные требования и обязанности студентов</p> <p>Физиологические основы оздоровительной тренировки</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта</p> <p>Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни</p> <p>Ценности физической культуры</p> <p>Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе</p> <p>Организация и руководство физическим воспитанием</p> <p>Программное построение курса физического воспитания</p> <p>Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях</p>	ТЗ ВО
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Специальная подготовка</p> <p>Интенсивность физических нагрузок (энергозатраты при физических нагрузках)</p> <p>Методические принципы физического воспитания</p> <p>Методы физического воспитания</p> <p>Средства физического воспитания</p> <p>Основы обучения движениям</p> <p>Основы совершенствования физических качеств</p> <p>Формирование физических качеств</p>	ТЗ ВО

1	2	3
<p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Понятие «здоровья», его содержание и критерии Функциональные резервы организма От чего зависит здоровье Составляющие здорового образа жизни студента Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интернам и экстернам Физическое самовоспитание Основы здорового образа жизни студента Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье общей культуры студента и его образа жизни Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни</p>	<p>ТЗ ВО</p>
<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов Динамика работоспособности студентов в течение учебного года и её определяющие факторы Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального состояния студентов Повышение эффективных учебных занятия физическими упражнениями Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности Особенности самостоятельных занятий для женщин Планирование и управление самостоятельными занятиями Гигиена самостоятельных занятий</p>	<p>ТЗ ВО</p>

1	2	3
<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<p>Всемирные студенческие спортивные игры Олимпийские игры современности Основные особенности в спорте и в физическом воспитании Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества (по заболеваниям) планирование тренировки в избранном виде спорта или в системе физических упражнений Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий Особенности занятий избранным видом спорта или системой специфических упражнений Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи Спортивная квалификация Студенческий спорт Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов Общественные студенческие спортивные организации Современные популярные системы специфических упражнений Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений</p>	<p>ТЗ ВО</p>
<p>Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма</p>	<p>ТЗ ВО</p>

Продолжение табл. 2.3

1	2	3
	<p>Функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма (кровеносная, сердечно-сосудистая, пищеварения и выделения, нервная, эндокринная)</p> <p>Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека</p>	
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическим упражнением</p>	<p>Влияние оздоровительной физической культуры на организм</p> <p>основные разделы и этапы физического обучения и воспитания</p> <p>Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями</p>	<p>ТЗ ВО</p>
<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Диагностика и самодиагностика организма на занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>Исследование и оценка физического развития</p> <p>Исследование и оценка функционального состояния</p> <p>Контроль за физической подготовленностью</p>	<p>ТЗ ВО</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)</p>	<p>Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства</p> <p>Место, определяющие конкретное содержание ППФП</p> <p>Методика подбора средств ППФП</p> <p>Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе</p>	<p>ТЗ ВО</p>
<p>Особенности методики занятий со специальными медицинскими группами</p>	<p>Средства физической культуры, применяемые на занятиях со специальными медицинскими группами</p> <p>Повреждения опорно-двигательного аппарата</p>	<p>ТЗ ВО</p>
<p>Дополнительные средства физического воспитания</p>	<p>Дифференцированные занятия для девушек и юношей</p> <p>Рациональное питание при повышенных умственных и физических нагрузках</p> <p>Самомассаж</p> <p>Основы гигиены массовой физической культуры</p>	<p>ТЗ ВО</p>

1	2	3
Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самодетельности		
Технология измерения и оценки показателей физического развития	<p>Основные понятия, оценочные индексы</p> <p>Методы антропометрических стандартов и индексов</p> <p>Методы корреляции</p> <p>Определение плотности и состава массы тела</p> <p>Определение абсолютной мышечной массы</p> <p>Измерение гибкости и подвижности</p> <p>Тесты и оценки силовых показателей и подвижности</p>	ПЗ ТЗ
Технология измерения и оценки показателей физической подготовленности	Измерение физической подготовленности с помощью выполнения тестов по своей возрастной группе (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»)	ПЗ ТЗ
Технология измерения и оценки показателей здоровья	<p>Традиционные показатели оценки (измерение ЧСС, артериального давления, жизненный показатель, росто-весовой индекс)</p> <p>Самооценка по результатам анкетирования нир</p>	ПЗ ТЗ
Содержательное и технологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса студентов по физической культуре	<p>Организация и формы проведения занятий по физической культуре</p> <p>Программы по различным видам спорта</p> <p>Особенности методики занятий со специальными медицинскими группами</p>	ПЗ ТЗ
Технология построения системы реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности	Самопроектирование системы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в соответствии с их показаниями и противопоказаниями по ограничениям, составу средств и нагрузочных воздействий	ПЗ ТЗ

Продолжение табл. 2.3

1	2	3
Судейство и организация соревнований. Формирование способов туристической деятельности	Ознакомление студентов и их привлечение к судейству по выбранным видам спорта Формирование способов организации туристической деятельности: обеспечение, организация ночлега и питания, техническое преодоление препятствий	ПЗ ВО
Физкультурно-спортивная деятельность		
Легкая атлетика	История возникновения легкой атлетики Виды легкой атлетики и их характеристика Соревнования и форма их проведения Мировые и Олимпийские рекорды в легкой атлетике Выдающиеся спортсмены Развитие легкой атлетики в России Проблемы лёгкой атлетики	КН ВО
Баскетбол	Исторический очерк и теоретические основы игры в баскетбол Особенности современного баскетбола, инвентарь и его классификация Правила игры в баскетбол Техника ведения, передачи мячи и броска мяча в корзину Индивидуальные защитные действия и командные действия в защите и нападении	КН ВО
Волейбол	Исторический очерк и теоретические основы игры в волейбол Особенности современного волейбола и правила игры Техника приема, передачи и подачи мяча; тактические действия	КН ВО
Футбол	История возникновения и развития футбола Правила и организация соревнований по футболу Основы физической и тактико-технической подготовки в футболе Техника ведения, передачи и остановки мяча, техника ударов по воротам Командные действия в защите, нападении	КН ВО

Окончание табл. 2.3

1	2	3
Настольный теннис	Исторический очерк и теоретические основы игры в настольный теннис Особенности современного настольного тенниса, инвентарь и его классификация Упражнения, направленные на закрепление навыков правильной хватки ракетки и стойки теннисиста Подачи Удары по мячу	КН ВО
Лыжный спорт	Лыжный инвентарь, его хранение и уход Правила соревнований по лыжному спорту История возникновения и распространения лыж и лыжного спорта	КН ВО
ОФП	Техника безопасности в тренажерном зале Классификация тренажеров Терминология Упражнения для мышц шеи, дельтовидных мышц, мышц-сгибателей рук (бицепсов), мышц-разгибателей рук (трицепсов), мышц предплечья, для грудных мышц, мышц спины и голени	КН ВО
Фитнес	Музыкальная ритмика, степ-аэробика и фитбол; силовая аэробика и шейпинг Использование кардиотренажеров Пилатес и калланетика	КН ВО

2.2. Специальное медицинское учебное отделение

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Это студенты, имеющие хронические заболевания, после оперативного вмешательства и травм (временно освобожденные), имеющие очень низкий уровень физической подготовленности. Комплектование специальных медицинских групп проводится на основании заключения врача.

Практический раздел учебной программы для студентов специального медицинского отделения, реализуется индивидуально-дифференцированно. При этом учитываются уровень функциональной и физической подготовленности каждого студента, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами, а также показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Практические занятия носят корригирующую, восстановительную и оздоровительно-профилактическую направленность. На практических занятиях осваивают разделы программы, по индивидуальным программам, самостоятельно разработанным под контролем преподавателей и с учетом рекомендаций врача. Основу занятий составляет оздоровительная и лечебная физическая культура.

Практические занятия студентов специального учебного отделения проходят отдельно от студентов основной группы.

Теоретический раздел. Для студентов специального медицинского отделения посещение лекционных занятий обязательно.

Контрольный раздел. Студенты специального медицинского отделения не выполняют контрольные нормативы.

Зачёт выставляется по результатам:

- посещаемости;
- освоения теоретического материала;
- написание тестовых заданий;
- прилежания на занятиях.

Самостоятельное изучение учебного материала на заочном и очно-заочном отделении составляет 374 часа. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на контролируемых самостоятельных занятиях в учебных группах.

Контролируемая самостоятельная работа предусматривает освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Таблица 2.4

Контролируемая самостоятельная работа

№	Название тем
1	Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и программ с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности
2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
3	Методы оказания первой медицинской помощи и реабилитации
4	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями

Каждое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

2.3. Примерная форма ведения дневника самоконтроля

Дневник самоконтроля - это способ фиксирования, накопления и оценивания индивидуальных результатов занимающегося в определенный период обучения. Это спланированная и специально организованный индивидуальный подбор материалов, который

демонстрирует усилия, динамику и достижения занимающегося. Его цель выражается в прогрессе обучения по результатам физкультурно-оздоровительной деятельности и собирается не один год, а в течение всего периода обучения.

Дневник самоконтроля предназначен для учёта самостоятельных занятий физкультурой, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное его ведение даёт возможность студентам определить эффективность занятий, средств и методов, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. Дневник самоконтроля рассчитан на то, чтобы все показатели студенты отмечали как в начале семестра, так и по его окончанию.

Ведение дневника самоконтроля решает следующие задачи:

- формирование умения ставить конкретные цели и задачи по планированию и организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- содействие персонализации обучения, определение индивидуальных достижений;
- проследить индивидуальный прогресс студента в течение всего периода обучения;
- развитие навыка рефлексивной и оценочной деятельности студентов, формирование адекватной самооценки;
- поощрение активности и самостоятельности студентов, творческого подхода к процессу обучения и самообучения;
- поддержание мотивации студента в организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Студент самостоятельно на основе оформления портфолио отслеживает динамику своих показателей или при отсутствии динамики прироста наблюдает улучшение состояния здоровья.

