

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | стр. 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | Отдел образовательных программ и планирования учебного процесса Торопова Т.В. | | | | | | |  | | |  |  |  |
|  | Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании | | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  | | | | |
|  | кафедры | | | | | | | | | |  | | |
|  |
|  |  | **ФВ, спорт и туризм** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | Зав. кафедрой к.п.н.,доцент КФВ,СиТ Э.В. Мануйленко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | |
|  | Программу составил (и): | | *к.п.н, доцент, Е.А. Денисов ;ст. преподаватель, М.В. Попова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | | | | | | | | | | |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | Отдел образовательных программ и планирования учебного процесса Торопова Т.В. | | | | | | |  | | |  |  |  |
|  | Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании | | | | | | | | | | | | |
|  | кафедры | | | | | | | | | |  | | |
|  |  | **ФВ, спорт и туризм** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  |  |  |
|  | Зав. кафедрой к.п.н.,доцент КФВ,СиТ Э.В. Мануйленко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | |
|  | Программу составил (и): | | | *к.п.н, доцент, Е.А. Денисов ;ст. преподаватель, М.В. Попова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | | |  |  |
|  | Отдел образовательных программ и планирования учебного процесса Торопова Т.В. | | | | | | |  | | |  |  |  |
|  | Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании | | | | | | | | | | | | |
|  | кафедры | | | | | | | | | |  | | |
|  |  | **ФВ, спорт и туризм** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  |  |  |
|  | Зав. кафедрой к.п.н.,доцент КФВ,СиТ Э.В. Мануйленко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | |
|  | Программу составил (и): | | | *к.п.н, доцент, Е.А. Денисов ;ст. преподаватель, М.В. Попова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | | |  |  |
|  | Отдел образовательных программ и планирования учебного процесса Торопова Т.В. | | | | | | |  | | |  |  |  |
|  | Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании | | | | | | | | | | | | |
|  | кафедры | | | | | | | | | |  | | |
|  |  | **ФВ, спорт и туризм** | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | Зав. кафедрой к.п.н.,доцент КФВ,СиТ Э.В. Мануйленко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | |
|  | Программу составил (и): | | | *к.п.н, доцент, Е.А. Денисов ;ст. преподаватель, М.В. Попова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 45.03.02.02\_1.plx | | | | | |  |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | | Целью изучения дисциплины Элективные курсы по физической культуре является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. | | | | | | | | | | |
| 1.2 | | Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических, психолого- педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. | | | | | | | | | | |
| 1.3 | | Дополнительными задачами обучения студентов специального медицинского отделения являются: постепенное и последовательное укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности; устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии; ликвидация остаточных явлений заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающее среды. | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | | | | | | | | | | | |
| Цикл (раздел) ООП: | | | | Б1.В.09 | | | | | | | | |
| **2.1** | | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | | | | | | | | | | |
| 2.1.1 | | Для успешного освоения дисциплины Элективные курсы по физической культуре студент должен иметь базовую подготовку по Физической культуре в объеме средней школы | | | | | | | | | | |
| **2.2** | | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | | | | | | | | | | |
| 2.2.1 | | Физическая культура и спорт | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | | | | | | |
| **ОК-8: способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования** | | | | | | | | | | | | |
| **Знать:** | | | | | | | | | | | | |
|  | основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке | | | | | | | | | | | |
| **Уметь:** | | | | | | | | | | | | |
|  | выполнять жизненно-важные прикладные навыки - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; выполнять требования по общей физической подготовке | | | | | | | | | | | |
| **Владеть:** | | | | | | | | | | | | |
|  | системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | | | | | | | |
| **Код занятия** | | | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | | **Семестр / Курс** | | **Часов** | **Компетен-**  **ции** | **Литература** | **Интре ракт.** | **Примечание** | |
|  | | | **Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ (РИНХ) К ОБУЧЕНИЮ** | |  | |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 45.03.02.02\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 1.1 | Тема Физическая культура студента.  Методико-практические занятия 1 раздела  Оценка физической культуры личности.  Освоение жизненно важных двигательных навыков (ходьба, бег, плавание). Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание)  /Пр/ | 1 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 1.2 | Тема Роль физической культуры и спорта в формировании здорового стиля жизни студентов.  Учебно-тренировочные занятия 1 раздела  Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.  ОРУ, направленные на преимущественное развитие различных двигательных качеств. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  /Пр/ | 1 | | 18 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 2. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ (РИНХ)** |  | |  |  |  |  |  | |
| 2.1 | Тема Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.  Методико-практические занятия 2 раздела  Определение и оценка двигательных способностей человека, методика коррекции осанки и плоскостопия. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег,плавание и т.д.).  /Пр/ | 1 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 45.03.02.02\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 2.2 | Тема 2.2 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.  Учебно-тренировочные занятия 2 раздела  Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации, выполняемые из различных исходных положений: стоя, лежа, сидя, в висах и упорах. Коррекционные упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Различные виды ходьбы, бега, простейших прыжков в сочетании с движениями руками, головой, поворотами туловища, с изменением направления движения. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  /Пр/ | 1 | | 28 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 2.3 | /Зачёт/ | 1 | | 0 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 3. БАЗОВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 3.1 | Тема Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.  Методико-практические занятия 3 раздела  Оценка гибкости. Методика выполнения физических упражнений на растягивание. Методика проведения занятий по развитию силы. Аэробика и ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Дыхательная гимнастика К. Бутейко и парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой  /Пр/ | 2 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 3.2 | Тема Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирование двигательных умений и навыков и развития физических качеств.  Учебно-тренировочные занятия 3 раздела  Методические основы составления комплексов в режиме дня. Учебная практика. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты  /Пр/ | 2 | | 26 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 4. ОВЛАДЕНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ** |  | |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 45.03.02.02\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 4.1 | Тема Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности.  Методико-практические занятия 4 раздела  Основы методики самомассажа.  Гигиеническая гимнастика: задачи, средства, методические особенности ее проведения. Учебная практика по проведению утренней гимнастики  /Пр/ | 2 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 4.2 | Тема Воздействие средствами физического воспитания на обеспечение устойчивости организма к факторам «риска».  Учебно-тренировочные занятия 4 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе  /Пр/ | 2 | | 38 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 4.3 | /Зачёт/ | 2 | | 0 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 5.1 | Тема Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Методико-практические занятия 5 раздела  Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.  /Пр/ | 3 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 5.2 | Тема Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.  Учебно-тренировочные занятия 5 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  Совершенствование техники и методики выполнения физически упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе  /Пр/ | 3 | | 26 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 45.03.02.02\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 8 |
|  | **Раздел 6. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА** |  | |  |  |  |  |  | |
| 6.1 | Тема Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.  Методико-практические занятия 6 раздела  Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения  /Пр/ | 3 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 6.2 | Тема Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.  Учебно-тренировочные занятия 6 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.  /Пр/ | 3 | | 38 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 6.3 | /Зачёт/ | 3 | | 0 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 7. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 7.1 | Тема Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма.  Методико-практические занятия 7 раздела  Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.  /Пр/ | 4 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 7.2 | Тема Самоконтроль над физической подготовленностью.  Учебно-тренировочные занятия 7 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.  /Пр/ | 4 | | 18 | ОК-8 | Л1.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |

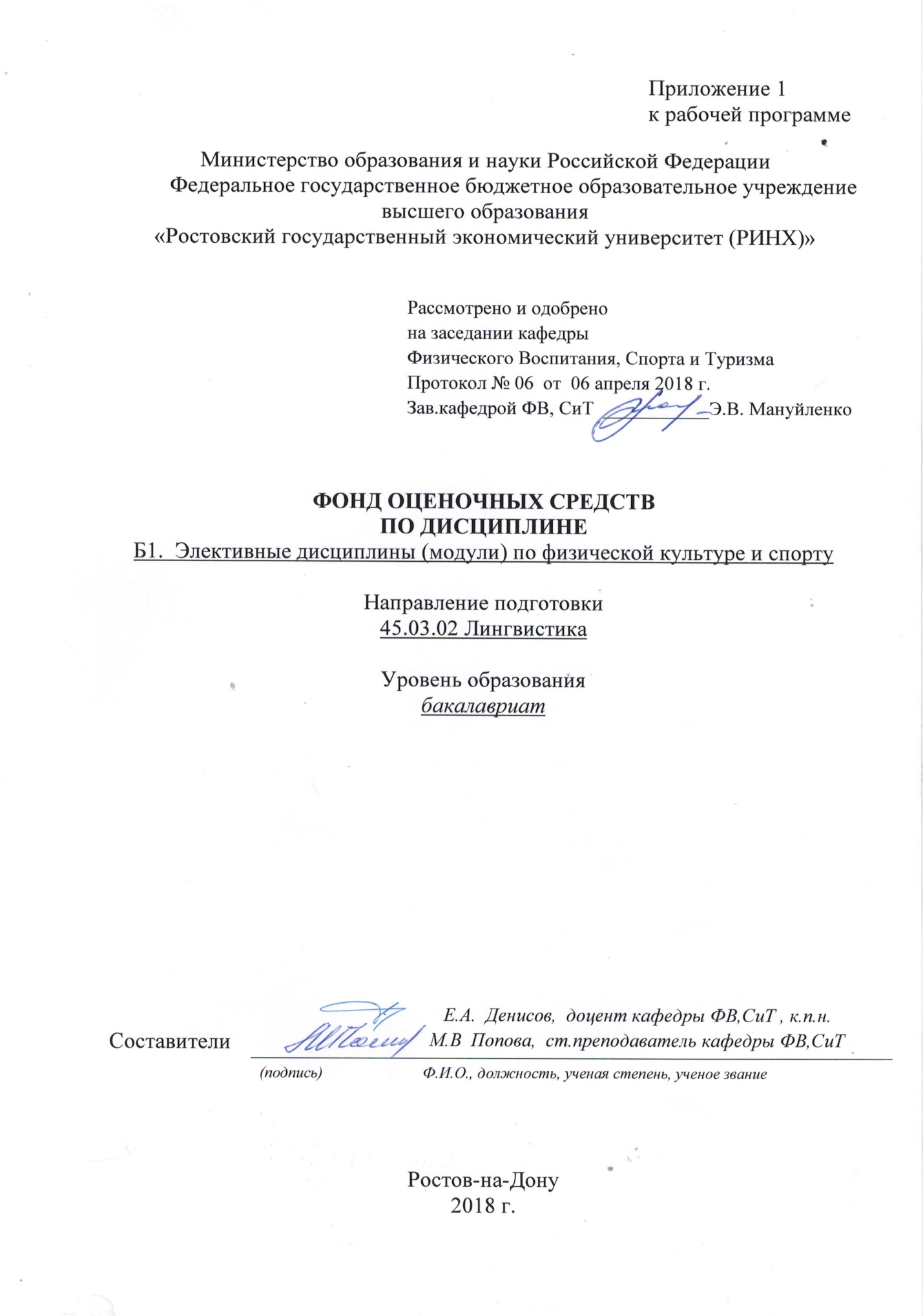
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 45.03.02.02\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 9 |
|  | **Раздел 8. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 8.1 | Тема Теория и методика избранного вида спорта.  Методико-практические занятия 8 раздела  Анализ отдельных положений правил соревнований по виду спорта; проведение мастер-классов по судейству в избранном виде спорта. Средства и методы мышечной релаксации в спорте  /Пр/ | 4 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 8.2 | Тема Студенческий спорт, его организационные особенности.  Учебно-тренировочные занятия 8 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе  /Пр/ | 4 | | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э2 | 0 |  | |
| 8.3 | /Зачёт/ | 4 | | 0 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 9. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА** |  | |  |  |  |  |  | |
| 9.1 | Тема Методика избранного вида спорта.  Методико-практические занятия 9 раздела  Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика проведения учебно-тренировочного занятия  /Пр/ | 5 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 9.2 | Тема Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.  Учебно-тренировочные занятия 9 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.  /Пр/ | 5 | | 26 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА** |  | |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 45.03.02.02\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 10 |
| 10.1 | Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.  Методико-практические занятия 10 раздела  Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК  /Пр/ | 5 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 10.2 | Тема Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.  Учебно-тренировочные занятия 10 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе  /Пр/ | 5 | | 38 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 10.3 | /Зачёт/ | 5 | | 0 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 11. ЛИЧНАЯ И СОЦИАЛЬНО -ЭКОНОМИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ТРУДУ** |  | |  |  |  |  |  | |
| 11.1 | Тема 11.1 Место ППФП в системе физического воспитания.  Методико-практические занятия 11 раздела  Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально- прикладной физической подготовки с использованием методов самоконтроля над функциональным состоянием организма (функциональных проб)  /Пр/ | 6 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 11.2 | Тема Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.  Учебно-тренировочные занятия 11 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе.  /Пр/ | 6 | | 18 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  | **Раздел 12. ППФП – ЗАЛОГ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  | |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 45.03.02.02\_1.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 11 |
| 12.1 | Тема Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности на содержание ППФП студентов.  Методико-практические занятия 12 раздела  Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Профилактика производственных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда  /Пр/ | 6 | | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 12.2 | Тема Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.  Учебно-тренировочные занятия 12 раздела  Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно- оздоровительной системе  /Пр/ | 6 | | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 12.3 | /Зачёт/ | 6 | | 0 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** | | | | | | | | | |
| **5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации** | | | | | | | | | |
| Вопросы к зачету:  1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.  2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.  3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.  4. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.  5. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.  6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4 400 м.  8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: эстафетный бег 4\*100 м, 4\*400 м.  9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: бег по прямой с различной скоростью.  10. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).  11. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  12. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перекидной.  13. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы».  14. Плавание. Контрольные нормативы по плаванию.  15. Плавание. Привести примеры подготовительных упражнений.  16. Плавание. Рассказать о правилах соревнований.  17. Плавание. Привести примеры оказания первой помощи. Правила техники безопасности на воде.  18. Гимнастика. Привести примеры общеразвивающих упражнений.  19. Гимнастика. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 45.03.02.02\_1.plx | | |  |  | стр. 12 |
| 20. Гимнастика. Привести примеры упражнений для коррекции зрения.  21. Гимнастика. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.  22. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.  23. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.  24. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.  25. Спортивные игры. Волейбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.  26. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).  27. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.  28. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.  29. Спортивные игры. Баскетбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.  30. Спортивные игры. Ручной мяч. Выполнить нормативы: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки.  31. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.  32. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: перехваты мяча, выбивание или отбор мяча  33. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.  34. Спортивные игры. Футбол. Нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.  35. Спортивные игры. Футбол. Нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.  36. Спортивные игры. Футбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры.  37. Спортивные игры. Футбол. Рассказать об игре по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам.  38. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах ритмической гимнастики. Привести примеры выполнения комплекса упражнений  39. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах атлетической гимнастике, работе на тренажерах. Привести примеры выполнения комплекса упражнений  40. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах дыхательной гимнастики. Привести примеры выполнения. | | | | | |
| **5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля** | | | | | |
| Структура и содержание фонда оценочных средств представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | |
| **6.1. Рекомендуемая литература** | | | | | |
| **6.1.1. Основная литература** | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.1 | Евсеев, Ю.И. | Физическая культура : учебное пособие: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 | | Ростов-н/Д : Феникс,, 2014 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| **6.1.2. Дополнительная литература** | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л2.1 | Козырева, О. В. | Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: [Электронный ресурс] http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441 | | М.: Советский спорт, 2010 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.2 | В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская | Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие: [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948 | | М. : Директ- Медиа, 2013 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.3 | Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий | Адаптивный спорт: [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376 | | М. : Советский спорт, 2010 | Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| **6.1.3. Методические разработки** | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л3.1 | Евсеев Ю. И., Денисов Е. А., Мануйленко Э. В. | Физическая культура и здоровье | | Ростов н/Д: Изд-во РГЭУ (РИНХ), 2015 | 59 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 45.03.02.02\_1.plx | | | |  |  | стр. 13 |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во |
| Л3.2 | Денисов Е. А., Мануйленко Э. В. | | Человек, туризм, природа: современный аспект: учеб. пособие | | Ростов н/Д: Изд-во РГЭУ (РИНХ), 2014 | 63 |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | | | | |
| Э1 | http://www.rsue.ru/fakultety/FKTIB/kaf-FVSIT/Образовательный портал Ростовского Государственного Экономического Университета (РИНХ), кафедра Физического Воспитания, Спорта и Туризма | | | | | |
| Э2 | http://elearning.rsue.ru/teachers/manage\_course.php4?CID=11421&page\_id=m1311421  Образовательный портал электронного обучения/библиотека учебных материалов по дисциплине Физическая культура | | | | | |
| **6.3. Перечень программного обеспечения** | | | | | | |
| 6.3.1 | | Microsoft Officce 2010 | | | | |
| **6.4 Перечень информационных справочных систем** | | | | | | |
| 6.4.1 | | Консультант + | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | |
| 7.1 | | Трехэтажный спортивный комплекс в учебном корпусе, расположенном по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. Б.Садовая, 69 площадью – 1333,00 , включающий в себя 4 зала: зал для игровых видов спорта (с инвентарным обеспечением) площадью 437 м2,зал гимнастики, аэробики, фитнесса(с инвентарным обеспечением) площадью 143 м2, тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) площадью 143 м2,зал настольного тенниса, зал дартса (с инвентарным обеспечением) площадью 46 м2 | | | | |
| 7.2 | | Крытое физкультурно-спортивное сооружение в учебном корпусе, расположенном по адресу г. Ростов-на-Дону, пер. Островского 62 площадью 611,00 м2. Данный спортивный комплекс включает 2 зала для проведения занятий гимнастикой (с инвентарным обеспечением) площадью 80 м2 и ОФП (с инвентарным обеспечением)площадью 50 м 2 тренажерный зал (с инвентарным обеспечением)площадью 51 м2,2 боксерских зала (с инвентарным обеспечением)общей площадью 116 м2. | | | | |
| 7.3 | | Крытое физкультурно- спортивное сооружение в общежитии, по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. 2-я Краснодарская, 113/1, общей площадью 190,00 м2 В данный спортивный комплекс включены: залы для борьбы, гимнастики (с инвентарным обеспечением)площадью 106 м2, тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) площадью 40 м2. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **8. МЕТОДИЧЕСТКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | |
| Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. | | | | | | |

****

Оглавление

[1 . Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы направления подготовки 45.03.02 Лингвистика 3](file:///\\Fileserver.rseu.ru\free$\Кафедра%20ФВ,%20СиТ\Поповой\1РП%202018\все%20программы%202018\45030202\Э\45.03.02%20Приложение%201%20%20ЭДпоФКиС%20%20Б.1%20В.09.docx#_Toc490663445)

[2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 5](file:///\\Fileserver.rseu.ru\free$\Кафедра%20ФВ,%20СиТ\Поповой\1РП%202018\все%20программы%202018\45030202\Э\45.03.02%20Приложение%201%20%20ЭДпоФКиС%20%20Б.1%20В.09.docx#_Toc490663447)

[3. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы направления подготовки 45.03.02 Лингвистика 10](file:///\\Fileserver.rseu.ru\free$\Кафедра%20ФВ,%20СиТ\Поповой\1РП%202018\все%20программы%202018\45030202\Э\45.03.02%20Приложение%201%20%20ЭДпоФКиС%20%20Б.1%20В.09.docx#_Toc490663448)

[4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций 23](file:///\\Fileserver.rseu.ru\free$\Кафедра%20ФВ,%20СиТ\Поповой\1РП%202018\все%20программы%202018\45030202\Э\45.03.02%20Приложение%201%20%20ЭДпоФКиС%20%20Б.1%20В.09.docx#_Toc490663449)

**1 . Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы направления подготовки 45.03.02 Лингвистика**

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования представлен в п. 3. «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины.

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

2.1 Критериями оценки освоения дисциплины Б1. В. 09 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются качественные и количественные показатели. При оценке знаний студентов по дисциплине учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗУН, составляющие компетенцию | | Показатели оценивания | Критерии оценивания | Средства оценивания |
| *Общекультурные компетенции ОК-8*  *- Способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования* | | | | |
| *Знать*   * основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке; * предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки; * понимать роль физической культуры в развитии человека, осознать социально‑гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в профессионально‑личностном развитии и формировании основных качеств и свойств личности. | * Студент понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | | * Студент понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно, * содержание ответов тестовых заданий соответствует должному уровню знаний, * содержание выполняемых рефератов, эссе, проектов является полным, развернутым, проявляет знания и понимания сущности и места физической культуры. * Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно. | *Т – тест,*  *П – проект* |
| *Уметь*   * выполнять жизненно-важные прикладные навыки - плавания, ходьбы, бега, передвижения по пересеченной местности; * выполнять требования по общей физической подготовке; * использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально-профессиональную готовность; * правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма, дифференцируя использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей, применяя методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; * развивать и совершенствовать психофизиологические способности и качества, самоопределение в физической культуре; * активно использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового стиля жизни и социокультурного пространства, отвлечения от вредных привычек (курения, токсикомании, алкоголя), приобщения к культурному досугу; * создать условия, обеспечивающие развитие познавательности и социальной активности в физкультурно-спортивной деятельности, формирование потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в сфере физической культуры, удовлетворять этнокультурные и эмоционально-эстетические потребности в процессе физкультурно-спортивной деятельности * применить опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. | * Студент умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | | * Студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | *Т – тест,*  *П – проект* |
| *Владеть*   * системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре; * основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости); * средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний; * основными средствами, методами и способами направленного развития психофизических и психофизиологических качеств и свойств личности и осуществлять контроль над их изменением. | Студент владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | | Студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике | *Т – тест,*  *П – проект* |

2 2.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

*Количество рейтинг баллов 100-50 - зачет*

- студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (

*Количество рейтинг баллов менее 0-49-незачет*

- студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.

**3. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы направления подготовки 45.03.02 Лингвистика**

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

(наименование кафедры)

