

Документ подписан Министром науки и высшего образования Российской Федерации  
Информация о владельце:  
ФИО: Макаренко Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.05.2024 11:04:49  
Уникальный программный ключ:  
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела лицензирования и  
аккредитации  
\_\_\_\_\_ Чаленко К.Н.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.**  
**Практическая подготовка по физической культуре и спорту**

основная профессиональная образовательная программа по направлению 02.03.02  
Фундаментальная информатика и информационные технологии  
02.03.02.01 "Теоретические основы информатики и компьютерные науки"

Для набора 2021 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА ФВ, спорт и туризм****Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	<b>2 (1.2)</b>		Итого	
Неделя	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	320	320	320	320
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	328	328	328	328

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 31.08.2021 протокол № 1.

Программу составил(и): к.п.н, доцент, Денисов Е.А.; к.п.н, доц., Мануйленко Э.В.; ст. преп., Попова М.В.

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент Мануйленко Э.В. \_\_\_\_\_

Методическим советом направления: д.э.н., проф., Тищенко Е.Н. \_\_\_\_\_

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	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.
-----	--

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Знать:</b>	основы социальной значимости физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, научно- биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни
<b>Уметь:</b>	формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
<b>Владеть:</b>	навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте и обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Физическая культура и здоровье</b>				
1.1	Тема 1.1 Физическая культура личности. Физическая культура и спорт в формировании здорового стиля жизни Учебно-тренировочные занятия 1 раздела Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Общеразвивающие упражнения. /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.2	Тема 1.2 Воздействие средствами физического воспитания на обеспечение устойчивости организма к факторам «риска». Методико-практические занятия 1 раздела Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Определение уровня развития физической культуры личности. Методика составления индивидуальных программ физического развития. Методические основы составления комплексов в режиме дня. Оценка уровня сформированности физических качеств. Методика выполнения физических упражнений ОФП. Методика проведения занятий оздоровительной направленности. /Ср/	2	60	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.3	Тема 1.3 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Учебно-тренировочные занятия 1 раздела Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Формирование и развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения. Оздоровительный спорт. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. /Ср/	2	40	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4

1.4	<p>Тема 1.4 Теория и методика избранного вида спорта. Самоконтроль над физическим развитием и функциональным состоянием организма в процессе спортивной деятельности.</p> <p>Методико-практические занятия 1 раздела</p> <p>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения и т.д.</p> <p>Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. Анализ отдельных положений правил соревнований по виду спорта с использованием LibreOffice.</p> <p>Проведение мастер-классов по судейству в избранном виде спорта.</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте. /Ср/</p>	2	40	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
	<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>				
2.1	<p>Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной деятельности. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия 2 раздела</p> <p>Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или выбранной физкультурно-оздоровительной системе.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. /Ср/</p>	2	40	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
2.2	<p>Тема 2.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Методико-практическое занятие 2 разделаю Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. /Ср/</p>	2	40	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
2.3	<p>Тема 3.3 Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия 2 раздела</p> <p>Выполнение физических упражнений по избранному виду спорта или выбранной физкультурно-оздоровительной системе.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. /Ср/</p>	2	40	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
2.4	<p>Тема 3.4 ППФП в профессиональной деятельности.</p> <p>Методико- практические занятия 2 раздела</p> <p>Методические основы производственной физической культуры.</p> <p>Методика корректирующей гимнастики для глаз и т.д</p> <p>Характер содержания занятий в зависимости от возраста и характера трудовой деятельности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Определение взаимосвязи между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности с использованием LibreOffice. /Ср/</p>	2	60	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
2.5	/Зачёт/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4

**4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****5.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012	<a href="https://www.iprbookshop.ru/22227.html">https://www.iprbookshop.ru/22227.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Зюкин, А. В., Кунарев, В. С., Дитятин, А. Н., Шелкова, Л. Н., Барченко, С. А., Емельянов, В. Д., Богданов, О. А., Бочковская, В. Л., Головкин, А. А., Быстрова, И. В., Леппик, М. Э., Никитина, Е. С., Васютина, И. П., Пальтиель, Л. Р., Фокин, А. М., Соловьева, Т. В., Овчинников, В. П., Егоров, В. Ю., Басев, Н. Н., Сабурова, Е. В., Габов, М. В., Жукова, Т. В., Зюкина, А. В., Шелковой, Л. Н., Габова, М. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019	<a href="https://www.iprbookshop.ru/98630.html">https://www.iprbookshop.ru/98630.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	Ростомашвили, Л. Н.	Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2020	<a href="http://www.iprbookshop.ru/88510.html">http://www.iprbookshop.ru/88510.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