Таблица 2.5

Психофизиологический портрет

№	Показатели	1-й курс		2-й курс		3-й курс	
1	<i>Самочувствие:</i> плохое (вялость, слабость) - 1балл; удовлетворительное - 2балла; хорошее (бодрость, сила) - 3балла						
2	<i>Сон:</i> засыпаю с трудом- 1балл; часто пробуждаюсь- 2балла; хороший- 3балла						
3	<i>Настроение:</i> раздражённое - 1б; апатия- 2балла; хорошее- 3балла						
4	<i>Желание заниматься:</i> нет желания- 1балл; безразличие- 2балла; большое- 3балла.						
5	<i>Самочувствие во время занятия ФК:</i> плохое- 1балл; удовлетворительное - 2балла; хорошее- 3балла.						
6	<i>Самочувствие после занятий ФК:</i> плохое- 1балл; удовлетворительное - 2балла; хорошее- 3балла						
7	<i>Занятия ФВ в вузе вам:</i> не нравятся- 1балл; когда как- 2балла; нравятся- 3балла						
8	<i>Занимаетесь ли вы ФП сверх обязательных занятий:</i> нет - 0баллов; да- 2балла.						
9	<i>Считаете ли вы занятия ФК фактором сохранения здоровья:</i> нет- 0баллов; да- 2балла.						
ИТОГО БАЛЛОВ:							

Примечание: ФК - физическая культура; ФВ - физическое воспитание; ФП - физическая подготовка

Таблица 2.6

Физическое развитие

№	Показатели	1-й курс		2-й курс		3-й курс	
		семестры					
		1	2	3	4	5	6
1	Рост (см)						
2	Масса тела (кг)						
3	Сила кисти (кг): левой правой						
4	ЖЕЛ (л)						
5	ОГК (см): в покое на вдохе на выдохе экскурия						
6	Динамика прироста						
7	При отсутствии динамики прироста улучшение состояния здоровья						

Примечание: ЖЕЛ - жизненная ёмкость лёгких; ОГК - окружность грудной клетки

Таблица 2.7

Функциональная подготовленность

№	Тесты	1 КУРС		2 КУРС		3 КУРС	
		семестры					
		1	2	3	4	5	6
1	Артериальное давление: max САД min ДАД						
2	ЧСС: Пульс в покое Пульс после нагрузки Пульс после 1 мин восстановления						
3	Проба ШТАНГЕ						
4	Проба ГЕНЧИ						
5	Проба РУФЬЕ						
6	ИГСТ - (3 мин)						
7	Ортостатическая проба						
8	Динамика прироста						
9	При отсутствии динамики прироста улучшение состояния здоровья						

Примечание: ИГСТ - индекс Гарвардского степ-теста

Таблица 2.8

Физическая подготовленность

№	Физические качества	1 курс		2 курс		3 КУРС	
		семестры					
		1	2	3	4	5	6
1	<i>Координационные:</i> челночный бег 4х9						
2	<i>Скоростно-силовые:</i> прыжок в длину с места поднимание туловища за 30 с						
3	<i>Силовые:</i> подтягивание (Ю) отжимание (Д)						
4	<i>Выносливость</i>						
5	<i>Гибкость</i> наклон туловища вперёд						
6	Динамика прироста						
7	При отсутствии динамики прироста улучшение состояния здоровья						

Таблица 2.9

Отображение личных достижений по видам подготовки

№	Вопросы	Виды подготовки		
		ФП	ТП	ПП
1	Какой я есть			
2	Каким я должен быть			
3	Каким я хочу стать			
4	Каким я стал			
5	Как я изменяюсь			

Примечание: ФП – физическая подготовка; ТП – техническая подготовка; ПП – психическая подготовка

Шкала оценивания уровня подготовки:

- балл 1 – очень слабый;
- балл 2 – слабый;
- балл 3 – скорее слабый, чем сильный;
- балл 4 – скорее сильный, чем слабый;
- балл 5 – сильный;
- балл 6 – очень сильный.

2.4. Тестовые задания для освоения учебного материала по теоретическому модулю

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Дифференцированный зачет №1

- 1. Какое из приведенных понятий является более широким?**
 - а) физическое воспитание;
 - б) физическая культура;
 - в) спорт;
 - г) физическое совершенство.
- 2. Физическая рекреация - это, прежде всего:**
 - а) двигательный активный отдых, туризм;
 - б) средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
 - в) утренняя гимнастика;
 - г) дозированный бег.
- 3. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, зачисляются в отделение:**
 - а) основное;
 - б) спортивное;
 - в) медицинское;
 - г) специальное.
- 4. Оценка по итоговой аттестации определяется по:**
 - а) уровню выполнения тестов по физической подготовке;
 - б) уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
 - в) устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
 - г) включает все перечисленные разделы.
- 4. Спорт – это:**
 - а) совершенствование физических качеств;
 - б) самосовершенствование;
 - в) преодоление максимальных нагрузок;
 - г) участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.
- 6. Что не включает в себя массовая физическая культура**
 - а) физическое воспитание;
 - б) спорт;
 - в) физическая рекреация;
 - г) гигиеническая физическая культура.
- 7. Оптимальная двигательная активность в день:**
 - а) 1,5 часа;
 - б) 0,5 часа;
 - в) 3 часа;
 - г) более 3 часов.

8. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов:

- а) экология;
- б) образ жизни;
- в) наследственность;
- г) здравоохранение.

9. Норма сна для студентов:

- а) 6 часов;
- б) 7 часов;
- в) 8 часов;
- г) 9 часов и более.

10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

- а) аутогенная тренировка;
- б) дыхательная гимнастика;
- в) регулярная умеренная физическая нагрузка;
- г) совокупность всех перечисленных методов.

Дифференцированный зачет №2

1. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способность выполнить упражнение без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) уровень владения движением при активизации внимания;
- г) способы управления двигательными действиями.

2. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:

- а) два этапа;
- б) три этапа;
- в) четыре этапа;
- г) от двух до четырёх в зависимости от сложности действия.

3. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенствование;
- в) физическое развитие;
- г) физическое упражнение.

4. Двигательное умение - это уровень владения:

- а) знаниями о движениях;
- б) двигательным действием;
- в) тактической подготовкой;
- г) системой движений.

- 5. Двигательный навык – это способность выполнить действие...**
- а) акцентируя внимание на условиях и результате действия;
 - б) акцентируя внимание на отдельных движениях;
 - в) акцентируя внимание только на условиях выполнения;
 - г) акцентируя внимание на технику выполнения.
- 6. Двигательные реакции различают на:**
- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект;
 - б) статическую и динамическую;
 - в) простую и сложную;
 - г) активную и пассивную.
- 7. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...**
- а) напряжением определённых мышечных групп;
 - б) временем и количеством повторений двигательных действий;
 - в) внешними параметрами его двигательной активности;
 - г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.
- 8. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...**
- а) индивидуальными особенностями обучаемого;
 - б) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
 - в) соотношением методов обучения и воспитания;
 - г) закономерностями формирования двигательных навыков.
- 9. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе ...**
- а) двигательного стереотипа;
 - б) осуществления неавтоматизированных движений;
 - в) автоматизации двигательного умения;
 - г) сознательного управления движениями.
- 10. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется...**
- а) на I этапе обучения;
 - б) на II этапе обучения;
 - в) на III этапе обучения;
 - г) на IV этапе обучения.
- 11. Основу двигательных способностей составляют...**
- а) двигательные автоматизмы;
 - б) сила, быстрота, выносливость;
 - в) гибкость и координированность;
 - г) физические качества и двигательные умения.
- 12. Для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением, но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

13. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется ...

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

14. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гимнастики ...

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;
 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;
 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
 - б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;
 - в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4;
 - г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

15. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они...

- а) не ориентированы на производство материальных ценностей;
- б) создают развивающий эффект;
- в) представляют собой игровую деятельность;
- г) строго регламентированы.

16. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники.

- а) ... экономичностью ...
- б) ... эффективностью ...
- в) ... стабильностью ...
- г) ... вариативностью ...

17. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить ...

- а) социально значимые психические качества;
- б) устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- в) способность управлять свойствами внимания;
- г) способность дифференцировать мышечные напряжения.

18. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...

- а) гигиена;
- б) техника;
- в) форма;
- г) содержание.

19. Соотношение между объёмом и интенсивностью двигательной деятельности характеризуется ...

- а) увеличением ответных реакций организма;
- б) обратно пропорциональной зависимостью;
- в) показателями темпа и скорости движения;
- г) прямо пропорциональной зависимостью.

20. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающую увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд./мин, принято обозначать как ...

- а) малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) высокую.

21. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическим развитием;
- б) физическими упражнениями;
- в) физическим трудом;
- г) физическим воспитанием.

22. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как ...

- а) главное звено техники;
- б) основу техники;
- в) детали техники;
- г) корень техники.

25. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- б) выполнения двигательного действия в упрощённой форме и в замедленном темпе;
- в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

26. Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие ...

- а) увеличению мышечной массы;
- б) повышению быстроты движений;
- в) снижению веса тела;
- г) перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения;

27. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объёма и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых усилий;
- в) утомлением, возникающим при их выполнении;
- г) силой воздействия на организм.

28. Что такое двигательный навык?

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;
- б) двигательное действие, доведённое до автоматизма;
- в) знание о выполнении двигательного действия под постоянным контролем сознания;
- г) выполнение упражнения в усложнённых условиях.

29. Упражнения с максимальными усилиями предлагают выполнение двигательных действий с отягощениями:

- а) 50 – 60 % от максимальной величины;
- б) 60 – 70 % от максимальной величины;
- в) 70 – 85 % от максимальной величины;
- г) 90 – 95 % от максимальной величины.

30. Какую фазу утомления характеризует сохраняющаяся возможность поддерживать заданную интенсивность работы за счёт дополнительных усилий и частичным изменением структуры двигательного действия?

- а) фазу начального утомления;
- б) компенсированного утомления;
- в) декомпенсированного утомления;
- г) полного утомления.

31. Двигательные реакции различают на:

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект;
- б) статическую и динамическую;
- в) простую и сложную;
- г) активную и пассивную.

32. Целью обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия является:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

Дифференцированный зачет №3

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

2. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

3. Личная гигиена включает...

- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику;
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви;

- в) гидропроцедуры, приём пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий;
- г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

4. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, придание конечности возвышенного положения;
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, придание конечности возвышенного положения.

5. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- б) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда;
- в) естественные свойства природы и гигиенические факторы включены в группу специфических средств физического воспитания;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

6. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
 2. Упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног;
 3. Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног;
 4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки;
 5. Приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу;
 6. Упражнения махового характера для различных мышечных групп;
 7. Дыхательные упражнения.
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
 - б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;
 - в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;
 - г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

7. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы ЧСС повышалась до 160-170 уд./мин характерно для ...

- а) занятий общеразвивающей направленности;
- б) занятий общеподготовительной направленности;
- в) физкультурно-оздоровительной направленности;
- г) урочных форм занятий.

8. Основными источниками энергии для организма являются ...

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

9. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить ...

- а) от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приёма пищи;
- б) от 11 до 14 часов и через 1 час после приёма пищи;
- в) от 12 до 16 часов и через 40 минут после приёма пищи;
- г) от 13 до 17 часов и через 2 часа после приёма пищи.

10. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе ...

- а) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- б) совершенствования телосложения;
- в) обеспечения полноценного физического развития;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

11. Состояние здоровья обусловлено ...

- а) резервными возможностями организма;
- б) образом жизни;
- в) уровнем здравоохранения;
- г) отсутствием болезней.