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

| **1. ОСНОВНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ** | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ теста** | **Наименование упражнений-тестов** | **Семестр** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **8** | | **7** | **6** | **5** | **4** |
| **МУЖЧИНЫ** | | | | | | | | |
| **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | |
| 1.1. Общая выносливость (аэробная) | | | | | | | | |
|  | Бег 3000 м (мин, сек). Обязательный тест определения физической подготовленности (ОТОФП). | 1-6 | 12.00 | | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
|  | Модифицированный тест Купера (индекс). | 1-6 | более 880 | | 879-781 | 780-681 | 680-580 | менее 580 |
| 1.2. Гибкость | | | | | | | | |
|  | Наклоны туловища (см). | 1  2 | +8 +10 | | +3 +5 | 0 0 | -5 -5 | <-5 <-5 |
|  | Наклон туловища из положения сидя и стоя. | 3-6 | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | |
| 1.3. Сила и силовая выносливость | | | | | | | | |
|  | Подтягивание на перекладине. ОТОФП (к-во раз). | 1-6 | 15 | | 12 | 9 | 7 | 5 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к-во раз). | 1-2 | 15 | | 12 | 9 | 7 | 5 |
|  | Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (к-во раз). | 1-2 | 10 | | 8 | 6 | 5 | 4 |
|  | Поднимание ног к перекладине (к-во раз). | 2-4 | 10 | | 7 | 5 | 3 | 2 |
|  | Комбинированное силовое упражнение на перекладине (к-во серий). | 5-6 | 12 | | 10 | 8 | 6 | 5 |
| 1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность) | | | | | | | | |
|  | Бег на 100 м. ОТОФП (сек). | 1-6 | 13,2 | | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
|  | Прыжки в длину с места (см). | 2-4 | 250 | | 240 | 230 | 223 | 215 |
| **2. Спортивно-техническая подготовка** | | | | | | | | |
|  | Атлетическая подготовка. Поднимание  гири 24 кг (рывок), весовые категории:  до 70 кг  св. 70 кг | 1-2  1-2 | | 38  44 | 34 40 | 30 36 | 26  32 | 22  28 |
|  | Волейбол. Подачи по зонам (7 подач). | 3,4 | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Баскетбол. Бросок в корзину (10 бросков). | 5,6 | 6 | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| **3. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | | | | |
| 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног | | | | | | | | |
|  | Статическое силовое упражнение (мин, сек). | 4-8 | 3.00 | | 2.40 | 2.10 | 1.40 | 1.20 |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | |
|  | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажка, свистка (сек). | 3,4 | 11,8 | | 12,4 | 13,2 | 13,4 | 13,8 |
| 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | |
|  | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | 2,3 | 6 | | 5 | . 4 | 3 | 2 |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | |
|  | Удержание равновесия (сек). | 4,5 | 28 | | 24 | 20 | 16 | 12 |
|  | Комплекс упражнений для исправления осанки. | 4-8 | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | |
| 3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки | | | | | | | | |
|  | Комплексное силовое упражнение  (к-во раз). | 1,2 3-6 | 44 50 | | 36 46 | 32 42 | 28 40 | 24 38 |
|  | Челночный бег 10x10 м (сек). | 1 3 | 27 26,5 | | 28  27,5 | 29 28,5 | 30 29,5 | 30,5 30 |
| 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | |
|  | Плавание 50 м (сек). |  | 40,0 | | 44,0 | 48,0 | 55,0 | 1,00 |
|  | Плавание 100 м (мин, сек). |  | 1.40 | | 1.50 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| **ЖЕНЩИНЫ** | | | | | | | | |
| **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | |
| 1.1. Общая выносливость | | | | | | | | |
|  | Бег 2000 м (мин, сек). ОТОФП. | 1-6 | 10.15 | | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
|  | Модифицированный тест Купера (индекс). | 1-6 | более 670 | | 670-591 | 590-511 | 510-430 | менее 430 |
| 1.2. Гибкость | | | | | | | | |
|  | Наклоны туловища (см). | 1  2 | +8 +10 | | +3 +5 | 0 0 | -5  -5 | <-5 <-5 |
|  | Наклон туловища из положения сидя и стоя. | 3-6 | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | |
| 1.3. Сила и силовая выносливость | | | | | | | | |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОТОФП (к-во раз). | 1-6 | 60 | | 50 | 40 | 30 | 20 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимание) - к-во раз. | 1,2  3,4 | 30 40 | | 25 35 | 20 30 | 17  25 | 15 20 |
|  | Приседания на одной ноге, опора о стенку (к-во раз). | 1,2 3,4 | 8  12 | | 6 10 | 5 8 | 4 6 | 3 5 |
|  | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) - к-во раз. | 2 | 20 | | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность) | | | | | | | | |
|  | Бег на 100 м. ОТОФП (сек). | 1-6 | 15,7 | | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
|  | Прыжки в длину с места (см). | 2,4 | 190 | | 180 | 168 | 160 | 150 |
|  | 2**. Спортивно-техническая подготовка** | | | | | | | |
|  | Шейпинг. Комплекс упражнений. | 1,2 | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | |
|  | Волейбол. Подачи по зонам (7 подач). | 3,4 | 4 | | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  | Баскетбол. Бросок в корзину (10 бросков). | 5,6 | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки** | | | | | | | | |
| 3.1. Статическая выносливость | | | | | | | | |
|  | Прогибание туловища назад (к-во раз). | 4-6 | 30 | | 25 | 20 | 15 | 12 |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | |
|  | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажка, свистка (сек). | 3,4 | 13,4 | | 14,0 | 14,6 | 15,4 | 15,8 |
| 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | |
|  | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | 2,3 | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | |
|  | Комплекс упражнений для исправления осанки. | 4-6 | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | |
|  | Удержание равновесия (сек). | 4,5 | 26 | | 22 | 18 | 14 | 10 |
| 3.5. Тесты военно-прикладной физической подготовки | | | | | | | | |
|  | Комплексное силовое упражнение (к-во раз). | 1,2  3-6 | 34 38 | | 30 36 | 28 34 | 26  32 | 24 30 |
|  | Челночный бег 10x10 м (сек). | 1,2  3-6 | 32 31 | | 34 32 | 36 34 | 37 35 | 38 36 |
| 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | |
|  | Плавание 50 м (сек). |  | 54,0 | | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр |
|  | Плавание 100 м (мин, сек). |  | 2.15 | | 2.40 | 3.05 | 3.35 | 4.10 |

| **2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ теста** | **Наименование упражнений-тестов** | | | **Семестр** | | | | | **Оценка в баллах** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | | | | | | | **7** | | | **6** | | | | | | | | | | **5** | | | | | | | | | | | | | | | **4** | | | | | |
| **МУЖЧИНЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Общая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Оздоровительный бег на 1000 м (мин, сек). | | | 1 | | | | | 5.00 | | | | | | | 7.00 | | | 8.00 | | | | | | | | | | 9.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10.00 | |
|  | Оздоровительный бег на 1500 м (мин, сек). | | | 2 | | | | | 8.00 | | | | | | | 10.15 | | | 11.00 | | | | | | | | | | 12.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13.00 | |
|  | Оздоровительный бег на 2000 м (мин, сек). | | | 3,4 | | | | | 12.30 | | | | | | | 13.50 | | | 14.50 | | | | | | | | | | 15.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16.30 | |
|  | Оздоровительный бег на 3000 м (мин, сек). | | | 5-6 | | | | | 12.00 | | | | | | | 20.00 | | | 21.00 | | | | | | | | | | 22.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22.30 | |
|  | Проба Руфье | | | 1-6 | | | | | 0-5 | | | | | | | 5,1-10 | | | 10,1.-15 | | | | | 15,1-20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Более 20 | |
| 1.2. Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наклоны туловища (см). | | | 1  2  3  4-6 | | | | | | +5  +6  +8  + 10 | | | | | | +3  +4  +5  +5 | | | 0  0  0  0 | | | | | | | | | -5  -5  -5  -5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | <-5  <-5  <-5  <-5 | |
| 1.3. Сила и силовая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подтягивание на перекладине (к-во раз) | | | 1  2  3  4  5 -6 | | | | | 15  15  15  15  15 | | | | | | | 5  6  7  8  9 | | | 3  4  5  6  7 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2  3  4  5  6 | | | | | | | | | | | | 1  2  3  4  5 | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимание) - к-во раз | | | 1,2  3-6 | | | | | 30  40 | | | | | | | 25  35 | | | 20  30 | | | | | | | | | | | | | | | | | 15  20 | | | | | | | | | | | | 10  20 | |
|  | Приседания на одной ноге, без опоры о стенку (к-во раз) | | | 1,2  3 | | | | | 7  9 | | | | | | | 5  7 | | | 3  5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2  3 | | | | | | | | | | | | 1  2 | |
|  | Поднимание ног к перекладине (к-во раз) | | | 2 | | | | | 6 | | | | | | | 5 | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 1 | |
| 1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег на 30 м (сек) | | | 1-2 | | | | | 5,0 | | | | | | | 5,5 | | | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | 6,2 | | | | | | | | | | | | 6,4 | |
|  | Бег на 60 м (сек) | | | 3-4 | | | | | 13,2 | | | | | | | 13,6 | | | 14,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | 14,3 | | | | | | | | | | | | 14,6 | |
|  | Бег на 100 м (сек) | | | 5-6 | | | | | 13,2 | | | | | | | 14,6 | | | 16,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | 17,5 | | | | | | | | | | | | 18,5 | |
|  | Прыжки в длину с места (см) | | | 2,4 | | | | | 230 | | | | | | | 223 | | | 190 | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | | | | | 170 | |
| 2. Спортивно-техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Поднимание гири 16 кг (рывок) Весовые категории:  до 70 кг  свыше 70 кг | | | 1,2  1,2 | | | | | 16  20 | | | | | | | 14  16 | | | 10  12 | | | | | | | | | | | | | | | | | 6  8 | | | | | | | | | | | | 4  6 | |
|  | Волейбол. Подачи по зонам (7 подач) | | | 3,4 | | | | | 4 | | | | | | | 3 | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 0 | |
|  | Баскетбол. Бросок в корзину (10 бросков) | | | 5,6 | | | | | 5 | | | | | | | 4 | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 1 | |
| 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Статическое силовое упражнение (мин, сек). | | | | | | 4-6 | | | | 2,30 | | | | | 2,00 | | | 1,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,00 | | | | | | | | | | | | 0,40 | |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ведение баскетбольного мяча по сигналам с | | | | | | 3-5 | | | | 13,0 | | | | | 13,8 | | | 14,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | 15,2 | | | | | | | | | | | | 15,8 | |
| 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | | | | | | 2-5 | | | | 5 | | | | | 4 | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 1 | |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Комплекс упражнений для исправления осанки. | | | 4-6 | | | | | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Удержание равновесия (сек). | | | 4-6 | | | | | 26 | | | | | | | 22 | | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Комплексное силовое упражнение (к-во раз). | | | 1,2  3-6 | | | | | | | 32  38 | | | | | 30  36 | | | 28  32 | | | | | | | | | | | | | | | | | 26  30 | | | | | | | | | | | 24  28 | | |
|  | Челночный бег 4x10 м (сек). | | | 1-6 | | | | | | | 10,4 | | | | | 10,8 | | | 11,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 11,8 | | | | | | | | | | | 12,2 | | |
| 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Плавание 50 м (сек). | | | 1-6 | | | | | | | 48,0 | | | | | 57,0 | | | 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | б/вр | | | | | | | | | | | - | | |
|  | Плавание 100 м (мин, сек). | | | 1-6 | | | | | | | 2.00 | | | | | 2.15 | | | 2.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2.40 | | | | | | | | | | | б/вр | | |
| **ЖЕНЩИНЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Общая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Оздоровительный бег на 1000 м (мин, сек). | | | | | | 1-2 | | | | 6.00 | | | | | 7,30 | | | 8,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | 9,30 | | | | | | | | | | | | | 10,00 |
|  | Оздоровительный бег на 1500 м (мин, сек). | | | | | | 3-4 | | | | 11.15 | | | | | 12.25 | | | 13.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.15 | | | | | | | | | | | | | 15.00 |
|  | Оздоровительный бег на 2000 м (мин, сек). | | | | | | 5-6 | | | | 10,15 | | | | | 14,00 | | | 16,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 17,00 | | | | | | | | | | | | | 18,00 |
|  | Проба Руфье | | | | | | 1-6 | | | | 0-5 | | | | | 5,1-10 | | | 10,1.-15 | | | | | | | | | | | | | | | | | 15,1-20 | | | | | | | | | | | | | Более 20 |
|  | 1.2. Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наклоны туловища (см). | | | | | | 1  2  3  4-6 | | | | +5  +6  +8  + 10 | | | | | +3  +4  +5  +5 | | | 0  0  0  0 | | | | | | | | | | | | | | | | | -5  -5  -5  -5 | | | | | | | | | | | | | <-5  <-5  <-5  <-5 |
| 1.3. Сила и силовая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз) | | | 1  2  3  4  5-6 | | | | | | | 60  60  60  60  60 | | | | | 25  30  35  40  43 | | | 20  20  30  35  40 | | | | | | | | | | | | | | | | | 15  18  25  30  35 | | | | | | | | | | | | | 10  15  20  25  30 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (к-во раз) | | | 1,2  3-6 | | | | | | | 20  25 | | | | | 15  20 | | | 10  15 | | | | | | | | | | | | | | | | | 8  12 | | | | | | | | | | | | | 7  10 |
|  | Приседания на одной ноге, опора о стенку (к-во раз) | | | 1,2  3-6 | | | | | | | 8  10 | | | | | 4  8 | | | 3  6 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2  4 | | | | | | | | | | | | | 1  2 |
|  | Подтягивание лежа (перекладина на высоте 90 см) - к-во раз | | | 2,4 | | | | | | | 12 | | | | | 10 | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег на 30 м (сек) | | | | | | 1-2 | | | | 5,5 | | | | | 6,0 | | | 6,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7,0 | | | | | | | | | | | | 7,2 | |
|  | Бег на 60 м (сек) | | | | | | 3-4 | | | | 12,0 | | | | | 13,0 | | | 14,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | 15,0 | | | | | | | | | | | | 16,0 | |
|  | Бег на 100 м (сек) | | | | | | 5-6 | | | | 15,7 | | | | | 19,0 | | | 19,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 20,0 | | | | | | | | | | | | 20,3 | |
|  | Прыжки в длину с места (см) | | | | | | 2,4 | | | | 168 | | | | | 160 | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | 140 | | | | | | | | | | | | 135 | |
| **2. Спортивно-техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Шейпинг. Комплекс упражнений (упрощенный) | | | 1,2 | | | | | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Волейбол. Подачи по зонам (7 подач) | | | 3,4 | | | | | | 3 | | | | | | 2 | | | 1 | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | - | | | | | |
|  | Баскетбол. Бросок в корзину (10 бросков) | | | 5,6 | | | | | | 4 | | | | | | 3 | | | 2 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
| **3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно-необходимые умения и навыки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Прогибание туловища назад (к-во раз) | | | 4-6 | | | | | | | 20 | | | | | 15 | | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 8 | | | | | |
| 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком(сек). | | | 3-5 | | | | | | | 14,6 | | | | | 15,4 | | | 15,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | 16,2 | | | | | | | | 16,8 | | | | | |
| 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | | | | | | 2-5 | | | | 5 | | | | | 4 | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 1 | | | | | |
| 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Комплекс упражнений для исправления осанки. | | | | | | 4-6 | | | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Удержание равновесия (сек). | | | | | | 4-6 | | | | 26 | | | | | 22 | | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | 10 | |
| 3.5. Тесты специально-прикладной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Комплексное силовое упражнение (к-во раз). | | | | | | 1,2  3-6 | | | | 28  34 | | | | | 26  28 | | | 24  26 | | | | | | | | | | | | | | | | | 23  24 | | | | | | | | | | | | 22  22 | |
|  | Челночный бег 4x10 м (сек). | | | | | | 1-6 | | | | 11,4 | | | | | 11,8 | | | 12,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | | | | | 12,8 | |
| 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Плавание 50 м (мин., сек). | | | | | | 1-4 | | | | 1,04 | | | | | 1,24 | | | 1,34 | | | | | | | | | | | | | | | | | б/вр | | | | | | | | | | | | - | |
|  | Плавание 100 м (мин, сек). | | | | | | 1-4 | | | | 2,30 | | | | | 3,00 | | | 3,20 | | | | | | | | | | | | | | | | | б/вр | | | | | | | | | | | | - | |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ С УЧЕТОМ МЕДИЦИНСКИХ ПОКАЗАНИЙ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ теста** | | | **Наименование упражнений-тестов** | | | **Семестр** | | | | | | **Оценка в баллах** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | | | | **7** | | | | | | | **6** | | | | | | | | | | | | | | **5** | | | | | | | | | | | | **4** |
| **МУЖЧИНЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 1.1. Общая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба (м) | | 1 | | | | | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 1600 м (мин, сек). | | 2 | | | | | | 16,00 | | | | | 17,00 | | | | | | | 18,00 | | | | | | 18,30 | | | | | | | | | | | | | | | 18,45 | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 2000 м (мин, сек). | | 3 | | | | | | 18.00 | | | | | 19.00 | | | | | | | 20.00 | | | | | | 21.30 | | | | | | | | | | | | | | | 22.00 | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 2400 м (мин, сек). | | 4 | | | | | | 22,00 | | | | | 23,00 | | | | | | | 24,00 | | | | | | 24,30 | | | | | | | | | | | | | | | 24,45 | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 3200 м | | 5-6 | | | | | | 31,00 | | | | | 31,30 | | | | | | | 32,30 | | | | | | 33,30 | | | | | | | | | | | | | | | Участие | | | | | | |
|  | | Индекс Руфье-Диксона | | 1-6 | | | | | | 0-2,9 | | | | | 3-5,9 | | | | | | | 6-8,9 | | | | | | 9-9,9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 и более | | | | | | |
|  | | 1.2. Сила и силовая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Отжимание в упоре лежа с колен (к-во раз). | | | | 1  2  3  4-6 | | | 25  30  35  40 | | | | | | 22  27  32  38 | | | | | | 20  25  30  35 | | | | | | | 17  23  28  33 | | | | | | | | | | | | | | | 16  21  26  31 | | | | | | |
|  | | 1.3. Быстрота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Движения ногой во фронтальной плоскости (отведения) – сек. | | | | 1  2-3  4-6 | | 16,00  15,5  15,0 | | | | | | 16,5  16,0  15,5 | | | | | | 17,0  16,5  16,0 | | | | | | | | 17,3  17,0  16,5 | | | | | | | | | | | | | | 17,5  17,2  16,6 | | | | | | | |
|  | | Бросок и ловля мяча от стенки (к-во раз за 30 сек). | | | | 3,4 | | 40 | | | | | | 35 | | | | | | 30 | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | |
|  | | **2. Спортивно-техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Дартс (10 бросков) | | | | 1,2  3,4 | | 130  140 | | | | | 120  130 | | | | | | | 115  125 | | | | | | | 110  120 | | | | | | | | | | | | | | 105  115 | | | | | | | | |
|  | | Теннис настольный. Двухсторонняя игра | | | | 5-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **3. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 3.1. Статическая выносливость мышц спины и ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Статическое силовое упражнение (мин, сек). | | | | 2,3 | | 2,00 | | | | | 1,50 | | | | | | | 1,40 | | | | | | 1,30 | | | | | | | | | | | | | | 1,10 | | | | | | | | | |
|  | | 3.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком. | | | |  | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 3.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | | | | 2-6 | | 5  6 | | | | | 4  5 | | | | | | | 3  4 | | | | | | 2  3 | | | | | | | | | | | | | | 1  2 | | | | | | | | | |
|  | | Упражнение на координацию движений. | | | | 3-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 3.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Удержание равновесия (сек). | | | | 4,5 | | 20 | | | | | 16 | | | | | 12 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | |
|  | | Комплекс упражнений для исправления осанки. | | | | 5-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 3.5. Комплексы упражнений ЛФК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Комплекс упражнений по заболеванию. | | | | 3-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 3.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Плавание 50 м. | | | | Все | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Плавание 100 м. | | | | Все | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба (м). | | | | 1 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 1600 м (мин, сек). | | | | 2 | | 16,30 | | | | | 17,30 | | | | | | | 18,30 | | | | | | | | | | | | | | | 19,30 | | | | | | | | | | | 19,45 | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 2000 м (мин, сек). | | | | 3 | | 19,30 | | | | | 20,30 | | | | | | | 21,30 | | | | | | | | | | | | | | | 22,00 | | | | | | | | | | | 23,00 | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 2400 м (мин, сек). | | | | 4 | | 22,30 | | | | | 23,30 | | | | | | | 24,30 | | | | | | | | | | | | | | | 25,00 | | | | | | | | | | | 25,30 | | | |
|  | | Оздоровительная ходьба на 3000 м | | | | 5-6 | | 32,00 | | | | | 33,00 | | | | | | | 34,00 | | | | | | | | | | | | | | | 34,30 | | | | | | | | | | | участие | | | |
|  | | Индекс Руфье-Диксона | | | | 1-6 | | 0-2,9 | | | | | 3-5,9 | | | | | | | 6-8,9 | | | | | | | | | | | | | | | 9-9,9 | | | | | | | | | | | 10  более | | | |
|  | | 3.7 Сила и силовая выносливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на поясе (к-во раз). | | | | 1  2  3  4-6 | | 25  30  35  40 | | | | | 23  28  32  35 | | | | | | | 20  25  30  32 | | | | | | | | | | | | | | 18  23  28  30 | | | | | | | | | | | | 16  21  26  28 | | | |
|  | | 3.8 Быстрота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Движения ногой во фронтальной плоскости (отведения) - сек. | | | | 1  2-3  4-6 | | 17,0  16,5  16,0 | | | | | 18,0  17,0  17,0 | | | | | | | 18,8  18,3  17,5 | | | | | | | | | | | | | 19,4  18,4  17,8 | | | | | | | | | | | | | 20,0  18,6  18,0 | | | |
|  | | Бросок и ловля мяча от стенки (к-во раз за 30 сек). | | | | 3,4 | | 35 | | | | | 30 | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | 15 | | | |
|  | | 3.9 Спортивно-техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Дартс (10 бросков). | | | | 1  2 | | 120  130 | | | | | 110  120 | | | | | | | 105  115 | | | | | | | | | | | | 100  110 | | | | | | | | | | | | | 95  105 | | | | |
|  | | Теннис настольный. Двухсторонняя игра. | | | | 5-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **2. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2.1. Статическая выносливость мышц спины и ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Статическое силовое упражнение (мин., сек). | | | | 2,3 | | 1,40 | | | | | 1,30 | | | | | | | 1,20 | | | | | | | | | | | 1,00 | | | | | | | | | | | | | | 0,30 | | | | |
|  | | 2.2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительного различения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажком. | | | | 4,5 | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2.3. Координация, точность движений и мышечных усилий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Метание теннисного мяча в цель (10 бросков). | | | 2-6 | | | 4 5 | | | | | | | | | 3 4 | | | 2 3 | | | | | | | | | | 1 2 | | | | | | | | | | | | | | | 0 1 | | | | |
|  | | Упражнение на координацию движений. | | | 3-6 | | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2.4. Устойчивость прямостояния и формирование правильной осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Удержание равновесия (сек). | | | | 4,5 | | 16 | | | | | | | | | 12 | | | 10 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | |
|  | | Комплекс упражнений для исправления осанки. | | | | 5-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2.5. Комплексы упражнений ЛФК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Комплекс упражнений по заболеванию. | | | | 3-6 | | Приложение 2  (Методические рекомендации) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2.6. Тесты для оценки жизненно-необходимых умений и навыков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Плавание 50 м. | | | |  | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Плавание 100 м. | | | |  | | Зачет, без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2. Место выполнения задания – спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины (п.7 Рабочей программы дисциплины)