**5.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Бероев Б. М.	Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал	Москва: Турист, 2008	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118760">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118760</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Прядченко, В. Ф., Кудрявцев, М. Д., Сундуков, А. С., Дорошенко, С. А., Янова, М. Г., Янов, В. В.	Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018	<a href="https://www.iprbookshop.ru/100040.html">https://www.iprbookshop.ru/100040.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.3	Дорошенко, С. А., Дергач, Е. А.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019	<a href="https://www.iprbookshop.ru/100141.html">https://www.iprbookshop.ru/100141.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4		Физкультурное образование Сибири: журнал	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573555">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573555</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

### 5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС «КонсультантПлюс»

ИСС «Гарант» <http://www.internet.garant.ru/>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf>

### 5.4. Перечень программного обеспечения

LibreOffice

### 5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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, фитнеса(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

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.

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.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

**1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:**

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать: основы социальной значимости физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	проявляет знания о физической культуре и спорте, понимает её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	соответствие должному уровню знаний о физической культуре	Т – тест (1-12), З – вопросы к зачету (1-70)
Уметь: формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом	демонстрирует наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	применение физкультурно-оздоровительную деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	КУ – контрольные упражнения (1-45), КН – контрольные нормативы (1-31)
Владеть: навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте и обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту	раскрывает степень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, возможностями физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	реализация знания о физической культуре и спорте на практике	КУ – контрольные упражнения (1-45), КН – контрольные нормативы (1-31)

**1.2 Шкалы оценивания:**

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

50-100 баллов (зачет)

0-49 баллов (незачет)

**2. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Вопросы к зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты культурной жизни.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура.

8. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
9. Фоновые виды физической культуры.
10. Средства физической культуры.
11. Физическая культура в структуре профессионального образования.
12. Физическая культура личности обучающегося.
13. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающегося, их физического и спортивного совершенствования.
14. Профессиональная направленность физической культуры.
15. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
16. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
17. Гуманитарная значимость физической культуры.
18. Ценностные ориентации и отношение обучающегося к физической культуре и спорту.
19. Основы организации физического воспитания в вузе.
20. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
21. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
22. Общее представление о строении тела человека.
23. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
24. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
25. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
26. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
27. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
28. Физиологическая классификация физических упражнений.
29. Показатели тренированности в покое.
30. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
31. Практические основы физической культуры. Антидопинговое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.
32. Практические основы физической культуры. Привести примеры общеразвивающих упражнений.
33. Легкая атлетика. Контрольные нормативы. Привести примеры подготовительных упражнений.
34. Легкая атлетика. Рассказать о правилах соревнований. Привести примеры оказания первой помощи.
35. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
36. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: бег 100 м, эстафетный бег 4\*100 м, 4\*400 м.
37. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: эстафетный бег 4\*100 м, 4\*400 м.
38. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: бег по прямой с различной скоростью.
39. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).
40. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
41. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перекидной.
42. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Нормативы: прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы».
43. Спортивные игры. Волейбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.
44. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.
45. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
46. Спортивные игры. Волейбол. Нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.



47. Спортивные игры. Футбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры.
48. Спортивные игры. Футбол. Рассказать об игре по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам.
49. Спортивные игры. Баскетбол. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.
50. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).
51. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.
52. Спортивные игры. Футбол. Нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.
53. Спортивные игры. Футбол. Нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.
54. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.
55. Спортивные игры. Баскетбол. Нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.
56. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.
57. Спортивные игры. Ручной мяч. Нормативы: перехваты мяча, выбивание или отбор мяча
58. Аэробика. Рассказать об основах аэробики.
59. Аэробика. Привести примеры выполнения комплекса упражнений
60. Атлетическая гимнастика. Рассказать об основах атлетической гимнастике,
61. Атлетическая гимнастика. Основы работы на тренажерах.
62. Атлетическая гимнастика. Привести примеры выполнения комплекса упражнений
63. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Рассказать об основах дыхательной гимнастики. Привести примеры выполнения
64. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
65. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.
66. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.
67. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
68. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
69. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Привести примеры упражнений для коррекции зрения.
70. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

***Зачетное задание включает два вопроса – один теоретический вопрос и одно практико-ориентированное задание из числа приведенных ниже контрольных нормативов.***

*Критерии оценивания:*

*Зачет (50-100 баллов) – обучающийся 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. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике.*

*Незачет (49-0 баллов) – обучающийся не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Обучающийся не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии*