12. Оздоровительный эффект в занятиях достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) занятия на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

13. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов, называется ...

- а) травмой;
- б) заболеванием;
- в) ушибом;
- г) воспалением.

14. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лёжа и стоя составляет ...

- а) менее 12 уд./мин;
- б) от 12 до 18 уд./мин;
- в) от 19 до 25 уд./мин;
- г) более 25 уд./мин.

15. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающую увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд./мин, принято обозначать как ...

- а) малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) Высокую.

16. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обозначается как ...

- а) аэробика;
- б) круговая тренировка;
- в) скийоринг;
- г) ритмическая гимнастика.

17. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является ...

- а) закаливание организма;
- б) участие в соревнованиях;
- в) ежедневная утренняя гимнастика;
- г) выполнение физических упражнений.

18. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) усталостью;
- б) утомлением;
- в) плохим самочувствием;
- г) заболеванием.

19. Первой ступенью закаливания организма является...

- а) вода;
- б) воздух;
- в) солнце;
- г) холод.

20. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.

- а) 25 - 30;
- б) 40 - 45;
- в) 55 - 60;
- г) 70 - 75.

21. Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, принято обозначать как ...

- а) нормальная жизнедеятельность;
- б) золотая середина;
- в) баланс энергии;
- г) основной обмен.

22. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток - к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках?

- а) А;
- б) В;
- в) С;
- г) РР.

23. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) проведение занятий на свежем воздухе создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий;
- б) свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания;
- в) в процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

24. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные упражнения во время утренней гимнастики?

1. Укрепляющие основные мышечные группы;
 2. Укрепляющие мышцы брюшного пресса;
 3. На дыхание, расслабление и восстановление;
 4. Способствующие переходу организма в рабочее состояние;
 5. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
 6. Активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
 7. Увеличивающие гибкость.
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
 - б) 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4;
 - в) 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;
 - г) 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.

25. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека?

- а) 180-200 уд./мин;
- б) 170-180 уд./мин;
- в) 120-140 уд./мин;
- г) 140-160 уд./мин.

26. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышением ЧСС;
- г) усталостью.

27. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- а) недостатком кислорода в мышцах организма;
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
- в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки;
- г) недостатком кислорода в тканях организма.

28. Основным показателем физического развития человека является:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

29. Деятельность какой системы организма характеризует ЧСС?

- а) дыхательной;
- б) пищеварительной;
- в) эндокринной;
- г) сердечно-сосудистой.

30. Деятельность какой системы характеризует ЖЕЛ?

- а) дыхательной;
- б) нервной;
- в) эндокринной;
- г) пищеварительной.

Дифференцированный зачет №4

1. В настоящее время среди основных форм организации физической культуры в обществе выделяют:

- а) спорт, прикладную, военную, оздоровительную, базовую;
- б) базовую, соревновательную, военную, прикладную, лечебно-профилактическую;

- в) базовую, соревновательную, фоновую, спорт, лечебно-профилактическую;
- г) базовую, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную, фоновую.

2. Двигательное умение – это:

- а) уровень владения знаниями о движениях;
- б) уровень владения двигательным действием;
- в) уровень владения тактической подготовкой;
- г) уровень владения системой движений.

3. Двигательный навык – это:

- а) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия;
- б) способность выполнить действие, акцентируя внимание на отдельных движениях;
- в) способность выполнить действие, акцентируя внимание только на условиях выполнения;
- г) способность выполнить действие, акцентируя внимание на технику выполнения.

4. Двигательные реакции различают на:

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект;
- б) статическую и динамическую;
- в) простую и сложную;
- г) активную и пассивную.

5. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
- б) закаливающих, психологических и философских задач;
- в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

6. В практике физического воспитания движения подразделяются:

- а) прямолинейные и криволинейные;
- б) движения тела и снаряда;
- в) произвольные и непроизвольные;
- г) контролируемые и неконтролируемые.

7. В практике физического воспитания выделяют следующие этапы в формировании двигательного навыка:

- а) этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания двигательного действия и этап его совершенствования;
- б) этап знакомства с техникой и этап закрепления техники;
- в) этап разучивания и этап закрепления;
- г) этап изучения основ техники, этап изучения деталей техники и этап изучения действия в целом.

8. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

9. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

10. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств человека;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

11. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

12. Отличительным признаком физической культуры является ...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определённым образом организованная двигательная деятельность.

13. Физическая культура представляет собой...

- а) процесс совершенствования возможностей человека;
- б) занятие, во время которого выполняются физические упражнения;
- в) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- г) часть человеческой культуры.

14. Физическая подготовленность характеризуется...

- а) высокими результатами в спортивной деятельности;
- б) устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
- в) эффективностью и экономичностью двигательных действий;
- г) уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

15. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическое упражнение;
- г) физическая подготовка.

16. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на ...

- а) развитие резервных возможностей организма;
- б) физическую подготовленность человека к жизни;
- в) сохранение и восстановление здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

17. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс выполнения физических упражнений;
- в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

18. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физической культуры;
- б) физического развития;
- в) физического воспитания;
- г) физического совершенства.

19. Основу непрерывности физического воспитания составляет...

- а) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями;
- б) разнообразие форм занятий;
- в) специфика урочных форм занятий;
- г) сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности.

20. Временное снижение работоспособности принято называть:

- а) усталостью;
- б) напряжением;
- в) утомлением;
- г) передозировкой.

21. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется физическим:

- а) развитием;
- б) воспитанием;
- в) образованием;
- г) совершенствованием.

22. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а) преобразование собственных возможностей;
- б) приспособление к окружающим условиям;
- в) изменение внешнего мира, окружающей природы;
- г) физическое воспитание.

23. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а) физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физиической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;
- б) физическое совершенство – это процесс изменения морфо- функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- в) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского физкультурного комплекса;
- г) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

24. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) активная двигательная деятельность человека;
- б) положительные изменения в физическом состоянии человека;
- в) нормативы физической подготовленности;
- г) обеспечение безопасности жизнедеятельности.

25. Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

26. Специфика физического воспитания как одного из видов воспитания заключается...

- а) в формировании двигательных умений и навыков человека;
- б) в воспитании физических качеств человека;
- в) в повышении физической работоспособности человека;
- г) во всём перечисленном.

27. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) обеспечения полноценного физического развития;
- б) совершенствования телосложения;
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

28. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...

- а) физической культуры;
- б) физического развития;
- в) укрепления здоровья;
- г) физического воспитания.

29. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- б) виды гимнастики, спорта, игр, комплексы упражнений;
- в) знания, принципы и методика использования упражнений;
- г) активная двигательная активность человека.

30. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) совершенствовании природных, физических качеств людей;
- г) создании специфических духовных ценностей.

31. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а) формированию базовой физической подготовленности;
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всему перечисленному.

32. Двигательные действия представляют собой...

- а) проявления двигательной активности, с помощью которой решаются двигательные задачи;
- б) проявления двигательной деятельности, способствующей решению задач физического воспитания;
- в) перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры;
- г) систему произвольных (приобретённых) и непроизвольных (врождённых) движений.

33. Укажите, решение, каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Адаптационные задачи; | 5. Методические задачи; |
| 2. Воспитательные задачи; | 6. Образовательные задачи; |
| 3. Гигиенические задачи; | 7. Оздоровительные задачи; |
| 4. Двигательные задачи; | 8. Соревновательные задачи. |

- а) 1, 5, 7;
- б) 2, 5, 8;
- в) 2, 6, 7;
- г) 3, 4, 6.

34. Смысл физического воспитания заключается...

- а) в создании условий для протекания процессов физического развития человека;
- б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств;
- в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека;
- г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

35. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим...

- а) воспитанием;
- б) развитием;
- в) совершенствованием;
- г) обучением.

36. Готовность обучаемого к применению знаний в знакомых ситуациях характерно для ...

- а) первого уровня усвоения знаний;
- б) второго уровня усвоения знаний;
- в) третьего уровня усвоения знаний;
- г) четвёртого уровня усвоения знаний.

37. В системе знаний о физкультурно-спортивной деятельности социально-психологические основы содержат информацию о...

- а) биомеханике движений;
- б) физическом развитии;
- в) физических упражнениях;
- г) физической подготовке.

Дифференцированный зачёт №5

1. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) переутомлением;
- б) утомлением;
- в) нагрузкой;
- г) перегрузкой.

2. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростью одиночного движения;
- г) скоростно-силовыми способностями.

3. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?

- а) шейпинг;
- б) стретчинг;
- в) каланетика.

4. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- а) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- б) МПК (максимальное потребление кислорода);
- в) ЧСС (частота сердечных сокращений).

5. Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?

- а) не выше 120 уд./мин;
- б) не ниже 130 уд./мин;
- в) 70 - 80 уд./мин.

6. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненные функциональные процессы?

- а) активизируют их;
- б) тормозят их;
- в) усиливают их.

7. Кому принадлежит парадоксальный вывод о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее и моложе человек»?

- а) А.Н. Стрельниковой;
- б) К.П. Бутейко;
- в) П.К. Иванову.

8. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические факторы;
- в) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

9. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом и длительностью их выполнения.

Дифференцированный зачёт № 6

1. Когда состоялось первое официальное участие России в Олимпийских играх?

- а) на II Олимпиаде в Париже в 1900 г.
- б) на IV Олимпиаде в Лондоне в 1908 г.
- в) на V Олимпиаде в Стокгольме в 1912 г.
- г) на VII Олимпиаде в Антверпене в 1920 г.

2. В каком году проводились первые Всемирные Юношеские игры?

- а) 1976 г.
- б) 1980 г.
- в) 1994 г.
- г) 1998 г.

3. Где проводились первые Всемирные Юношеские игры?

- а) Москве;
- б) Нью-Йорке;
- в) Париже;
- г) Берлине.

4. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

5. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- а) планировались в 1944 г., но были отменены из-за второй мировой войны;
- б) в 1976 г. в Сочи;
- в) в 1980 г. в Москве;
- г) пока ещё не проводились.

6. Термин «Олимпиада» означает:

- а) синоним Олимпийских игр;
- б) собрание спортсменов в одном городе;
- в) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
- г) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуется играми.

7. В нашей стране Олимпийские игры проводились в ...

- а) 1944 г, но были отменены из-за второй мировой войны;
- б) 1976 г - XII зимние Олимпийские игры в Красной Поляне;
- в) 1980 г - XXII Олимпийские игры в Москве;
- г) 1984 г - XXIII Олимпийские игры в Санкт-Петербурге.

8. Зимние олимпийские игры проводятся в...

- а) течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б) течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в) течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г) это зависит от решения МОК.

9. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. Кулачный бой; | 6. Бег; |
| 2. Верховая езда; | 7. Стрельба из лука; |
| 3. Прыжки в длину; | 8. Борьба; |
| 4. Прыжки в высоту; | 9. Плавание; |
| 5. Метание диска; | 10. Метание копья. |

- а) 1, 2, 3, 8, 9;
- б) 3, 5, 6, 8, 10;
- в) 1, 4, 6, 7, 9;
- г) 2, 5, 6, 9, 10.

10. Пьер де Кубертен был удостоен золотой Олимпийской медали на конкурсе искусств в...

- а) в 1894 г. за проект Олимпийской Хартии;
- б) в 1912 г. за «Оду спорту»;
- в) в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК;
- г) в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

11. Впервые Олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в...

- а) 1912 г.
- б) 1920 г.
- в) 1952 г.
- г) 1960 г.

12. В истории современного Олимпийского движения (до 2007 г.) было проведено:

- а) 20 игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр;
- б) 25 игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр;
- в) 28 игр Олимпиад и 20 зимних Олимпийских игр;
- г) 30 игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры.

13. Олимпийский символ представляет собой пять переплетённых колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- а) вверху-синее, чёрное, красное, внизу-жёлтое и зелёное;
- б) вверху-зелёное, чёрное, красное, внизу-синее и жёлтое;
- в) вверху-красное, синее, чёрное, внизу-жёлтое и зелёное;
- г) вверху-синее, чёрное, красное, внизу-зелёное и жёлтое.

14. Когда проводятся игры олимпиады?

- а) это зависит от решения МОК;
- б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- в) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- г) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

15. Древнегреческие игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Марафоне;
- г) в Олимпии.

16. Первые современные игры Олимпиады состоялись в...

- а) 1896 г.
- б) 1898 г.
- в) 1900 г.
- г) 1902 г.

17. Факел Олимпийского огня современных игр зажигается ...

- а) на Олимпийском стадионе в Афинах;
- б) на Олимпийском стадионе города-организатора;
- в) в Олимпии под эгидой МОК;
- г) на вершине горы Олимп.

18. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов - чемпионы олимпийских игр в...

- а) плавании;
- б) биатлоне;
- в) гимнастике;
- г) лыжных гонках.

19. Олимпийские игры состоят из...

- а) соревнований между странами;
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта;
- в) зимних и летних игр Олимпиады;
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

20. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим играм Олимпиады?

- а) палестра;
- б) амфитеатр;
- в) гимнасия;
- г) стадион.

21. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...

- а) 1920 г. в Антверпене (Бельгия);
- б) 1924 г. в Шамони (Франция);
- в) 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия);
- г) 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария).

22. Кто из спортсменов, и в каком виде спорта завоевал в одних играх 7 золотых медалей?

- а) Карл Льюис (США) в лёгкой атлетике во время XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе;
- б) Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских в Инсбруке;
- в) Марк Спитц (США) в плавании во время XX Олимпиады в Мюнхене;
- г) Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде.

23. Впервые с 1912 г. спортсмены нашей страны (Российской Федерации) выступили под Российским флагом в ...

- а) 1992 г. на XVI Играх в Альбервилле (Франция);
- б) 1992 г. на XXV Олимпиаде в Барселоне (Испания);
- в) 1996 г. на XXVI Олимпиаде в Атланте (США);
- г) 1994 г. на XVII Олимпиаде в Лиллехаммере (Норвегия).

24. основополагающие принципы современного Олимпийского движения изложены в ...

- а) Олимпийской хартии;
- б) Олимпийской клятве;
- в) положении об Олимпийской солидарности;
- г) официальных разъяснениях МОК.

25. Первым представителем России в международном Олимпийском комитете был ...

- а) князь Семён Андреевич Трубецкой;
- б) граф Георгий Иванович Рибопьер;
- в) генерал Алексей Дмитриевич Бутовский;
- г) князь Лев Владимирович Урусов.

26. Наибольшее количество золотых медалей (по 9) в современных Олимпийских играх завоевали:

- а) Джесси Оуэнс, Михаил Воронин, Лариса Латынина, Вера Чеславска;
- б) Пааво Нурми, Лариса Латынина, Марк Спитц, Карл Льюис;
- в) Лариса Латынина, Джон Вайсмюллер, Карл Льюис, Вильма Рудольф;
- г) Боб Бимон, Лариса Латынина, Марк Спитц, Пааво Нурми.

27. Впервые Олимпийский флаг был поднят и прозвучал Олимпийский девиз во время...

- а) V Олимпиады в Стокгольме (1912 г.);
- б) VII Олимпиады в Антверпене (1920 г.);
- в) X Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932 г.);
- г) XI Олимпиады в Берлине (1936 г.).

28. Талисман впервые появился на играх в ...

- а) 1968 г. в Мехико;
- б) 1972 г. в Мюнхене;
- в) 1976 г. в Монреале;
- г) 1980 г. в Москве.

29. Представителями Международного Олимпийского комитета для Российской Федерации (2006 г.) являются...

- а) Александр Карелин, Виталий Смирнов, Вячеслав Фетисов;
- б) Вячеслав Фетисов, Шамиль Тарпищев, Виталий Смирнов;
- в) Виталий Смирнов, Шамиль Тарпищев, Александр Попов;
- г) Юрий Титов, Вячеслав Колосков, Виталий Смирнов.

30. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет...

- а) правительство страны;
- б) министерство спорта;
- в) национальный Олимпийский комитет;
- г) национальные спортивные федерации.

31. На протяжении XXIX современных Олимпиад было проведено:

- а) 29 игр;
- б) 28 игр;
- в) 27 игр;
- г) 26 игр.

32. В соответствии с олимпийской хартией олимпийские соревнования проводят...

- д) Международный Олимпийский комитет;
- е) ассоциация национальных Олимпийских комитетов;
- ж) генеральная ассоциация международных спортивных федераций;
- з) международные федерации по видам спорта.

33. Игры, проведённые в Москве, были посвящены ... Олимпиаде:

- а) XXII;
- б) XXI;
- в) XX;
- г) XIX.

34. Международный Олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ... году.

- а) ...1920...
- б) ...1922...
- в) ...1924...
- г) ...1925...

35. Олимпийский комитет СССР был создан в ... году

- а) ...1949...
- б) ...1950...
- в) ...1951...
- г) ...1952...

36. Первым представителем СССР в Международном Олимпийском комитете был ...

- а) Алексей Осипович Романов;
- б) Константин Александрович Андрианов;
- в) Сергей Павлович Павлов;
- г) Юрий Дмитриевич Машин.

37. Заключительный этап подготовки атлетов к играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом ...

- а) гимнасий;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) ипподром.

38. Заключительный этап подготовки атлетов к играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом ...

- а) ипподром;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) палестра.

39. Талисманом Олимпийских игр является:

- а) изображение Олимпийского флага;
- б) изображение пяти сплетённых колец;
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду;
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

Дифференцированный зачёт № 7

1. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз - это:

- а) постоянство внутренней среды организма;
- б) приспособление организма к среде обитания;
- в) функциональная единица организма;
- г) обмен веществ в организме.

2. Суставы, связки, сухожилия входят в систему:

- а) мышечную;
- б) костную;
- в) физиологическую;
- г) все системы.

3. Мышца состоит из волокон:

- а) красных;
- б) белых;
- в) красных и белых;
- г) зелёных.

4. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:

- а) 25-30%;
- б) 35-40%;
- в) 45-50%;
- г) 15-20%.

5. Экономичнее и эффективнее осуществляется синтез АТФ:

- а) аэробно;
- б) анаэробно;
- в) без особой разницы;
- г) за счет мышечного синапса.

6. Что является главным источником энергии в организме?

- д) белки;
- е) жиры;
- ж) углеводы;
- з) минеральные вещества.

7. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:

- а) эритроциты;
- б) лейкоциты;
- в) тромбоциты;
- г) плазма.

8. Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:

- а) отрицательно;
- б) положительно;
- в) не влияют;
- г) у всех по-разному.

9. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:

- а) гипокинезия;
- б) гиподинамия;
- в) гипотония;
- г) гипоклепсия.

10. Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:

- а) 110-130 уд./мин;
- б) 130-150 уд./мин;
- в) 150-180 уд./мин;
- г) свыше 180 уд./мин.

Дифференцированный зачёт № 8

1. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):

- а) ниже;
- б) выше;
- в) невязанные показатели;
- г) становится отрицательным.

2. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- а) самочувствие;
- б) потоотделение;
- в) частота пульса;
- г) желание тренироваться.

3. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию:

- а) к повышению;
- б) к понижению;
- в) стандартна;
- г) на младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

4. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- а) предварительный;
- б) текущий;
- в) итоговый;
- г) все перечисленные.

5. У кого общий объем двигательной активности выше?

- а) дошкольники;
- б) школьники;
- в) студенты;
- г) трудящиеся.

6. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- а) мужчины;
- б) женщины;
- в) одинаково.

7. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- а) до 130 уд./мин;
- б) 130-150 уд./мин;
- в) 150-180 уд./мин;
- г) свыше 180 уд./мин.

8. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- а) $220 - \text{возраст}$ (в годах);
- б) $260 - \text{возраст}$ (в годах);
- в) $120 + \text{возраст}$ (в годах);
- г) $150 + \text{возраст}$ (в годах).

9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:

- а) физического состояния;
- б) пола;
- в) выполняемой нагрузки;
- г) всех перечисленных факторов.

10. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?

- а) покой;
- б) холод (холодная грелка, лёд);
- в) тепло (горячая грелка, растирки);
- г) наложение повязки.

Дифференцированный зачёт № 9

1. Занятия каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?

- а) тяжелая атлетика;
- б) тренировка в метаниях;
- в) футбол;
- г) лыжные гонки.

2. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- а) самочувствие;
- б) частота пульса;
- в) спортивный результат;
- г) вес тела.

3. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:

- а) вечером;
- б) утром;
- в) после упражнений с отягощениями;
- г) за сутки рост взрослого человека не изменяется.

4. Жизненная емкость легких зависит:

- а) от веса тела;
- б) роста тела;
- в) уровня функциональной подготовленности;
- г) всех перечисленных параметров.

5. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы;
- г) студенты, занимающиеся спортом.

6. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:

- а) антропометрические стандарты;
- б) индексы;
- в) корреляция;
- г) все перечисленные.

- 7. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:**
- а) окружность грудной клетки;
 - б) окружность запястья рабочей руки;
 - в) визуальная оценка;
 - г) окружность таза.
- 8. Боковое искривление позвоночника называется:**
- а) лордоз;
 - б) кифоз;
 - в) сколиоз.
- 9. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:**
- а) ортостатическая проба;
 - б) тест люшера;
 - в) гарвардский степ-тест;
 - г) PWC₁₇₀.
- 10. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**
- а) функциональной подготовленности;
 - б) здоровья;
 - в) физической подготовленности;
 - г) всех перечисленных параметров.