3. Критерии оценки тестовых заданий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы (суммарно)  выполнения  5 тестовых заданий в соответствии с регламентом проведения контрольных мероприятий | *40-21* | *20 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемого уровня освоения общекультурной компетенции | Не соответствие  уровня освоения общекультурной компетенции |

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

**ТЕМЫ ПРОЕКТОВ**

**(ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**С ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАДАНИЕМ)**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1 ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ(РИНХ) К ОБУЧЕНИЮ | |
| 1.1 | Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в различных сферах жизнедеятельности |
| 1.2 | Здоровье в иерархии потребностей и ценностей современного человека. |
| 1.3 | Содержательные характеристики основных составляющих здорового образа жизни. |
| 1.4 | Направленность поведения человека на повышение уровня собственного здоровья. Основные способы самооценки |
| Раздел 2. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ РГЭУ (РИНХ) | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи – личный аспект |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка – индивидуальный план-проект |
| 2.3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. |
| Раздел 3.БАЗОВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ | |
| 3.1 | Организация двигательной активности, проблемы и их решения |
| 3.2 | Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни |
| 3.3 | Критерии эффективности следования нормам здорового образа жизни. |
| Раздел 4.ОВЛАДЕНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ | |
| 4.1 | Основные и дополнительные средства повышения работоспособности. |
| 4.2 | Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. |
| 4.3 | Физкультурно-спортивные занятия в период отдыха как средство повышения функциональных возможностей организма |
| Раздел 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ | |
| 5.1 | Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. |
| 5.2 | Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. |
| 5.3 | Формы занятий физическими упражнениями. Индивидуальный аспект |
| 5.4 | Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. (Проект содержит индивидуальные примеры применения с учетом личных характеристик студента) |
| 5.5 | Построение и структура методико-практического занятия. Общая и моторная плотность занятия. (Проект содержит индивидуальные примеры применения с учетом личных характеристик студента) |
| Раздел 6. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА | |
| 6.1 | Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. |
| 6.2 | Формирование мотивов к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 6.3 | Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом характера деятельности человека |
| 6.4 | Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма. |
| 6.5 | Самоконтроль над уровнем физической подготовленности. |
| Раздел 7. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ. ТЕОРИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА | |
| 7.1 | Дневник самоконтроля |
| 7.2 | Паспорт индивидуального здоровья |
| 7.3 | Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры бакалавра и специалиста. |
| Раздел 8. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЕГО РОЛЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ | |
| 8.1 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| 8.2 | Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. (Индивидуальные примеры применения) |
| Раздел 9.ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА | |
| 9.1 | Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов. |
| 9.2 | Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений. |
| 9.3 | Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. |
| 9.4 | Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. |
| 9.5 | Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха. Индивидуальный аспект |
| 9.6 | Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности. |
| 9.7 | Адаптивный спорт |
| 9.8 | Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося |
| Раздел 10.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА | |
| 10.1 | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля. |
| 10.2 | Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. |
| 10.3 | Предварительный, текущий и итоговый учет спортивно-оздоровительной нагрузки и корректировка тренировочных планов. |
| 10.4 | Гигиена самостоятельных занятий. (Питание, питьевой режим, уход за кожей, элементы закаливания.) |
| 10.5 | Роль личности руководителя во внедрении основ физической культуры в коллектив. |
| Раздел 11.ЛИЧНАЯ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ТРУДУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ | |
| 11.1 | Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров и специалистов в избранном виде профессионального труда в результате использования средств ППФП |
| 11.2 | Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих бакалавров в результате использования средств ППФП |
| 11.3 | Формирование индивидуальной ППФК студента вуза |
| 11.4 | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры |
| Раздел 12. ППФП-ЗАЛОГ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | |
| 12.1 | Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП |
| 12.2 | Влияние условий труда и быта специалиста и бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК. |
| 12.3 | Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. |

2. Описание оформления и выполнения методико-практического задания в форме проекта:

В процессе создания проекта, студенту следует акцентировать внимание на том, как в его работе нашли отражение:

* актуальность темы и предполагаемых решений, реальность, практическая направленность и значимость работы;
* объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность предлагаемых решений;
* уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решений;
* аргументированность предлагаемых решений, подходов, выводов, полнота библиографии, цитируемость;
* качество записи: оформление, соответствие стандартным требованиям, рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков; качество и полнота рецензий.