человека. Обучающийся 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.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценивание в баллах				
			9-10	7-8	5-6	3-4	1-2
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
<b>1.1. Общая выносливость (аэробная)</b>							
1.	Бег 3000 м (мин, с)	2	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2.	Модифицированный тест Купера (индекс)	2	более 880	879-781	780-681	680-580	менее 580
<b>1.2. Гибкость</b>							
3.	Наклоны туловища (см)	2	+8	+3	0	-5 -	<-5
<b>1.3. Сила и силовая выносливость</b>							
4.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	2	15	12	9	7	5
5.	Поднимание ног из положения вис на гимнастической стенке до угла 90° (количество раз)	2	25	22	19	15	12
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	2	15	13	10	8	6
7.	Приседания на правой и левой ноге с опорой о стену (количество раз)	2	15	14	13	12	11
8.	Поднимание туловища на наклонной доске за 25 с (количество раз)	2	15	14	13	12	11
<b>1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)</b>							
9.	Бег на 100 м (с)	2	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
<b>2. Спортивно-техническая подготовка</b>							
10.	Атлетическая подготовка. Поднимание гири 24 кг (рывок), весовые категории: до 70 кг свыше 70 кг	2	38 44	34 40	30 36	26 32	22 28
11.	Баскетбол. Ведение с изменением направления (змейка) с последующим броском после двух шагов (количество раз)	2	5	4	3	2	1
12.	Баскетбол. Штрафные броски. Количество попаданий из 10 бросков	2	5	4	3	2	1
13.	Волейбол. Верхняя прямая подача (количество раз)	2	11	9	7	5	3
14.	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в стену (количество раз)	2	15	13	11	9	7

№	Наименование нормативов	Семестр	Оценивание в баллах				
			9-10	7-8	5-6	3-4	1-2
<b>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
15.	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (количество раз)	2	>130	121-130	111-120	101-110	100-99
16.	Челночный бег 3 x10 м (с)	2	7,3	7,7	8,0	8,2	8,4
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>							
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
<b>1.1. Общая выносливость</b>							
17.	Бег 2000 м (мин, с)	2	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
18.	Модифицированный тест Купера (индекс)	2	более 670	670-591	590-511	510-430	менее 430
<b>1.2. Гибкость</b>							
19.	Наклоны туловища (см)	2	+8	+3	0	-5	<-5
<b>1.3. Сила и силовая выносливость</b>							
20.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	40	35	30	25	20
21.	Поднимание ног из положения лежа на спине (количество раз)	2	25	20	15	12	10
22.	Гиперэкстензия из положения лежа на животе (количество раз)	2	25	20	15	12	10
23.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	2	14	12	10	8	6
24.	Приседания на двух ногах (количество раз)	2	50	45	40	35	30
<b>1.4. Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)</b>							
25.	Бег на 100 м (сек).	2	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
<b>2. Спортивно-техническая подготовка</b>							
26.	Баскетбол. Ведение с изменением направления (змейка) с последующим броском после двух шагов (количество раз)	2	5	4	3	2	1
27.	Баскетбол. Штрафные броски. Количество попаданий из 10 бросков	2	5	4	3	2	1
28.	Волейбол. Верхняя прямая подача (количество раз)	2	10	8	6	4	2
29.	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками в стену (количество раз)	2	15	13	11	9	7
<b>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
30.	Прыжки через скакалку вперед со скрещиванием рук (количество раз)	2	10	9	8	7	6
31.	Прыжки через скакалку назад со скрещиванием рук (количество раз)	2	10	9	8	7	6

1

1

1

Место выполнения контрольных нормативов – спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины. Контрольные нормативы выполняются индивидуально. **Обучающийся должен выполнить 6 нормативов.**

*Критерии оценивания:*

*Для каждого контрольного норматива:*

**6-10 баллов** – обучающийся применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам). Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике.

**0-5 баллов** – обучающийся не применяет 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). Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.