Дифференцированный зачёт № 10

- 1. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**
- а) физической подготовленности человека к жизни;
 - б) подготовки к профессиональной деятельности;
 - в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления;
 - г) подготовки к спортивной деятельности.
- 2. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры?**
- а) необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;
 - б) потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;
 - в) необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;
 - г) выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.
- 3. В чем заключается основная цель массового спорта?**
- а) достижение максимально высоких спортивных результатов;
 - б) восстановление физической работоспособности;
 - в) повышение и сохранение общей физической подготовленности;
 - г) увеличение количества занимающихся спортом.

4. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества, называются...

- а) функциями физической культуры;
- б) принципами физической культуры;
- в) методами физической культуры;
- г) средствами физической культуры.

5. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни характеризуют...

- а) физическое образование субъекта;
- б) физическую культуру личности;
- в) физическое развитие индивида;
- г) физическое совершенство человека.

6. Назовите основные показатели развития физической культуры личности:

- а) культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах);
- б) гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
- в) уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
- г) росто-весовые показатели.

7. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности:

- а) воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;
- б) воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и отношений;
- в) выработка активной позиции в утверждении прекрасного;
- г) непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

8. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?

- а) знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;

- б) комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;
- в) способность к рациональной организации времени, собранность;
- г) развитие мышления, логики.

9. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?

- а) все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;
- б) личные достижения в двигательной подготовленности человека;
- в) способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;
- г) развитие потребности в физическом совершенствовании.

10. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?

- а) физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;
- б) физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;
- в) физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;
- г) физическая культура, как самостоятельный вид занятий.

11. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является...

- а) повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни;
- б) приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры;
- в) овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- г) все перечисленное.

12. Документ, разрешающий занятия физической культурой в спортивном зале:

- а) протокол;
- б) договор;
- в) акт;
- г) согласование.

13. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

- а) использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;
- б) применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
- в) организация профилактики заболеваний у населения;
- г) повышение иммунной системы организма.

14. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?

- а) развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;
- б) обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;
- в) обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;
- г) спортивное совершенство.

15. Физкультурное движение - это...

- а) общественно-педагогическое явление, в содержание которого входит физическое образование и воспитание физических качеств человека;
- б) социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию ценностей физической культуры;
- в) один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность;
- г) неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.

16. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются...

- а) профилактическим осмотром;
- б) диспансеризацией;
- в) врачебно-педагогическим контролем;
- г) обследованием.

17. Перечислите основные типы телосложения:

- а) легкококостный, гиперстенический, широкококостный;
- б) тонкокостный, астенический, среднекокостный;
- в) астенический, нормостенический, гиперстенический;
- г) тонкокостный, широкококостный, нормостенический.

18. Перечислите основные виды реабилитации:

- а) медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая;
- б) социальная, умственная, трудовая, восстановительная;
- в) мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная;
- г) психологическая, трудовая, мышечная.

19. Назовите основные средства физической реабилитации:

- а) лечебная физическая культура;
- б) трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;
- в) активные, пассивные, психорегулирующие;
- г) циклические упражнения и виды спорта.

20. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей:

- а) гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение;
- б) нарушения в питании, экологии;
- в) психологические стрессы;
- г) все перечисленное.

21. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой ...

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии;
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

22. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает ... физическая культура:

- а) кондиционная;
- б) рекреативная;
- в) базовая;
- г) производственная.

Дифференцированный зачёт № 11

- 1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**
 - а) быстротой;
 - б) гибкостью;
 - в) силовой выносливостью.
- 2. Нарушение осанки приводит к расстройству:**
 - а) сердца, легких;
 - б) памяти;
 - в) зрения.
- 3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**
 - а) мяч засчитан;
 - б) мяч не засчитан;
 - в) переподача мяча.
- 4. При переломе голени шину фиксируют на:**
 - а) голеностопе, коленном суставе;
 - б) бедре, стопе, голени;
 - в) голени.
- 6. К подвижным играм относятся:**
 - а) плавание;
 - б) бег в мешках;
 - в) баскетбол.
- 6. Скоростная выносливость необходима на занятиях:**
 - а) боксом;
 - б) стайерским бегом;
 - в) баскетболом.
- 7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:**
 - а) окунуть пострадавшего в холодную воду;
 - б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце;
 - в) поместить пострадавшего в холод.
- 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**
 - а) Лейк-Плесиде;
 - б) Солт-Лейк-Сити;
 - в) Пекине.
- 9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:**
 - а) 30 км;
 - б) 20 км;
 - в) 12 км.

10. Энергия, необходимая для существования организма, измеряется:

- а) в ваттах;
- б) калориях;
- в) углеводах.

11. Отсчет Олимпийских игр древней Греции ведется:

- а) с 776 г. до н.э.
- б) 876 г. до н.э.
- в) 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:

- а) бокс;
- б) гимнастика;
- в) керлинг.

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а) батут;
- б) гимнастика;
- в) керлинг.

14. Под физической культурой понимается:

- а) выполнение физических упражнений;
- б) ведение здорового образа жизни;
- в) наличие спортивных сооружений.

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а) артериям;
- б) капиллярам;
- в) венам.

16. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а) 243 см;
- б) 220 см;
- в) 263 см.

17. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а) 600 г;
- б) 700 г;
- в) 800 г.

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а) 400 м;
- б) 600 м;
- в) 300 м.

19. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а) от 40 до 80 уд./мин;
- б) от 90 до 100 уд./мин;
- в) от 30 до 70 уд./мин.

20. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а) Хуан Антонио Самаранчу;
- б) Пьеру де Кубертену;
- в) Зевсу.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин;
- выполнение 20 мин;
- оформление и сдача 5 мин;
- всего 30 мин.

Фамилия, имя _____ группа _____

Таблица 3.12

Бланк для ответов на вопросы тестового задания

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	а б в г	11	а б в г	21	а б в г
2	а б в г	12	а б в г	22	а б в г
3	а б в г	13	а б в г	23	а б в г
4	а б в г	14	а б в г	24	а б в г
5	а б в г	15	а б в г	25	а б в г
6	а б в г	16	а б в г	26	а б в г
7	а б в г	17	а б в г	27	а б в г
8	а б в г	18	а б в г	28	а б в г
9	а б в г	19	а б в г	29	а б в г
10	а б в г	20	а б в г	30	а б в г

Количество правильных ответов: _____ **Оценка:** _____

**2.5. Нормативно-тестирующая часть всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

Таблица 2.10

Виды испытаний (тесты) и нормы

V СТУПЕНЬ – юноши и девушки 16 - 17 лет						
Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак (удовл.)	Серебряный знак (хорошо)	Золотой знак (отл.)	Бронзовый знак (удовл.)	Серебряный знак (хорошо)	Золотой знак (отл.)
1	2	3	4	5	6	7
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16

VI СТУПЕНЬ - мужчины и женщины 18 - 29 лет						
МУЖЧИНЫ						
1	18-24			25-29		
	2	3	4	5	6	7
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
ЖЕНЩИНЫ						
	18 - 24			25 - 29		
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13

VII СТУПЕНЬ – мужчины 30-39 лет						
МУЖЧИНЫ						
1	30-34			35-39		
	2	3	4	5	6	7
прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	4	5	8
или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать пол пальцами	+ 4	+ 6	Достать пол пальцами	+2	+4
ЖЕНЩИНЫ						
	30-34			35-39		
	2	3	4	5	6	7
прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать пол ладонями	+ 7	+ 9	Достать пол пальцами	+ 4	+ 6

VIII СТУПЕНЬ- мужчины и женщины 40-49 лет				
	МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
	40-44	45-49	40-44	45-49
подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	-	-
или рывок гири (кол-во раз)	20	15	-	-
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	28	12	10
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30	25	20
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами			

2.6. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) «Готов к труду и обороне»

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Описание тестов приводится в параграфе 1.2.2. «Технология измерения и оценки показателей физической подготовленности».

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны для студентов заочного отделения в связи с организацией и проектированием внеаудиторных самостоятельных занятий физической культурой. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов предполагает самоорганизацию, самопроектирование, самоконтроль. Данные методические рекомендации являются компонентом системы учебно-методического комплекса дисциплины «Физическая культура и спорт».

Учебно-методический комплекс дисциплины - это комплект учебно-методических материалов, способствующих успешному освоению студентами содержания учебной дисциплины, которое разрабатывается кафедрой физического воспитания в соответствии с учебным планом по направлению подготовки бакалавриата, магистратуры, специалитета и положением об учебно-методическом комплексе дисциплины НГТУ им. Р.Е. Алексеева.

3.1. Цели и основные задачи самостоятельной работы студентов

Цель внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» - формирование опыта самостоятельной физкультурной деятельности в связи с её персональной самоорганизацией и самопроектированием. Есть основания полагать, что внеаудиторная самостоятельная физкультурная деятельность студентов является фактором развития их самостоятельности, ответственности, организованности, творческого подхода к решению задач укрепления здоровья и здорового образа жизни.

Задачами внеаудиторной самостоятельной физкультурной деятельности студентов заочного отделения по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются:

- систематизация и закрепление способов двигательной деятельности;
- углубление и расширение знаний в сфере физической культуры в связи с проектированием и реализацией индивидуальной системы двигательной активности как основного фактора обеспечения здоровья и здорового образа жизни;

- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу в сфере физической культуры;
- формирование активности студентов в связи с подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО;
- формирование способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации в решении вопросов укрепления здоровья и здорового образа жизни.

Количество часов на самостоятельную внеаудиторную работу студента по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» устанавливается учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины.

Содержательное обеспечение внеаудиторной самостоятельной работы студентов заочного отделения по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяется базовыми направлениями образовательной деятельности в сфере физической культуры. К ним относятся теоретическая (знания), техническая (техника) и физическая подготовка. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по этим направлениям может быть учебного, учебно-методического и учебно-исследовательского характера. Она выполняется студентом во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия или при частичном участии преподавателя, оставляющего ведущую роль в самостоятельной работе студентам.

Учебная внеаудиторная самостоятельная работа студента связана с формированием знаний в области «Физической культуры и спорту» по заданию преподавателя.

Учебно-методическая внеаудиторная самостоятельная работа студента связана с самопроектированием содержания и организацией физической подготовки студентов, нацеленной на сдачу норм комплекса ГТО.