Немаловажным в выполнении данного вида работы является умение её представить и защитить, в том числе:

* качество доклада: композиция, полнота представления работы, подходов, результатов; аргументированность, объем тезауруса, убедительность и убежденность.
* объем и глубина знаний по теме (или предмету), эрудиция, межпредметные связи;
* общекультурная характеристика личности: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, удержание внимания аудитории;
* умение в процессе ответа на вопросы продемонстрировать полноту знаний по излагаемой теме, аргументированность, убедительность и убежденность, дружелюбность, стремление использовать ответы для успешного раскрытия темы и сильных сторон работы, деловые и волевые качества докладчика: ответственное решение, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, способность работать с перегрузкой, доброжелательность, контактность.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Критерий | Требования к качеству выполнения | Оценка в баллах |
| 1 | Оформление (структура проекта) | Критерий выражен отлично | *5* |
| Критерий выражен хорошо | *4* |
| Критерий выражен удовлетворительно | *3* |
| Критерий отсутствует | *0* |
| 2 | Показатели оценки освоения общекультурной компетенции | Критерий выражен отлично | *10* |
| Критерий выражен хорошо | *8* |
| Критерий отсутствует | *0* |
| 3 | Показатели оценки презентации и защиты проекта | Критерий присутствует | *5* |
| Критерий отсутствует | *0* |

3. Критерии оценки проектной деятельности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы (суммарно)  учета 3 параметров выполнения проекта | *40-21*  *(параметры выполнения и защиты проекта по балльно-рейтинговой шкале см. в таблице 1)* | *20 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемого уровня освоения общекультурной компетенции | Не соответствие  уровня освоения общекультурной компетенции |

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

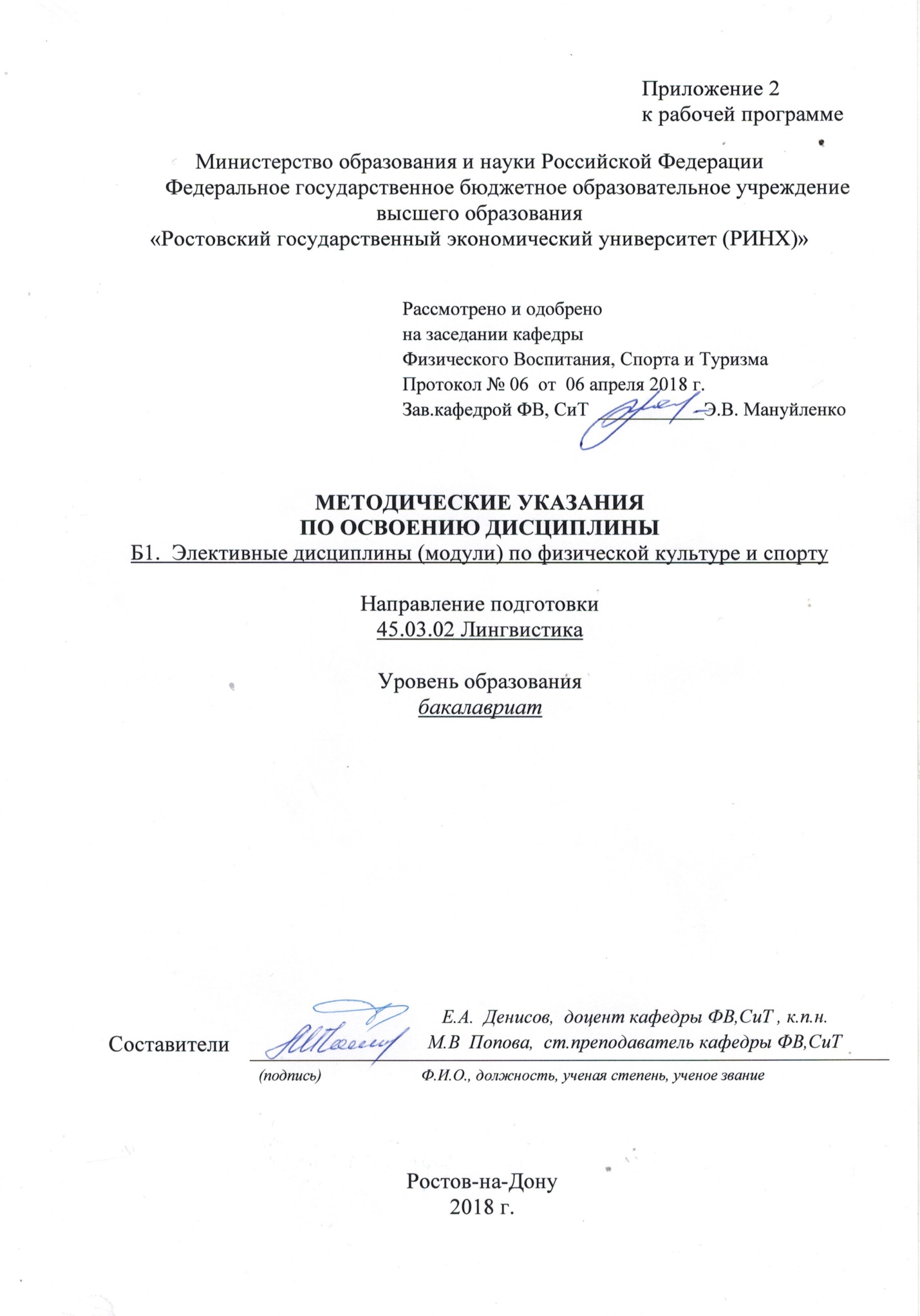
**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 3 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета. Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры методики | Варианты параметров |
| *Названия оценок* | *-зачтено*  *- незачтено* |
| Рейтинговый регламент  (соотношение между оценками в баллах и их числовыми эквивалентами) | |
| *Оценка по 100-балльной шкале* | *Оценка в традиционной шкале* |
| *84–100* | *-зачтено* |
| *67–83* |
| *50–66* |
| *0–49* | *- незачтено* |

|  |  |
| --- | --- |
| Составители | *Е.А. Денисов, доцент кафедры ФВ,СиТ, к.п.н.*  *М.В Попова, ст.преподаватель кафедры ФВ,СиТ* |
|  | *(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание* |

«02» апреля 2018 г.



Методические указания по освоению дисциплины Б1. В.09 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту адресованы студентам всех форм обучения.

Учебным планом по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

предусмотрены практические занятия.

В ходе практических занятий рассматриваются материалы, предусмотренные к изучению в форме аудиторных занятий, а также даются рекомендации для самостоятельной работы.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа <http://library.rsue.ru/> . Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

*Одной из неотъемлемых сторон общей культуры личности является физическая культура. Развитие физической культуры личности в значительной мере является продуктом сознательной деятельности человека. При этом важным условием её формирования являются интересы, идеалы, мотивы, установки и физкультурно-спортивная образованность человека. Физическую культуру человека можно формировать, развивать и поддерживать только с помощью регулярной физической активности. Физкультурно-спортивная активность является средством развития физической культуры личности, условием её формирования и мерой уровня её развития.*

*Рассматривая физическую культуру личности студента в конкретных условиях, необходимо учитывать особенности взаимодействия внутренних и внешних факторов, обуславливающих специфику ее формирования, развития и проявления. К внутренним индивидуальным факторам относятся возраст, пол состояние здоровья, уровень физического развития, система ценностей, установок, мотивов. К внешним факторам относятся: характер и условия труда, место жительства, уровень материальной обеспеченности, семейное положение, продолжительность свободного времени, влияние микроокружения, средства массовой информации, наличие условий для занятий физической культурой и спортом. Одной из главных причин неудовлетворительного уровня физической культуры личности является недостаточная физическая активность*

**1. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СОБСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

***1. Упражнение-тест. Модифицированный тест Купера.***

По окончании 12-минутного бега определяется ЧСС в течение 30 сек. после первой, второй и третьей минут восстановления. Индекс модифицированного теста Купера (ИМТК) выводится по формуле



Где П1, П2 и П3 – ЧСС за 30 сек. на 2, 3 и 4 минутах восстановления.

Тестируемое качество - общая выносливость. Оцениваемое физическое качество - общая физическая работоспособность и состояние здоровья.

***2. Упражнение-тест. Проба Руфье.***

После 5-минутного отдыха в положении сидя считают пульс за 15 сек. (П1), затем в течение 45 сек. выполняют 30 приседаний (глубокие приседания и полное выпрямление ног и туловища при подъеме max). И сразу же подсчитывают пульс за первые 15 сек. (П2) и последние 15 сек. ((П3) первой минуты восстановления. Результаты функционального состояния ССС и нервной регуляции ее деятельности оценивают по индексу, определяемому по формуле:



Тестируемое качество - выносливость.

Оцениваемое физическое качество - общая физическая работоспособность и состояние здоровья.

***3. Упражнение-тест. Индекс Руфье-Диксона***

После 3-минутного отдыха сидя или лежа в течение 15 сек. подсчитывается ЧСС (П1), затем следует встать и вновь подсчитать пульс за 15 сек. (П2), далее через 1 минуту в положении сидя ЧСС подсчитывается за 15 сек. в третий раз (П3). Все показатели ЧСС пересчитываются за 1 минуту и индекс Руфье-Диксона (ИРД) определяется по формуле в условных единицах: ИРД = (П1) + (П2) + (П3) - 200. ИРД оценивается в условных единицах: «отлично» - 0-2,9 условных единиц; «хорошо» - 3-5,9; «удовлетворительно» - 6-7,9, 8 и более условных единиц - 1 балл.

***4. Упражнение-тест. Броски и ловля мяча от стенки***

И.П.: стоя в двух метрах от стенки, руки с мячом согнуть в локтях перед грудью. По сигналу произвести за 30 сек. на количество раз броски мяча двумя руками от груди в стенку и ловлю его от стенки.

Тестируемое качество - скоростно-силовая подготовленность. Оцениваемое физическое качество - быстрота.

***5. Упражнение-тест Наклон туловища***

Из И.П. стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон туловища (вперед без сгибания ног в коленных суставах) с касанием отметки ниже или выше нулевой точки (она находится на уровне стоп) и сохранить позу 2-3 секунды. При этом измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью.

Тестируемое качество - гибкость. Оцениваемое физическое качество - гибкость суставов позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах.

***6. Упражнение-тест (ЛФК). Дартс***

Произвести десять бросков в мишень для набора очков на оценку.

***7. Упражнение-тест Упражнение на координацию движений***

И.П.: основная стойка. 1. Левую руку на пояс. 2. Правую руку на пояс. 3. Левую руку к плечу. 4. Правую руку к плечу. 5. Положить руки на голову. 6-7. Два хлопка над головой. 8. Левую руку к плечу. 9. Правую руку к плечу. 10. Левую руку на пояс. 11. Правую руку на пояс. 12. Наклониться, левой рукой достать носок правой ноги, правая на поясе. 13. Наклониться, правой рукой достать носок левой ноги. 14. Поднять левую ногу, согнутую в колене, выпрямить и опустить (руки на поясе). 15. Поднять правую ногу, согнутую в колене, выпрямить и опустить. 16. Опустить руки вниз.

Тестируемое качество - координация движений. Оцениваемое физическое качество -координация, точность движений и мышечных усилий.

***8. Упражнение-тест Комплекс упражнений для исправления осанки***

И.П.: стойка, ноги на ширине плеч. Вес тела распределен равномерно между ногами и между пяткой и подъемом свода каждой с топы.

Выполнение комплекса начинается от стоп и продолжается до головы и шеи.

Ступни.

Слегка отклонитесь назад, перенеся вес своего тела на пятки. Наклонитесь вперед и почувствуйте, как вес тела проходит через подъем свода стопы.

Оторвите пальцы ног от пола и почувствуйте, как вес равномерно распределяется между пяткой и подъемом свода стопы; затем опустите пальцы.

Бедра.

Отклоняйте бедра вперед и назад (выгните спину, подавая таз вперед; затем отведите назад, поджимая ягодицы). Повторите три раза, потом задержитесь, подобрав под себя таз, в правильной нейтральной позиции. Сильно подтяните мышцы живота, одновременно делая выдох. Повторите несколько раз, потом слегка расслабьтесь, сохраняя живот втянутым.

Разверните ноги, чтобы пальцы ног и колени были направлены в стороны. Потом разверните их внутрь. Вернитесь в И.П. Повторите три раза.

Грудь.

Сделайте глубокий вдох, поднимая грудь вверх и вперед и отводя плечи вниз и назад. Удерживайте до счета 3 и выдохните, расслабляя мышцы плеч и груди. Повторите три раза, а потом задержитесь в положении выдоха.

Сильно поднимите плечи вверх, удерживайте до счета 3, затем опустите. Отведите плечи назад, чтобы лопатки сомкнулись.