Учебно-исследовательская внеаудиторная самостоятельная работа студента связана с выполнением заданий по измерению индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности, их анализом и обобщением. Все виды заданий для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» имеют соответствующее обеспечение и предусматривают применение определенных видов контроля.

3.2. Организация и планирование самостоятельной работы студентов

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяет студентам развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

При планировании содержание внеаудиторной самостоятельной работы следует принимать во внимание следующие рекомендуемые её виды:

➤ *для овладения знаниями:*

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана текста;
- графическое изображение структуры текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками: ознакомление с нормативными документами;
- учебно-исследовательская работа;
- использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и интернета и др.

➤ *для закрепления и систематизации знаний:*

- работа с конспектом лекций;
- работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
- составление плана и тезисов ответа;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- изучение нормативных материалов;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.);
- подготовка тезисов сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- подготовка рефератов, докладов: составление библиографии, тематических кроссвордов и др.

➤ *для формирования умений:*

- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариативных задач и упражнений;
- выполнение чертежей, схем;

- выполнение расчетно-графических работ;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- подготовка к деловым играм;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- подготовка курсовых и дипломных работ (проектов);
- экспериментально-конструкторская работа;
- опытно-экспериментальная работа;
- упражнения на тренажере;
- упражнения спортивно-оздоровительного характера.

Графики самостоятельной работы студентов утверждаются заведующим кафедрой, контроль выполнения графиков - преподавателями конкретных учебных дисциплин.

Задачи преподавателя по планированию и организации самостоятельной работы студента:

- составление плана самостоятельной работы студента по дисциплине;
- разработка и выдача заданий для самостоятельной работы;
- обучение студентов методам самостоятельной работы;
- организация консультаций по выполнению заданий (устный инструктаж, письменная инструкция);
- контроль за ходом выполнения и результатом самостоятельной работы студента.

При выполнении задач преподаватель должен убедиться, что студент знает:

- какие разделы и темы дисциплины предназначены для самостоятельного изучения (полностью или частично);
- какие формы самостоятельной работы будут использованы в соответствии с рабочей программой дисциплины;
- какая форма контроля и в какие сроки предусмотрена.

Методическими материалами, направляющими самостоятельную работу студентов, являются:

- рабочая учебная программа дисциплины;
- учебно-методический комплекс дисциплины (практикумы, методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины, примеры выполнения домашних заданий, оформления рабочих тетрадей, использования электронных информационных ресурсов);
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине.

3.3. Содержание самостоятельной работы

3.3.1. Методические основы физической подготовки

Важное направление самостоятельной работы студентов - развитие физических (двигательных) качеств (способностей). Следует подчеркнуть, что прежде чем начать самостоятельные занятия по физической подготовке, необходимо пройти медицинский осмотр и получить консультацию врача о функциональных возможностях, показаниях и противопоказаниях к занятиям по физической подготовке.

В теории и методике физического воспитания определены общие положения организационно-содержательного обеспечения этого направления.

1. Физические способности (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) развиваются и проявляются на интегральной основе, взаимно определяя друг друга, как в процессе развития, так и в процессе реализации. Следовательно, оптимальным вариантом решения задач физической подготовленности является обеспечение разностороннего воздействия на все основные физические качества в процессе самостоятельных занятий.
2. В комплексном развитии физических качеств следует отдавать предпочтение развитию выносливости и силовых способностей, учитывая тот факт, что именно они обеспечивают в большей мере двигательные возможности человека в возрасте от 20 и более лет.
3. Эффект тренировки физических способностей зависит от программы, определяющей методику тренировки. Структура ее включает, как минимум, цели, средства и методы тренировки. Цель занятий определяется самостоятельно исходя из персональных потребностей и возможностей. Она формулируется по отношению к ожидаемому результату. Планируемый результат конкретизируется количественными показателями - увеличить на столько-то, показать такой-то результат в беге, прыжке и т.п. Формулировка абстрактной цели типа «развитие физических качеств» характеризует тренировочную программу как бесцельную, а результат - как не управляемый и непредсказуемый.

Выбор средств и методов определяется рекомендациями (представленными в данной разработке) и консультациями с преподавателем кафедры «Физическое воспитание».

4. Структура занятия физическими упражнениями состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть решает задачи разминки, подготовки к основной работе. Такая работа осуществляется в основной части занятия. В заключительной части должны решаться задачи

восстановления, успокоения. Исключение составляет процесс развития гибкости, который может осуществляться в любой из частей занятия. При продолжительности всего занятия физической подготовки 1 час соотношение затрат времени (в процентах) на каждую из указанных частей примерно следующее: 20 - 70 - 10.

5. Заниматься необходимо, как минимум, два раза в неделю. Оптимальный вариант - через день, т.е три раза в неделю.
6. Подбор средств для развития физических способностей должен осуществляться соответственно цели. В связи с этим определение состава средств является вторичной процедурой деятельности в создании тренировочной программы по отношению к цели. В практике физического воспитания эта позиция зачастую игнорируется. Например, если поставлена цель «увеличить количество подтягиваний из виса на 30% от исходного уровня», то она (будучи первичной) определяет необходимость выбора (вторичного по отношению к цели) и реализации упражнений, способствующих развитию, прежде всего, силовой выносливости. Такие упражнения характеризуются большим объемом повторений и средним уровнем интенсивности.
7. Выбор средств должен соответствовать возрастным, половым и индивидуальным особенностям. В выборе средств следует отдавать предпочтение тем из них, которые способствуют комплексному развитию физических способностей. Например, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и т.п. Последнее обстоятельство имеет принципиальное значение в условиях самостоятельных занятий. Благодаря комплексному использованию средств развития физических способностей можно решать задачи развития нескольких (сопряженных по основанию положительного переноса) их разновидностей в рамках одного ресурса времени. В случае поочередного развития физических способностей ресурс временных затрат соответственно удваивается, утраивается и т.д.
8. Воздействия тренировочных средств на физические способности могут быть ориентированы по трем целевым установкам: размять, поддержать имеющийся уровень, развить (т.е. превысить имеющийся уровень). Реализацию данных установок по ресурсным затратам можно представить примерно таким соотношением: 25 - 50 - 100%. Это значит, что если принять ресурсные затраты (время, объем повторений), связанные с целевой установкой «развить» за 100%, то ресурсные затраты на целевые установки «поддержать» и «размять» равны 50 и 25% соответственно. Данные соотношения являются примерными.

9. Исходя из предыдущего требования, методика развития двигательных способностей должна строиться на основе повторяющихся циклов (в системе серии занятий, учебного семестра, учебного года) постановки и ответов на следующие вопросы.

Вопрос первый. *Развивать или поддерживать наличный уровень физических способностей?* Ответ на этот вопрос является решением, которое можно согласовать с преподавателем. Важно представлять, что в случае выбора цели «поддержание» нагрузочные воздействия должны быть примерно вдвое меньше по отношению к цели «развитие».

Вопрос второй. *С какого объема и интенсивности физических нагрузок следует начинать тренирующие воздействия?* В ответе на этот вопрос следует ориентироваться на возрастные предпосылки занимающихся, на начальный уровень физических кондиций, на имеющиеся условия занятий.

Вопрос третий. *В течение какого времени следует добиться планируемых результатов физической подготовленности?* В ответе на этот вопрос следует ориентироваться на периоды отчетности для получения зачёта.

Вопрос четвёртый. *Какой величины объема и интенсивности нагрузочных воздействий следует достичь в конце реализации проектируемой программы по отношению к исходному уровню тренируемых качеств?* В ответе на этот вопрос следует ориентироваться на рекомендуемые показатели и возможности их реализации в рамках учебного времени.

Вопрос пятый. *Какова динамика изменения объема и интенсивности нагрузочных воздействий от начала реализации тренировочной программы до ее завершения?* В ответе на этот вопрос следует ориентироваться на учет длительности реализации тренировочной программы и промежуточных результатов тренировочных воздействий.

Вопрос шестой. *Какую цель следует сформулировать на следующий цикл тренировочной программы?* Ответ на этот вопрос определяется достигнутыми результатами и требованиями зачёта.

10. Необходимо регулировать соответствие показателей внешней и внутренней нагрузки. Внешняя нагрузка определяется ее характером, объемом, интенсивностью. Внутренняя нагрузка определяется реакцией функциональных систем организма человека на тренировочные воздействия. Более успешно процесс развития физических способностей идет при параллельной работе над развитием психических, в частности интеллектуальных и волевых качеств.

11. Увеличение нагрузочных воздействий (принцип прогрессирования нагрузки) в процессе развития двигательных способностей осуществляется в два этапа. На первом этапе растут объемные показатели – количество времени, количество повторений, количество серий. На втором этапе, по достижению лимитных значений ресурса учебного времени занятия, увеличивается интенсивность выполнения упражнений (усложнение условий выполнения, отягощение, темп выполнения, скорость выполнения, сокращение интервалов отдыха). Объемные показатели на втором этапе могут сохраняться или уменьшаться.

3.3.2. Методика развития силовых способностей

Наиболее рациональный путь обеспечения общей физической подготовленности - развитие общей силы. С этой целью применяются три группы физических упражнений: упражнения с отягощениями (со штангой, набивным мячом, гирями и др.); упражнения с сопротивлением (партнера, снаряда); упражнения с перемещением собственного тела (подтягивание и др.).

Методические рекомендации, направленные на развитие общей силы, сводятся к следующим положениям:

- чередовать упражнения для различных групп мышц, частей тела на протяжении одного занятия;
- начинать с упражнений для более мелких групп мышц;
- темп выполнения движений около 10 - 15 в минуту;
- упражнение выполнять до утомления;
- между повторениями отдельных упражнений отдыхать столько времени, чтобы занимающийся мог выполнить последующее движение успешно в отношении его формы и напряженности;
- сочетать силовые упражнения с упражнениями для развития гибкости и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц;
- наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины.

Последнее из перечисленных требований важно потому, что сила мышц живота и спины определяет возможности человека при выполнении многих двигательных действий. Хороший «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов и, таким образом, положительно сказывается на состоянии здоровья человека.

Для развития взрывной силы применяются следующие четыре группы физических упражнений:

- скоростно-силового характера (метания, прыжки);
- с отягощением, которые не оказывают существенного влияния на снижение скорости движений;
- с резкой сменой уступающего режима работы мышц на преодолевающий (прыжки в глубину на обе или на одну ногу с последующим выпрыгиванием на другое, меньшее, возвышение);
- элементарные физические упражнения, в которых движения выполняются с неполным размахом, с максимальной скоростью и резкой их остановкой.

Для развития силы в процессе самостоятельных занятий (в условиях лимита учебного времени) используют упражнения, не требующие больших затрат времени. Однако их характерная особенность - наличие отягощения (собственный вес, амортизаторы, отягощения, статические напряжения, сопротивление партнера), которое необходимо преодолевать. К их числу относятся: общеразвивающие упражнения с предметами (гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, амортизаторами и др.); гимнастические упражнения на снарядах; упражнения с весом собственного тела (приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа); элементы единоборств, акробатики.

Основной метод развития силы - повторный. Поэтому в создании системы тренирующих воздействий необходимо проектировать такие показатели нагрузки, как интенсивность (величина отягощения), количество повторений, количество серий, интервалы отдыха между сериями. Величина отягощения (интенсивность) может быть определена исходя из максимально возможного количества повторений тестируемого упражнения.

Например, если вы в состоянии (больше не можете) выполнить упражнение 1-2 раза, то данное упражнение относится к зоне максимальной интенсивности (90-100%). Если вы в состоянии повторить упражнение 6-8 раз (больше не можете), то это характеризует зону большой интенсивности (70-80%). Если вы в состоянии повторить упражнение 12-15 (больше не можете), то это характеризует зону средней интенсивности (60-70%), а если более 15 повторений, то это характеризует зону малой интенсивности (50-60%).

В процессе решения задач базовой силовой подготовки наиболее адекватными являются зоны средней и малой мощности. При их реализации количество повторений в одной серии должно быть не больше 60-70% от базового определения количества повторений. Это означает следующее. Если предложено для реализации силовое упражнение средней зоны мощности, то число повторений должно быть

7-9 (исходя из максимально возможного для данной зоны мощности и равного 12-15 повторениям). Время работы в серии составляет примерно 20-30с, при ЧСС около 160 уд./мин. Количество серий определяется поставленными задачами, содержанием реализуемого раздела программы и ресурсом времени. Отдых между сериями составляет время, необходимое для восстановления ЧСС до величины около 120 уд./мин.

В комплексы силовых упражнений в течение нескольких недель рекомендуется включать упражнения сначала для одних группы мышц (мышц рук), а затем - на развитие других (мышц туловища). При этом следует соблюдать важное условие: нагружать сгибатели - разгибатели примерно в равной мере.

В начальный период развития силы используют пассивный отдых между упражнениями и сериями упражнений. В дальнейшем для отдыха применяют упражнения на расслабление и гибкость. Обязательно надо научиться правильно дышать во время выполнения силовых упражнений - чрезмерно не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления.

3.3.3. Методика развития выносливости

Следует выделять два вида выносливости: общую и специальную. В свою очередь, специальная выносливость имеет множество проявлений – скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная.

Наиболее значимой для вузовской практики физического воспитания является общая выносливость. Общей называют выносливость, проявляемую во время длительной работы умеренной интенсивности. Она зависит преимущественно от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной функциональных систем. Общая выносливость определяется аэробной производительностью человека. Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов энергии.

К основным средствам развития выносливости относятся циклические виды движений (бег, плавание, лыжи, коньки, гребля) или ациклические упражнения, искусственно организованные как циклические (аэробика, ритмика), а также средства комплексного воздействия (подвижные и спортивные игры, полосы препятствий, круговая тренировка). Наиболее доступным и удобным средством

развития выносливости в условиях вузовской практики физического воспитания является бег. Основные методы, реализуемые в процессе физического воспитания с использованием бега: метод непрерывной (длительной) работы; повторный метод; игровой; соревновательный и метод круговой тренировки (вариант длительной работы).

Для развития выносливости необходимо выполнять упражнения до утомления и на фоне утомления. При этом строго координировать дыхание с движениями. Регулировать нагрузку на организм, руководствуясь (главным образом) показателями пульса.

Общую выносливость следует развивать преимущественно с помощью равномерного (непрерывного) и интервального методов.

Равномерный метод развития выносливости доступен для всех. Он оказывает благотворное влияние на здоровье. Рекомендации для развития общей выносливости с использованием равномерного (непрерывного) бега сводятся к следующему:

- скорость бега рекомендуется такая, при которой значения пульса достигают не более 140 уд./мин;
- после бега частота пульса через минуту должна быть близкой к норме;
- нагрузку от одного занятия к другому следует увеличивать за счет увеличения ее объемных показателей.

Рекомендации для развития общей выносливости с использованием интервального бега сводятся к следующему:

- длина отрезков должна быть 100-150 м, а скорость бега - 75-85% от максимума;
- частота пульса во время бега должна быть около 160-170 уд./мин;
- 3-5 повторений с интервалами для отдыха 45-90 с.

Основное различие в методике развития общей выносливости с помощью равномерного и интервального упражнения состоит в том, что в первом случае необходимо преодолеть большую дистанцию с незначительной скоростью, а во втором - повторно пробегать отдельные отрезки дистанции с относительно высокой скоростью и между повторениями отдыхать непродолжительное время.

В процессе развития общей выносливости должно быть не менее трёх занятий в неделю. Время непрерывной работы может быть от 4 мин в начале тренирующего воздействия, до 20-30 мин в конце тренирующего цикла, который по продолжительности равен одному семестру.

Не стоит стремиться повышать темп бега (интенсивность), так как наибольшее значение для развития выносливости имеет постепенное увеличение общей продолжительности нагрузки. Результат занятий

зависит и от других обстоятельств: места занятий (зал, площадка, на местности); правильного выбора по сезону и погоде одежды и обуви; подбора маршрута бега. Если нет необходимых условий, то можно для тренировок использовать бег на месте, по времени и программе выполнения идентичной времени и программе бега на отрезках. При развитии выносливости очень важно научиться правильно дышать (ритмично). Во время продолжительного бега умеренной интенсивности нужно дышать в ритме: 2-3 шага - вдох, 2-3 шага – выдох, акцентируя внимание на выполнение выдоха.

3.3.4. Методика развития скоростно-силовых качеств

Некоторые упражнения оказывают комплексное воздействие на организм. Они развивают и силу, и быстроту. Это так называемые скоростно-силовые качества. Скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, требующих, наряду с проявлением значительной силы мышц, и проявления значительной быстроты движений (прыжки, метания). К числу упражнений, при выполнении которых это достигается, следует отнести: ускорения из различных стартовых положений; бег в переменном темпе в различных направлениях; бег с внезапно изменяющейся скоростью; приседания на двух ногах в максимальном темпе; ловля падающего предмета (мяч, гимнастическая палка); броски набивного мяча (1 – 3 кг) разными способами в максимальном темпе или на максимальный результат; эстафеты и спортивные игры; различные виды легкоатлетических прыжков (в длину - высоту, с места - с разбега, многоскоки). Количество повторений упражнений в одной серии 6-10, число серий в занятии 2-5. Кроме того, для развития скоростно-силовых качеств применяются различные виды прыжков через скакалку.

3.3.5. Методика развития гибкости

Гибкость - это общая способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Общая в том смысле, что речь идет об интегральном качестве, характерном для всех суставов или их сочетаний. Например, гибкость тела, гибкость позвоночника. Подвижность сустава является характеристикой отдельного сустава. Подобная дифференцировка имеет значение в определении методики развития или гибкости, или подвижности. Для развития гибкости требуется больше времени, большие объемы повторений упражнений на растяжку, чем для развития подвижности.

Упражнения на гибкость (подвижность) решают не только задачу достижения необходимой амплитуды движений. Они обеспечивают

укрепление суставов, на которые оказывается тренирующее воздействие (суставной сумки, связок, сухожилий, мышечных групп). Кроме того, развивают такое важное качество мышц и связок, как эластичность. Наконец, их можно использовать как средство активного отдыха.

Упражнения на растяжку могут быть активными и пассивными. Активные движения с большой амплитудой выполняются за счет собственных мышечных усилий. Пассивные движения — под воздействием внешних растягивающих сил (усилия партнера, внешнее отягощение) или длительного сохранения положения тела в связи с растяжкой (шпагат – горизонтальный, вертикальный).

В качестве средств развития гибкости используются маховые, вращательные, статические растяжки. Дозировка растяжек определяется числом повторений в одной серии и количеством серий. Число повторений зависит от величины сустава – чем крупнее сустав или их сочетание, тем большее количество повторений требуется для развития гибкости.

Упражнения на гибкость нужно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Это не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, которые производят данное движение, но и увеличивает прочность мышечно-связочного аппарата. Упражнения на гибкость могут быть включены в любую часть занятия. В одном занятии упражнения на гибкость выполняются в такой последовательности: вначале для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. Максимальный эффект в развитии гибкости достигается при ежедневных занятиях. В отличие от других двигательных качеств гибкость развивается быстрее.

Для развития гибкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- при ежедневном выполнении упражнений на растяжку. Для поддержания достигнутого уровня развития гибкости достаточно выполнения упражнений 2-3 раза в неделю;
- упражнения на растяжку, с целью развития или поддержания гибкости, выполнять после тщательной разминки;
- количество повторений упражнений на растяжку на этапе поддержания примерно вдвое меньше по отношению к этапу развития;
- упражнения выполнять до появления легких болевых ощущений в растягиваемых мышцах, связках;
- использовать ориентиры, задающие желаемый размах движений;

- сочетать упражнения для развития гибкости с упражнениями для развития силы и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

Упражнения для развития гибкости доступны для людей всех возрастов. Они наиболее элементарны и предъявляют небольшие требования к вегетативным функциям организма по сравнению с упражнениями для развития силы, выносливости и быстроты.

3.3.6. Методика развития ловкости

В проявлении ловкости физические и психические качества человека выступают в единстве, с наибольшей полнотой. Степень развития ловкости определяется по точности, экономности и рациональности движений. Формирование ловкости способствует овладению новыми видами движений.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

1. Упражнения, в которых нет стереотипных движений, а имеется элемент внезапности (подвижные и спортивные игры).
2. Упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации в точности движений (жонглирование мячом, метание в цель, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и т. д.).
3. Специальные задания, в которых по сигналу необходимо резко менять направление, темп, амплитуду движений.

Ловкость можно развивать и совершенствовать с помощью любых двигательных действий, где проявляется точность движений, ориентировка в пространстве, вариативность и затруднения в процессе их выполнения. Именно поэтому лучшими средствами развития ловкости являются подвижные и спортивные игры. Для воспитания ловкости используют упражнения, требующие проявления точности, способности координировать движения и быстро сообразовываться с изменяющимися условиями, упражнения во вращениях для совершенствования вестибулярного анализатора. Можно использовать упражнения различных разделов образовательной программы, а также других видов спорта, не включенных в программу.

При развитии ловкости следует руководствоваться методическими рекомендациями:

- разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;

- варьировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;
- регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
- определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

3.4. Основы самоконтроля физического состояния

Для оценивания физического состояния предложено достаточно большое количество проб и тестов. В данном приложении представлены простые (по процедуре) и доступные (с точки зрения места и времени выполнения) тесты. Система мониторинга за их показателями позволит оценить уровень и тенденции изменения физического состояния под влиянием физкультурных занятий.