Затем отведите плечи вперед, округлив спину. Повторяйте упражнения 3 и 4, закончив их с сомкнутыми лопатками. Расслабьте мышцы и опустите плечи, несколько отведя их назад.

Шея и голова.

Вытяните шею, одновременно втягивая подбородок. Почувствуйте, как напряжена шея, будто кто-то тянет Вас вверх за волосы на макушке.

Откиньте голову назад, высоко подняв подбородок. Повторите три раза, чередуя это упражнение с предыдущим.

В последний раз выполнив упражнение 1, слегка расслабьтесь, чтобы подбородок выдвинулся немного вперед, но макушка по-прежнему оставалась самой высокой точкой Вашего тела.

Проверьте, удалось ли Вам сохранить правильное положение всего тела; сохраняйте это положение несколько минут.

***9. Упражнение-тест. Наклон туловища из положения сидя и стоя***

Из И.П. сидя на полу наклониться вперед, взяться руками за стопы и подтянуть туловище вперед.

Тестируемое качество - гибкость. Оцениваемое физическое качество - гибкость (подвижность) суставов позвоночника и тазобедренного суставов.

***10. Упражнение-тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимания) (м и ж). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м)***

Упражнение-тест «отжимания» с колен предназначено для выполнения женщинами основного и специального учебных отделений, а также мужчинами специального и лечебного учебных отделений.

И.П. - упор лежа, голова-туловище-колени составляют прямую линию. Разгибание рук выполняется до полного выпрямления рук, не нарушая прямой линии тела, а сгибание рук до касания грудью пола, при сохранении прямой линии - голова-туловище-колени. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Тестируемое качество - силовая выносливость. Оцениваемое физическое качество -силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м). Выполняется из И.П. упора на брусьях, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

Тестируемое качество - силовая выносливость. Оцениваемое физическое качество -силовая выносливость мышц рук.

***11. Упражнение-тест. Метание теннисного мяча в цель***

Метание теннисного мяча в цель диаметром 15 см с расстояния 3 м. Количество попаданий из 10 попыток.

Тестируемое качество - координация, точность движений и мышечных усилий. Оцениваемое физическое качество - координация движений мышц рук и плечевого пояса.

***12. Упражнение-тест. Удерживание равновесия***

И.П.: правую (левую) ногу поставить на носок, другую отвести назад (на 45°), руки за голову. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации И.П. до момента опускания ноги.

Тестируемое качество - устойчивость прямостояния. Оцениваемое физическое качество - удержание равновесия.

**2. МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, УСТАЛОСТИ И УТОМЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Самоконтроль* – самостоятельные регулярные наблюдения и оценки, с помощью доступных приемов и методов, состояния здоровья, физического развития и влияния занятий физической культурой и спортом на организм человека. Как отмечал английский философ Френсис Бекон: «Собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, и что вредно – есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья». Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю, который, при регулярных тренировках, занимающийся должен проходить не реже двух раз в год, а лица с ослабленным здоровьем – не реже одного раза в квартал.

Не рекомендуется самостоятельно заниматься физическими упражнениями при следующих состояниях организма:

* при острых сердечных заболеваниях;
* при высоком кровяном давлении;
* при инфекционных заболеваниях;
* заболеваниях почек;
* острых воспалениях легких;
* эпилепсии, которая не контролируется лечением.

В любом случае, прежде чем приступить к самостоятельным занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Замечательно по этому вопросу выразился известный американский ученый доктор К. Купер: "Упражнения – это лекарство, которое спасает бесчисленное множество больных людей. Но, как и любое лекарство, его надо принимать только по назначению врача".

Простейшим методом самоконтроля является наблюдение за субъективным состоянием. При оптимальном режиме тренировки сохраняется ощущение бодрости, которое больше в первой половине дня и меньше во второй – после работы. Сразу же после тренировки возникает состояние приятной усталости, которое сохраняется и далее в течение 1-2 часов. Самочувствие должно оставаться хорошим, настроение – бодрым, сон и аппетит должны быть нормальными. Если же после тренировки состояние разбитое, выражено утомление, возникают мышечные боли, раздражительность, вялость, сонливость, трудность засыпания, беспокойный сон, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями, то занятия следует на некоторое время прервать.

Пользуясь приемами самоконтроля, занимающийся может своевременно заметить и предупредить отрицательные последствия нарушений режима тренировок и, наоборот, при правильной организации тренировок занимающийся получает положительный психологический стимул, наблюдая за ростом своих показателей при хорошем состоянии здоровья и высокой работоспособности.

Различают: **субъективные показатели** состояния организма (самочувствие, настроение, положительные и отрицательные эмоции, сон, аппетит, желание тренироваться и другие ощущения) и объективные показатели. Это различные показатели состояния организма, выражающиеся в цифрах (частота пульса, дыхания, вес тела, жизненная емкость легких, сила мышц, спортивные результаты и т.д.) Для достаточно полной характеристики состояния организма необходимо использовать как субъективные, так и **объективные показатели**. В зависимости от возможностей их число может колебаться от 3-5 до 20.

Для ведения самоконтроля необходимо вести дневник, в который, прежде всего, нужно ввести данные о состоянии своего здоровья, начиная со дня рождения, перенесенные в детстве заболевания, травмы, операции. Это необходимо потому, что заболевания в детстве и во взрослом состоянии могут иметь отдаленные последствия и могут ограничивать возможности для занятий физической культурой и спортом. Так, скарлатина, частые ангины, ревматизм могут отразиться на функциях сердца, почек и других органов, перенесенные черепно-мозговые травмы могут вызвать в дальнейшем головные боли, нарушения координации, зрения, слуха и т.д.

Некоторые заболевания могут быть обусловлены наследственной предрасположенностью. Например, гипертоники должны обращать особое внимание на контроль артериального давления и веса тела.

Дневник самоконтроля. Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и другие показатели. Самоконтроль необходим физкультурникам и спортсменам, занимающимся физическими упражнениями, но особенно он важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору и самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, т.е. определенным образом управлять этими процессами.

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие, и т.п.) и силе проявления.

Масса тела определяется периодически (1—2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Тренировочные нагрузки фиксируются кратко. Вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

В дневнике отмечается характер нарушения; несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима пита­ния, употребление алкогольных напитков, курение и др. Например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, резко увеличивает ЧСС и приводит к снижению спортивных результатов.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля. Приступая к его ведению, необходимо определиться с конкретными показателями (объективными и субъективными) функционального состояния организма. Для начала можно ограничиться такими показателями, как самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое), сон (продолжительность, глубина, нарушения), аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой). Низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Записывая, в дневник самоконтроля, например, данные измерений пульса (в покое и в процессе занятий физическими упражнениями), можно объективно судить о влиянии тренировочного процесса на со­стояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Таким же объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже, а восстановление после физической нагрузки происходит сравнительно быстро.

Какие показатели, доступные для самоконтроля, будут отражать состояние сердечно-сосудистой системы при этих нагрузках? Прежде всего, частота сердечных сокращений (ЧСС) – пульс. Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них – пальпаторный – это прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии у основания большого пальца. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 удар/мин и выше, более достоверным будет подсчет сердцебиений в области верхушечного толчка сердца – в районе пятого межреберья.

В состоянии покоя пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10-, 15-, 30-секундными интервалами. Сразу после физической нагрузки пульс, как правило, подсчитывают в 10-секундном интервале. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса. В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах 60-89 удар/мин. У женщин пульс на 7-10 удар/мин чаще, чем у мужчин того же возраста. Частота пульса 40, удар/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца либо следствием какой-либо патологии.

Если во время физической нагрузки частота пульса 100- 130 удар/мин, это свидетельство о небольшой ее интенсивности, 130-150 удар/мин характеризует нагрузку средней интенсивности, 150- 170 удар/мин по интенсивности выше средней, учащение пульса до 170-100 удар/мин свойственно для предельной нагрузки. Так, по некоторым данным, частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке в зависимости от возраста может быть: в 25 лет — 200, в 30 — 194, в 35 - 188, в 40 - 183, в 45 - 176, в 50 - 171, в 55 - 165, в 60 -159, в 65 - 153 удар/мин. Эти показатели могут служить ориентиром при самоконтроле.

Исследования показывают, что нагрузка, сопровождающаяся пульсом в 120-130 удар/мин, вызывает существенное увеличение систологического выброса крови (т.е. объема крови, изгоняемого из сердца во время его сокращения), и величина его при этом составляет 90,5% максимально возможного. Дальнейшее увеличение интенсивности мышечной работы и прироста частоты сердечных сокращений до 180 удар/мин вызывает незначительный прирост систолического объема крови. Это говорит о том, что нагрузки, способствующие тренировке выносливости сердца, должны проходить при ЧСС не ниже 120-130 удар/мин.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы является уровень артериального давления (АД). У здорового человека максимальное давление (систолическое) в зависимости от возраста равняется 100-125 мм рт. ст., минимальное (диастолическое) – 65-85 мм рт. ст. при физических нагрузках максимальное давление у спортсменов и физически тренированных людей может достигать 200-250 мм рт. ст. и более, а минимальное снижаться до 50 мм рт.ст. и ниже. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к данной нагрузке.

*Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания*

Чтобы корректировать содержание занятий по результатам показателей самоконтроля, разработаны специальные тесты.

К примеру, при легкой нагрузке частота пульса доходит до 130 удар/минуту, при нагрузке средней тяжести – 130-150 удар/мин, предельная нагрузка – более 180 удар/мин. Определить величину нагрузки можно по тому, за какое время восстанавливается пульс. Так, при малой нагрузке это происходит через 5-7 мин после окончания занятий, при средней нагрузке — через 10-15 мин, а при высокой нагрузке пульс восстанавливается только через 40-50 мин. Тренированность организма можно определить также по разнице пульса, если измерить его лежа, а через минуту стоя. Так, разница пульса 0—12 говорит о хорошей тренированности, 12-18 – о средней, 19-25 – об отсутствии тренированности.

Оценить нагрузку можно по изменению жизненной емкости легких. Если после занятий жизненная емкость легких осталась без изменения или немного увеличилась, значит, вы занимались легкой работой, если снизилась на 100-200 см3 – средней, на 300-500 и более – тяжелой.

Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания. После легкой работы частота дыхания составляет 20-25 раз в минуту, после средней – 25-40, после тяжелой – более 40 дыханий в минуту.

*Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии*

Определить величину нагрузки можно по изменению массы тела до и после физических упражнений (при малой нагрузке масса тела может уменьшиться на 300 г, при средней – на 400-700 г, при большой нагрузке потеря массы составит 800 г и более), а также по изменению силы мышц сгибателей кисти (ручная динамометрия) и разгибателей спины (становая динамометрия). Если показатель силы кисти после занятия остался без изменения или незначительно изменился, значит, нагрузка была малая, если снизился на 3-5 кг, то средняя, если на 6-10 кг и более – нагрузка большая.

По становой динамометрии: если показатель мало изменился, то нагрузка была легкой, при средней нагрузке он уменьшается на 5-15 кг, при тяжелой нагрузке – на 16–20 кг и более.

*Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе*

После 2-3 глубоких вдохов и выдохов сделать полный вдох (80-90% максимального) и задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Если вы способны задержать дыхание на 65-75 с, то у вас средняя функцио­нальная подготовленность, менее 50 с – слабая, более 80 с – хорошая функциональная подготовленность. То же самое сделайте на полном выдохе. В этом упражнении средняя подготовленность у тех, кто может задержать дыхание 35-40 с, у тех, кто задерживает дыхание менее 20 с, подготовленность слабая, а те, кто задерживает дыхание более 45 с, имеют хорошую подготовленность.

*Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции*

Проверить состояние центральной нервной системы (ЦНС) можно при помощи ортостатической пробы, отражающей возбудимость нервной системы. Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 с измеряется частота пульса в положении лежа, затем через 3-5 мин – в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0-6, нор­мальная, средняя 7-12, живая 13-18, повышенная 19-24.

При самоконтроле за состоянием нервной системы можно использовать доступные каждому пробы. Например, представление о функции вегетативной нервной системы можно получить по кожно-сосудистой реакции. Определяется она следующим образом: по коже каким-либо неострым предметом, например неотточенным концом карандаша, с легким нажимом проводят несколько полосок. Если в месте нажима на коже появляется розовая окраска, кожно-сосудистая реакция в норме, белая – возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов повышена, красная или выпукло-красная возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов высокая.