Наиболее доступными показателями физического состояния вообще и показателями деятельности сердечно-сосудистой системы в частности являются показатели пульсометрии. Измерение пульса производится пальпаторно (пальцами кисти) в течение 10 с. Затем полученный показатель за 10 с умножается на 6, т.е. переводится в минутное значение. Измерение пульса должно производиться в одной и той же точке тела - висок, основание кисти и т. д. Главными показателями пульсометрии являются следующие (по В.Т. Чичикину).

Пульс покоя (после сна). Оценка отлично - 55 – 60; хорошо - 65 – 70; удовлетворительно - более 70 уд./мин.

Пульс относительного покоя (перед занятием). Он является ориентиром для определения начального состояния и исходной точкой для относительных расчётов других показателей.

Средний пульс. В процессе занятий фиксируются значения пульса после каждого выполненного упражнения. Пульс фиксируется в течение 10 с. Полученная величина пульса умножается на 6. Выявляются все значения пульса за одну минуту. Полученные минутные величины пульса складываются и делятся на количество его измерений. Оптимальное среднее значение пульса за занятие равно 120 - 140. Если получены меньшие величины среднего пульса, то нагрузочное воздействие от занятия недостаточное, при больших значениях нагрузочное воздействие соотносят с самочувствием. При плохом самочувствии нагрузку следует уменьшить.

Суммарный пульс. Измеряются также, как в предыдущем случае показатели пульса. Находится их сумма. Этот показатель косвенно характеризует уровень энергозатрат на занятии. В процессе

пульсометрии на занятии определяется максимальный пульс. Он характеризует влияние того или иного упражнения на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Пульсометрия восстановления. Определяется сумма значений пульса в начале 1, 2, 3-й мин восстановления сразу после занятия. Уменьшение суммы характеризует адаптацию к предлагаемым нагрузкам, увеличение - её отсутствие. В первом случае необходимо повышение нагрузки, во втором - её снижение.

Разница между максимальным (в процессе занятия) значением пульса и пульсом относительного покоя. Полученное значение характеризует интенсивность предлагаемой нагрузки. С учётом самочувствия интенсивность нагрузки снижается или повышается.

Индекс напряжённости нагрузки (ИНН) определяется по формуле: $ИНН = \text{сумма минутных значений пульса за 5 мин восстановления} - \text{значение пульса относительного покоя}$. Чем больше ИНН, тем выше напряжённость нагрузки.

3.5. Контроль самостоятельной работы студентов

Выявление оценки по какому-либо из указанных трёх направлений: учебная внеаудиторная самостоятельная работа, учебно-методическая внеаудиторная самостоятельная работа, учебно-исследовательская внеаудиторная самостоятельная работа - обеспечивает получение зачёта по учебному предмету «Физическая культура и спорт». Освобождённые от занятий физической культурой студенты получают зачёт по представлению или результатам учебно-исследовательской внеаудиторной самостоятельной работы или оценки уровня знаний в объёме требований образовательной программы вуза по физической культуре и теоретического раздела комплекса ГТО.

Оценка уровня знаний по учебному предмету «Физическая культура и спорт» осуществляется на основе тестовых заданий по предлагаемым темам (прил. 2).

Для студентов заочного отделения оценка учебно-методической внеаудиторной самостоятельной работы студента связана с самопроектированием содержания и организации физической подготовки, нацеленной на сдачу норм комплекса ГТО. В случае выполнения норм ГТО по месту работы (для работающих) студент представляет справку о сдаче норм с указанием конкретных результатов по каждому тесту. Для объективности оценивания кафедра оставляет за собой право выборочного (одного - двух тестов) повторного тестирования.

Критериями оценки результатов организованной самостоятельной внеаудиторной работы студента являются:

- мера освоения учебного материала на уровне учебных компетенций;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач двигательной деятельности;
- сформированность общекультурных компетенций;
- обоснованность и четкость изложения текста разработок;
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями;
- творческий подход к выполнению самостоятельной работы;
- уровень сформированности аналитических умений;
- уровень ответственности за свое обучение и самоорганизацию.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица П.1

Нормативы для студентов 1 - го курса

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11,50	11,20	10,50
На 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	200	210	230	160	170	185
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	30	40	50	20	30	40
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Таблица П.1.2

Нормативы для студентов 2-3 - го курсов

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
Бег на 2 км (мин, с.)	-	-	-	11,35	11,15	10,30
На 3 км (мин, с.)	14,00	13,30	12.30	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	215	230	240	170	180	195
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	-	-	-
или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	10	12	14
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	34	40	47	30	35	40
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+8	11	+16

Перечень тем для подготовки к тестовым заданиям

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

1. Возникновение термина «физическая культура».
2. Общие понятия теории физической культуры.
3. Формы физического воспитания студентов (формы занятий).
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Двигательные умения и навыки.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Интенсивность физических нагрузок (энергозатраты при физических нагрузках).

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
2. Функциональные резервы организма.
3. От чего зависит здоровье.
4. Составляющие здорового образа жизни студента.
5. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интернам и экстернам
6. Физическое самовоспитание.

Тема 4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Цель, задачи и формы организации физического воспитания.
2. Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе.
3. Организация и руководство физическим воспитанием.
4. Программное построение курса физического воспитания.
5. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.

3. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального состояния студентов.

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Всемирные студенческие спортивные игры.
2. Олимпийские игры современности.
3. Основные особенности в спорте и в физическом воспитании.
4. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества(по заболеваниям).
5. Планирование тренировки в избранном виде спорта или в системе физических упражнений.
6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 7. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
2. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическим упражнениями.

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
2. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания.
3. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Диагностика и самодиагностика организма на занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Исследование и оценка физического развития.
3. Исследование и оценка функционального состояния.
4. Контроль за физической подготовленностью.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Профессионально - прикладная физическая подготовка.
2. Средства и методические основы построения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 11. Особенности методики занятий со специальными медицинскими группами.

1. Средства физической культуры, применяемые на занятиях со специальными медицинскими группами.
2. Повреждения опорно-двигательного аппарата.

Тема 12. Дополнительные средствами физического воспитания.

1. Дифференцированные занятия для девушек и юношей.
2. Рациональное питание при повышенных умственных и физических нагрузках.
3. Самомассаж.
2. Основы гигиены массовой физической культуры.

Примерные тестовые задания по теоретическому курсу « Физическая культура и спорт»

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

1. Прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Какое из приведенных понятий является более широким?

- физическое воспитание;
- физическая культура;
- спорт;
- физическое совершенство.

2. Физическая рекреация – это, прежде всего:

- двигательный активный отдых, туризм;
- средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
- утренняя гимнастика;
- дозированный бег.

3. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, зачисляются в отделение:

- основное;
- спортивное;
- медицинское;
- специальное.

4. Оценка по итоговой аттестации определяется по:

- уровню выполнения тестов по физической подготовке;
- уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;

- устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
- включает все перечисленные разделы.

5. «Спорт» - это:

- совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
- самосовершенствование;
- преодоление максимальных нагрузок;
- участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

6. Что не включает в себя массовая физическая культура:

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- гигиеническая физическая культура.

7. Оптимальная двигательная активность в день:

- 1,5 часа;
- 0,5 часа;
- 3 часа;
- более 3 часов.

8. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?

- экология;
- образ жизни;
- наследственность;
- здравоохранение.

9. Норма сна для студентов:

- 6 часов;
- 7 часов;
- 8 часов;
- 9 часов и более.

10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

- аутогенная тренировка;
- дыхательная гимнастика;
- регулярная умеренная физическая нагрузка;
- совокупность всех перечисленных методов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основная литература

1. **Барчуков, И.С.** Физическая культура: учеб. пособие для вузов УМО /И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ, 2003. – 255 с.
2. **Виленский, М.Я** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский. – М: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

Дополнительная литература

1. **Барчуков, И.С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров, Н.Н. Маликов. – М.: Академия, 2009. – 527 с.
2. **Бароненко, В.А.** Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
3. **Беляев, А.В.** Волейбол на уроке физической культуры: учебно-метод. пособие / А. В. Беляев. – М.: ФиС, 2005. – 144 с.
4. **Вайнбаум, Я.С.** Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
5. **Дубровский, В.И.** Спортивная медицина: учебник / В. И. Дубровский. — М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
6. **Железняк, Ю.Д.** Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
7. **Жилкин, А.И.** Легкая атлетика: учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 464 с.
8. **Ланда, Б.Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2005. – 186 с.
9. **Нестеровский, Д.И.** Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб. пособие / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2008. – 334 с.
10. **Петров, П.К.** Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие / П. К. Петров. – М.: Академия, 2008. – 288 с.
11. **Раменская, Т.И.** Лыжный спорт: учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
12. **Шипилина, И.А.** Фитнес - спорт: учебник / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

Методические указания и материалы по видам занятий

1. **Голубев, К.П.** Основы теории и практики по физическому воспитанию студентов НГТУ, имеющих отклонения в состоянии здоровья: метод. рекомендации / сост.: К.П. Голубев, Е.В. Тарабарина. – Н. Новгород: НГТУ им. Р.Е. Алексеева, 2008. – 47 с.
2. **Дугин, В.А.** Освоение техники игры в волейбол: методические рекомендации /сост.: В.А. Дугин, А.Е. Сметанин. – Н.Новгород: ДГТУ, 2007. – 32 с.
3. **Сметанин, А.Е.** Освоение техники игры в баскетбол на занятиях по физическому воспитанию: метод. рекомендации / сост.: А.Е. Сметанин, В.А. Дугин. – Н.Новгород: ДГТУ, 2007. – 35 с.
4. **Тарабарина, Е.В.** Формирование готовности студентов вуза специальной медицинской группы к персональной физкультурно-оздоровительной деятельности: учеб. пособие / сост.: Е.В. Тарабарина, В.В. Кононец. – Н. Новгород: НГТУ им. Р.Е. Алексеева, 2015. – 88 с.

Интернет ресурсы

- <http://www.nntu.ru//RUS/biblioteka/bibl/html>
- <http://lesgaft.spb.ru/3226>
- <http://www.nbmgu.ru/nbmgu/>

**Тарабарина Екатерина Владимировна
Кононец Владимир Владимирович
Краснова Марина Сергеевна**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Редактор Т.В. Третьякова
Компьютерный набор и вёрстка авторов

Подписано в печать 29.12.2015. Формат 60x84 1/16
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10.75.
Тираж 50 экз. Заказ.

Нижегородский государственный университет им. Р.Е. Алексева.
Типография НГТУ.

Адрес университета и полиграфического предприятия:
603950, г. Нижний Новгород, ул. Минина, 24.