*Методика оценки быстроты и гибкости*

Для проверки быстроты достаточно провести «эстафетный тест» и выяснить скорость сжатия сильнейшей рукой падающей линейки. Тест выполняется в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Помощник устанавливает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» помощник в течение 5 с должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края линейки. Предпринимаются 3 попытки, засчитывается лучший результат. 13 см для мужчин и 15 для женщин считается хорошим.

Быстроту можно определить и по показателю кистевой темпометрии. Если студентка выполняет за 5 с 45 и больше постукиваний, а студент 55 и больше, то считается, что они имеют хорошие скоростные возможности.

Гибкость оценивается так. Стоя на гимнастической скамейке с выпрямленными в коленях ногами, испытуемый выполняет наклон вперед, касаясь отметки ниже или выше нулевой точки (она находится на уровне стоп) и сохраняет позу не менее 2 с. Тест проводится 3 раза, и засчитывается лучший результат. Если касание зафиксировано на нулевой отметке, гибкость удовлетворительная, если на 5-10 см ниже – хорошая.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля

Для того чтобы корректировать методику занятий физическими упражнениями, необходимы регулярные наблюдения в течение определенного времени.

Приведем пример контроля за развитием силы мышц-сгибателей кисти (ручной динамометрии). Исследования проводились в 1996 г. по группам юношей и девушек. Сила кисти измерялась на занятиях по атлетической гимнастике с октября по апрель месяц, у студентов с октября по декабрь сила кисти увеличилась на 1,6 кг, а у студенток за это же время уменьшилась на 2,6 кг.

После экзаменов и каникул результаты ниже у юношей по сравнению с декабрем на 4,3 кг, а у девушек на 3,7 кг. У студентов с февраля по апрель результат продолжает снижаться и в апреле составляет 52,0 кг, у девушек увеличивается к апрелю до 37,5 кг. Что нагрузка была недостаточной и стала причиной того, что сила кисти у занимающихся после занятий изменилась незначительно. Это требует пересмотреть и увеличить нагрузку на занятиях атлетической гимнастикой.

**3. ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Первая доврачебная помощь - это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь, оказанная сразу на месте происшествия до прихода врача, сокращает сроки заживления, предохраняет от дальнейших осложнений, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в медицинское учреждение.

При серьезных травмах (например, сильное кровотечение, поражение электротоком, переутомление, острая сердечная недостаточность, прекращение дыхания, разрыв сумочно-связочного аппарата, вывихи в суставах, переломы, черепно-мозговые повреждения и т.д.), необходима немедленная помощь, так как такие травмы угрожают существенного потери здоровья.

Бывают и такие состояния, при которых первая помощь может стать единственной и окончательной, т.е. полностью избавит пострадавшего от причины несчастья и откроет путь к выздоровлению. А в некоторых случаях самая главная цель доврачебной помощи – как можно скорее устроить встречу пострадавшего с врачом.

Органами здравоохранения для оказания первой медицинской помощи созданы специализированные медицинские учреждения – станции скорой помощи и пункты неотложной помощи (травматологические, стоматологические и др.).

Причины и профилактика спортивного травматизма

Занятия физической культурой и спортом предъявляют значительные требования к занимающимся. В этих условиях во время тренировок и соревнований возможны различные травмы. Причины, вызывающие различные травмы и заболевания занимающихся физической культурой и спортом, можно разделить на две группы:

1. Причины, непосредственно связанные с занятиями физическими упражнениями, или участием в соревнованиях.

2. Причины, возникающие в результате различных инфекционных заболеваний или после травм, не связанных со спортом.

Профилактика наступления состояний, предрасполагающих к травмам, предусматривает строгую индивидуализацию тренировочного процесса (снижение тренировочных нагрузок или полный покой), тщательные медицинские наблюдения. Для предупреждения травм следует выполнять требования медицинского контроля за занятиями спортом, проходить медицинские обследований в установленные сроки. Все занимающиеся должны строго соблюдать спортивный режим, сообщать руководителям и тренерам о возникновении у них заболеваний или повреждений и обязательно в этих случаях обращаться к врачу, точно соблюдать назначенный режим и лечение.

В случаях, если же травма произошла, каждый человек, а тем более занимающийся двигательной активностью должен владеть навыками оказания первой доврачебной медицинской помощи и уметь квалифицированно ее применить в случае необходимости. Первая помощь, оказанная сразу на месте происшествия до прихода врача или медицинского работника, сокращает сроки заживления, предохраняет от дальнейших осложнений.

Основными причинами травматизма при занятиях физической культурой и спортом являются:

* недостатки в организации и методике проведения занятий, тренировок и соревнований (форсированная тренировка, плохая разминка без учета возраста, пола, подготовленности, неправильно организованная смена мест занятий, спортивных снарядов, и др.);
* недисциплинированность занимающихся (например, невыполнение указаний руководителя занятий; самостоятельное, в отсутствие руководителя или тренера, выполнение различных упражнений; переход на новое место занятий без указания преподавателя; поспешность и невнимательность при выполнении упражнений и др.);
* неудовлетворительное материально-техническое оснащение занятий (несоответствие возрасту спортивных снарядов, обувь, одежда и др.). Спортивные объекты должны содержаться в чистоте, иметь достаточную площадь, необходимое оборудование, исправные спортивные снаряды и имущество. Причиной травм может быть неровная поверхность беговой дорожки, площадки или футбольного поля, жесткий грунт в местах занятий легкой атлетикой, неисправный или скользкий пол спортивного зала, низкое качество гимнастических матов, плохое крепление спортивных снарядов. Нарушение правил использования спортивного снаряжения и оборудования, применение снарядов, размер и вес которых отличается от стандартных, проведение занятий или соревнований при отсутствии защитных приспособлений и ограждений, выбор дистанции кросса или лыжной трассы с труднопроходимыми и опасными участками, также могут привести к возникновению травм.
* неблагоприятные метеорологические и гигиенические условия (влажность, температура воздуха, воды в бассейне и др.). К неблагоприятным метеорологическим условиям относятся как жара, так и холод, ветер, сильный дождь или снегопады, перепады атмосферного давления, повышенная влажность воздуха. Проведение занятий по физической культуре в холодную погоду без достаточного предварительного «разогревания» может привести к растяжениям и разрывом мышц и связок. При сильных морозах и ветре могут наблюдаться отморожения, чаще открытых участков тела. В условиях жаркого климата часто встречаются ожоги, тепловые и солнечные удары. Проведение занятий в дождливую погоду может способствовать частым падением занимающихся и возникновению травм.
* врожденные особенности опорно-двигательного аппарата;
* недостаточная физическая подготовленность;
* переутомление (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений;
* нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки (например, допуск к тренировкам без врачебного контроля, допуск к занятиям и соревнованиям лиц без достаточного восстановления физического состояния после перенесенных заболеваний и травм, участие в соревнованиях или тренировках лиц при наличии у них переутомления, перетренированности, заболевания или повреждения, продолжение занятий в состоянии сильного утомления, перегревания и т.д.).

Профилактика травм при занятиях физической культурой и массовом спорте должна включать:

1. Правильное составление расписание учебных занятий и тренировок в спортивных секциях. Нежелательно проведение занятий и тренировок вскоре после приема пищи, в поздние часы.
2. Соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и т.д.). Следует исключать возможность перегревания или переохлаждения занимающихся.
3. Соблюдение методических принципов физической тренировки (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, возраст, пол, систематичность занятий, состояние здоровья и т.п.). При проведении тренировок уровень физических нагрузок не должен превышать функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата занимающихся. Тренировочные нагрузки должны соответствовать подготовленности и возрасту занимающихся. Гармонично развивать все части тела. Перед каждой тренировкой и соревнованием необходимо проводить полноценную по объему и интенсивности разминку.
4. Необходимо использовать методы, обеспечивающие ускорение восстановительных процессов в мышцах после тренировок; питание спортсменов должно содержать в достаточном количестве соли кальция. Не допускать очагов инфекции в организме спортсменов. Соблюдать страховку и другие методические приемы, характерные для того или иного вида спорта.

Общие положения по применению первой доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и спортом:

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока. При оказании первой медицинской помощи нужно помнить о щадящей, не насильственной помощи, чтобы не навредить, не ухудшить состояние организма пострадавшего. При оказании доврачебной помощи нельзя совершать ничего такого, что могло бы ухудшить состояние пострадавшего. Главное в доврачебной медицинской помощи – не навредить. Она выполняется самим пораженным (самопомощь) или другим лицом (взаимопомощь). При организации первой помощи особое внимание необходимо обращать на своевременность ее оказания при травмах, сопровождающихся кровотечением, шоком, асфиксией, потерей сознания, отравлением окисью углерода и т.д. При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами: правильность и целесообразность, быстрота, обдуманность, решительность и спокойствие.

При оказании первой доврачебной помощи никогда не следует делать:

* передвигать пострадавшего с потенциально серьезными травмами, насильственно изменять положение тела или перемещать части тела, не пользуясь специальными приемами;
* давать пострадавшему пищу или воду, если не уверены в том, что это безопасно и необходимо, никогда ничего не вводите в рот человека, находящегося без сознания;
* делать что-либо, что может перекрыть дыхательные пути, например, подкладывать подушку под голову человека, находящегося бес сознания, или укладывать его плашмя на спину за исключением случаев, когда нужно провести, например, массаж сердца.

Если есть возможность, желательно сообщить пострадавшему, что вы намерены делать и без крайней нужды не нарушайте его чувства стыдливости и собственного достоинства.

Первая медицинская (доврачебная) помощь включает следующие три группы мероприятий:

1. Немедленное прекращение воздействия внешних повреждающих факторов (электрический ток, высокая или низкая температура, сдавление тяжестями) и удаление пострадавшего из неблагоприятных условий, в которые он попал (извлечение из воды, удаление из горящего поме­щения, помещения, где скопились отравляющие га­зы и пр.).

2. Оказание первой медицинской помощи пострадав­шему в зависимости от характера и вида травмы, не­счастного случая или внезапного заболевания (остановка кровотечения, наложение повязки на рану, искусственное дыхание, массаж сердца, введение противоядий и др.).

3. Организация скорейшей доставки (транспортиров­ка) заболевшего или пострадавшего в лечебное учреж­дение.

Мероприятия первой группы скорее являются первой помощью вообще, а не медицинской помощью. Ее часто оказывают в порядке взаимо- и самопомощи, так как все понимают, что если не извлечь утопающего из воды, не вынести пострадавшего из горящего помещения, не осво­бодить человека из-под обрушившихся на него тяжестей, то он погибнет. Следует подчеркнуть: чем продолжитель­нее указанное воздействие, тем повреждение будет более глубоким и тяжелым. Поэтому первую помощь следует начинать именно с этих мероприятий.

Вторая группа мероприятий составляет уже доврачебную медицин­скую помощь и для ее проведения необходимы уже определенные знания и умения по ее оказанию.

Большое значение в комплексе мероприятий первой помощи имеет быстрейшая доставка постра­давшего в лечебное учреждение. Транспортировать забо­левшего или пострадавшего следует не только быстро, но и правильно, т.е. в положении, наиболее безопасном для больного в соответствии с характером заболевания или видом травмы, например, в положении на боку — при бессознательном состоянии или возможной рвоте, при пе­реломах костей после создания неподвижности повреж­денному органу и т.д.

Транспортировка может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Оказывающий помощь человек обязан обеспечить правильный перенос больного, перекладыва­ние его с одного транспортного средства на другое, оказы­вать медицинскую помощь в пути и проводить мероприя­тия по предупреждению осложнений, которые могут развиться при рвоте, нарушении транспортной иммобили­зации, переохлаждении, тряске и от других причин.

При оказании первой медицинской помощи следует придерживаться следующих правил:

* все действия оказывающего помощь должны быть целесообразными, обдуманными, решительными, быстры­ми и спокойными.
* Прежде всего надо оценить обстановку и принять меры к прекращению воздействия повреждающих момен­тов (извлечь из воды, горящего помещения, удалите из помещения, где скопились газы, погасить горящую одеж­ду и т. д.).
* Быстро и правильно оценить состояние пострадав­шего. Этому способствует выяснение обстоятельств, при которых произошла травма или внезапное заболевание, времени и места возникновения травмы. Это особенно важно, если пострадавший (заболевший) находится в бессознательном состоянии. При осмотре пострадавшего устанавливают, жив он или мертв, определяют вид и тя­жесть травмы, было и продолжается ли кровотечение.
* На основании осмотра пострадавшего определяют способ и последовательность оказания первой медицинской помощи.
* Выясняют, какие средства необходимы для оказания первой медицинской помощи, исходя из конкретных усло­вий, обстоятельств и возможностей, и производят обеспе­чение ими.
* Оказывают первую доврачебную медицинскую помощь и подго­тавливают пострадавшего к транспортировке.
* Организуют транспортировку пострадавшего в ле­чебное учреждение.
* Осуществляют присмотр за пострадавшим или вне­запно заболевшим до отправки в лечебное учреждение.
* Первая помощь в максимально доступном объеме должна оказываться не только на месте происшествия, но и по пути следования в лечебное учреждение

При оказании первой доврачебной помощи целесообразно придерживаться определенной последовательности в своих действиях.

1. Установить как, когда и где была получена травма;
2. Определить вид и тяжесть травмы, поставить диагноз и способ оказания первой помощи и какими средствами;
3. Провести оказание первой помощи и обеспечить транспортировку в медицинское учреждение

Особую осторожность при оказании первой доврачебной помощи необходимо проявлять при тяжелой травме, поражении электрическим током, утоплении, удушении, отравлении, ряде заболеваний, когда может развиться потеря сознания, т. е. Состояние, когда постра­давший лежит без движений, не отвечает на вопросы, не реагирует на окружающее. Это возникает в результате на­рушения деятельности ЦНС, главным образом головного мозга. Нарушение деятельности головного мозга возмож­но при:

1) прямой травме мозга (ушиб, сотрясение, размозжение мозга, кровоизлияние в мозг, электротравма), отравлении, в том числе алкоголем, и др.;

2) нарушении кровоснабжения мозга (кровопотеря, обморок, остановка сердца или тяжелое нарушение его деятельности);

3) прекращении поступления кислорода в организм (удушение, утопление, сдавливание грудной клетки тя­жестью);

4) неспособности крови насыщаться кислородом (от­равления, нарушения обмена веществ, например при диабете, лихорадке);

5) переохлаждении или перегревании (замерзание, тепловой удар, гипертермия при ряде заболеваний).

В этих случаях к оказанию первой помощи желательно привлекать медицинских работников, имеющим в своем распоряжении необходимые инструменты, аппараты, медикаменты, кровь и т.д.

Обращение с пострадавшими

При оказании первой помощи необходимо уметь обращаться с пострадавшим, в частности, уметь правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания. Переворачивать и тащить за вывихнутые и сломанные конечности – это, значит, усилить боль, вызвать серьезные осложнения и даже шок. Пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости и перенести на другое место.

Приподнимать раненого следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого нередко требуется участие двух или трех человек.

При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних конечностей брюки. Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. Для снятия с пострадавшего одежды и обуви необходимо иногда участие не менее двух человек.

При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду выше места кровотечения. При ожогах, когда одежда прилипает или даже припекается к коже, материю следует обрезать вокруг места ожога; ни в коем случае ее нельзя отрывать. Повязка накладывается поверх обожженных участков.

Необходимо всегда помнить, что при ранах, переломах, ожогах всякое резкое движение, переворачивание, перемещение пострадавшего резко усиливают боль, что может значительно ухудшить его общее состояние, вызвать шок, остановку сердца, дыхания. Поэтому поднимать поврежденную конечность, или пострадавшего следует весьма осторожно, поддерживая снизу.

Обращение с пострадавшим является весьма важным фактором в комплексе первой помощи. Неправильное обращение с раненым снижает ее эффективность.

**Средства первой помощи**

При оказании первой помощи нельзя обойтись без перевязочного материала. В соответствии с требованиями первой помощи налажено производство средств первой помощи: аптечек, шкафчиков, санитарных сумок, которые должны быть в каждой семье, в школах, в мастерских, в автомашинах.

Аптечки (шкафчики) первой помощи оснащены стандартными фабричного производства средствами первой помощи: перевязочным материалом, лекарственными препаратами, дезинфицирующими средствами и несложными инструментами.

Наиболее частым приемом первой доврачебной помощи является иммобилизация – создание неподвижности поврежденной части тела. Это создает состояние покоя в зоне травмы, что уменьшает боль и является противошоковым мероприятием, особенно при переломах костей и суставов. Иммобилизация проводиться с использованием специальных предметов, называемых шинами, которые фиксируются бинтами, ремнями лямками и пр.

Случается, когда вместо этих стандартных средств, приходится применять то, что имелось в распоряжении оказывающего помощь в данный момент. Речь идет, о так называемых, импровизированных, подручных средствах.

При срочном оказании первой помощи в быту, в поле, на автострадах приходится применять импровизированные, временные средства. К ним можно отнести чистый носовой платок, простыню, полотенце и различное белье. Для иммобилизации переломанных конечностей могут служить палки, доски, зонтики, линейки и т.д. Из лыж, санок и веток деревьев можно изготовить импровизированные носилки.

Некоторые средства в дополнении медицинских аптечек для оказания первой доврачебной помощи.

Активированный уголь – адсорбирует яды и отравляющие в желудке и кишечнике, откуда они впоследствии выделяются из организма вместе с углем. К тому же он предотвращает попадание токсинов в кровь, защищая стенки пищеварительного тракта. Уголь является также полезным средством от укусов насекомых, если его использовать наружно, предварительно сделав пасту на воде. Выпускается в виде таблеток.

Пищевая сода – известна также как бикарбонат натрия или двууглекислый натрий. Сода является популярным средством от плохого пищеварения и изжоги. Пищевая сода является щелочью, легко растворяется в воде и нейрализует кислоты. Многие используются содовой пастой (сода, разведенная в воде до густой консистенции), нанося ее на места укусов насекомых, на язвочки, солнечные ожоги и кожные раздражения. Для приготовления пасты смешивают 3 части соды с 1 частью воды.

Холодная вода – часто используется как первое средство для охлаждения при некоторых ожогах, ушибах, мышечных спазмах, растяжениях, укусах насекомых и иных случаях. Кроме того, холодная вода действует как натуральный антисептик, снимая давление с чувствительных нервов и блокируя передачу болевых ощущений в мозг.

Перекись водорода – внешне похожа на воду, но имеет другую формулу и применяется в медицине для дезинфекции ран. Для обеззаражения свежих ран, как правило, используется 3%-ный раствор перекиси водорода. При промывании раны образуется пена, состоящая из кислорода, при этом рана очищается потому, что грязь и болезнетворные возбудители выносятся с пузырьками наружу.

Уксус – это жидкость с кислым запахом, прозрачная, бесцветная, являющаяся раствором уксусной кислоты. Хорошо известно, что 2 чайные ложки яблочного уксуса в стакане воду в день – отличное средство для поддержания нормального кислотно-щелочного баланса в желудке. Уксус издавна пользуется в качестве народного средства как внутреннее при переутомлении, головной боли, высоком кровяном давлении, ангине. Это хороший антисептик, который можно использовать при носовом кровотечении и солнечных ожогах.

Лук и чеснок – лечебные средства, которые были известны древним китайцам, египтянам и грекам. Ученые выявили в чесноке более 200 различных соединений. Чеснок – один из лучших натуральных антибиотиков и антисептиков. Например, он более активно, чем пенициллин и тетрациклин, уничтожает кожные вирусы и различные бактерии, включая и те, что вызывают пищевые отравления.

1. **ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ НАД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

К *внешним признакам* утомления относят изменения цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушения ритма дыхания, нарушение координации движений (см. таблицу 1).

**Внешние признаки утомления**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Признаки*** | ***Небольшое физическое утомление*** | ***Значительное утомление***  ***(1-й степени)*** | ***Резкое переутомление***  ***(2-й степени)*** |
| ***Цвет кожи*** | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| ***Потливость*** | Небольшая | Значительная (выше пояса) | Резко выраженная  (и ниже пояса), выступление солей |
| ***Дыхание*** | Учащенное  (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме) | Учащенное  (38-48 в 1 мин), поверхностное | Резко учащенное  (более 50-60 в 1 мин) переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| ***Движения*** | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкое покачивание | Резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения |
| ***Общий вид, ощущения*** | Обычный | Усталое выражение лица, нарушение осанки, снижение интереса | Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет», жалобы на резкую слабость, головную боль, тошноту |
| ***Мимика*** | Спокойная | Напряженная | Искаженная |

К *внутренним признакам*, свидетельствующим о наступлении утомления, относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота или даже головокружение.

При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц.

Во время легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд/мин, во время средней нагрузки – 130-150 уд/мин, а во время большой – свыше 150 уд/мин.

После занятий физическими упражнениями с достаточным объемом нагрузки ЧСС у занимающихся возвращается к исходному уровню через 5-10 мин.

Контролировать физическую нагрузку можно и по частоте дыхания. В покое частота дыхания обычно составляет (в среднем) 12-16 раз в минуту. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке до 18-20 раз, при значительной до 20-30 раз в минуту.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ ПРОЕКТОВ**

***Метод проектов*** *всегда ориентирован на самостоятельную деятельность студентов, которую они выполняют в течение определённого отрезка времени. Работа над проектом предполагает решение какой-то проблемы, предусматривающей использование разнообразных методов и интегрирование знаний, умений и навыков. В основе этого метода лежит развитие познавательных, творческих навыков студентов, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления. Традиционная связь «преподаватель — студент» меняется на связь «студент — преподаватель». Особое значение приобретает процесс поиска, в котором важным является не столько сам результат, сколько процесс достижения результата. «То, что я познаю, занимает вполне определенное место в моей системе ценностей, и я знаю - где и как я могу эти знания применить», - вот основной тезис современного понимания метода проектов. Если студент сумеет справиться с работой над проектом, можно быть уверенным в том, что в дальнейшем он окажется способным планировать собственную спортивно-оздоровительную деятельность. Он сможет ориентироваться в разнообразных ситуация, связанных с умением применить знания о здоровом образе жизни с организацией индивидуального здорового стиля жизни - т.е. адаптироваться к меняющимся условиям жизни с учетом сформированной данным предметом общекультурной компетенции. Возможности будущего бакалавра и специалиста в отношении профессионально-прикладных умений и навыков в области физической культуры также будут значительно расширены.*

Целью метода проектов является достижение практического результата через детализацию поставленной проблемы. Самостоятельная деятельность студента, осуществляемая в определенный период времени, включает в себя сумму исследовательских, проблемно-поисковых технологий и завершается подведением оформленных, соответствующим образом, итогов.

Применяется метод проектов в рамках изучаемого материала в соответствии с разделами учебной программы. Продолжительность работы над проектом может быть согласована с преподавателем дополнительно, т.к. глубина рассматриваемой проблемы может выйти за рамки краткосрочного проекта, выполняемого в период изучения одной темы учебного курса, и расширена до периода изучения всего раздела. Такой проект выполняется как среднесрочный.

Существующие принципы проектной деятельности позволяют студенту использовать довольно широкий спектр возможностей этого вида работы для максимального раскрытия поставленной проблемы.

***Принцип вариативности*** дает возможность использовать индивидуальную, парную, групповую форму работы, выбор темы и различных упражнений, изучение текстов таких, как диалоги, таблицы, карты, анкеты.

***Принцип самостоятельности*** – предоставляет возможность работать над уточнением формулировок, создавать индивидуальные способы интерпретации источников, используя метод научного поиска.

Использование метода проектов предполагает выполнение основных требований:

* наличие значимой в исследовательском, творческом плане проблемы, требующей исследовательского поиска для её решения;
* практическая, теоретическая, познавательная значимость предполагаемых результатов;
* самостоятельная (индивидуальная, парная, групповая) деятельность;
* структурирование содержательной части проекта (с указанием поэтапных результатов);
* использование исследовательских методов: определение проблемы, задач исследования;
* выдвижение гипотезы их решения, обсуждение методов исследования;
* оформление конечных результатов;
* анализ полученных данных, подведение итогов, корректировка, выводы.

Основные этапы работы над проектом следующие:

* выдвижение идеи;
* практическая деятельность по осуществлению задач проекта;
* анализ промежуточных результатов работы над проектом;
* документирование этапов проекта;
* создание оформления проекта;
* презентация результатов проекта;
* подведение итогов выполнения проекта.

*Помимо вышеперечисленных этапов работы возможен дополнительный этап, связанный с предполагаемой научной значимостью самой работы и высоким качеством её оформление - представление результатов работы над проектом в одной из научных конференций, форумов, конгрессов*.

Проектная деятельность, являясь личностно-ориентированной технологией, воспользовавшись которой студенты закрепляют знания, умения, навыки в процессе планирования и выполнения постоянно усложняющихся практических заданий является интегрированным компонентом формирования общекультурной компетенции.

|  |  |
| --- | --- |
| Составители | *Е.А. Денисов доцент кафедры ФВ,СиТ, к.п.н.*  *М.В. Попова ст.преподаватель кафедры ФВ,СиТ* |
|  | *(подпись) Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание* |

«02» апреля 2018 г.