**Максимальное количество баллов за один контрольный норматив – 10.**

**Максимальное количество баллов за 6 контрольных нормативов – 60.**

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **Упражнения ОФП.** Разминка.
2. **Упражнения по легкой атлетике.** Разминка.
3. **Упражнения по легкой атлетике.** Бег с захлестыванием голени.
4. **Упражнения по легкой атлетике.** Бег с поднятием бедра.
5. **Упражнения по легкой атлетике.** Бег на прямых ногах.
6. **Упражнения по легкой атлетике.** «Велосипед».
7. **Упражнения по легкой атлетике.** Выпады. Максимально широкие шаги с глубоким приседом.
8. **Упражнения по легкой атлетике.** Семенящий бег.
9. **Упражнения ОФП.** Упражнения с набивными мячами разного веса. Последовательность выполнения упражнений следующая:
  - 9.1 Круговые вращения.
  - 9.2 Наклоны вперед, назад, в стороны.
  - 9.3 Броски вперед, назад и сбоку.
  - 9.4 Толчки одной рукой.
  - 9.5 Толчки двумя руками от груди.
  - 9.6 Броски из-за головы.
  - 9.7 Толчки от груди с подскоками.
  - 9.8 Броски назад между ног.
10. **Упражнения по гимнастике.** Разминка.
11. **Упражнения по гимнастике.** Блок шеи, рук и плечевого пояса: Наклоны головы вперед и назад в медленном темпе. Затем вправо и влево, в попытке коснуться ухом плеча. Повороты головы вправо и влево, по дуге через низ, касаясь подбородком ключиц, и через верх, запрокидывая голову. Вращения плеч вперед и назад. Сведение плеч вперед и раскрытие с соединением лопаток. Вращения рук в локтевом и кистевом суставах по часовой стрелке и против нее. Руки раскрыть в стороны, заводите за спину пружинящими движениями, сводя лопатки. Сцепить пальцы в «замок», руки поднять над головой, вывернуть «замок» ладонями вверх, потянуться в потолок. Одну руку поднять над головой, согнуть в локте и коснуться противоположной лопатки ладонью. Другую завести за спину, также согнуть в локте, и соединить кисти в «замок». Полминуты на каждую сторону.
12. **Упражнения по гимнастике.** Блок туловища и спины: Вращения верхней частью корпуса при неподвижности нижней. По часовой стрелке и против. Руки раскрыть в стороны, ноги на ширине плеч. Тянуться корпусом то за правой рукой, то за левой рукой. Наклоны с прямой спиной вперед и с небольшим прогибом назад. Наклоны в стороны с поднятой над головой рукой. Прогиб назад с упором

рук на заднюю поверхность бедра. Вращения тазом по часовой стрелке и против, верхняя часть корпуса статичная.

**13. Упражнения по гимнастике.** Блок ног и ягодиц: Имитация ходьбы на месте с отрыванием от пола пятки свободной ноги, но остающейся на месте передней частью стопы. Подъемы на полупальцы при соединенных вместе ногах. Вес на внутренней части стопы. Отведение ноги в сторону с сохранением ровного позвоночника. Руки на талии, стопа рабочей ноги «утюжком». Прыжки на двух ногах, со сменой ног, на одной ноге. Бег на месте с подведением колена к животу. Бег на месте с захлестом: легкие «пинки» пяткой по ягодицам. Выпады вперед до достижения в колене прямого угла. Корпус ровный. Одна нога опорная, другая подтягивается к животу согнутым коленом. Сохранять равновесие и прижимать колено к себе как можно ближе.

**14. Упражнения по гимнастике.** Кувырок вперед

**15. Упражнения по гимнастике.** Кувырок назад

**16. Упражнения по гимнастике.** Мост

**17. Упражнения по гимнастике.** Наклон вперед и возвращение в исходную позицию через округление спины.

**18. Упражнения ОФП.** Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг. Последовательность выполнения упражнений:

**18.1** Повороты со штангой на плечах.

**18.2** Наклоны

**18.3** Приседания

**18.4** Толчки.

**18.5** Толчки с подскоками.

**18.6** Выпрыгивания со штангой на плечах.

**19. Упражнения по атлетической гимнастике.** Разминка

**20. Упражнения по атлетической гимнастике.** Упражнение на развитие бицепса

**21. Упражнения по атлетической гимнастике.** Упражнение для укрепления трицепса

**22. Упражнения по атлетической гимнастике.** Развитие грудных мышц

**23. Упражнения по атлетической гимнастике.** Упражнения на развитие мышц брюшного пресса

**24. Упражнения по атлетической гимнастике.** Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса

**25. Упражнения по атлетической гимнастике.** Развитие широчайших мышц спины

**26. Упражнения по атлетической гимнастике.** Развитие мускулатуры плеча

**27. Упражнения по атлетической гимнастике.** Упражнения на развитие мышц ног

**28. Упражнения ОФП.** Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и на скамейке. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

**28.1** Подтягивание на руках.

**28.2** Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.

**28.3** Подтягивание ног до перекладины.

**28.4** В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

**28.5** Упражнения скамейке:

**28.6** Лежа на животе (ноги фиксируются в упоре или партнером) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.

**28.7** Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад.

**29. Упражнения по спортивным играм. Волейбол.** Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

**30. Упражнения по спортивным играм. Волейбол.** Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

**31. Упражнения по спортивным играм. Волейбол.** Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

**32. Упражнения по спортивным играм. Волейбол.** Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

**33. Упражнения по спортивным играм. Волейбол.** Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

**34. Упражнения ОФП.** Круговая тренировка. Последовательность выполнения упражнений:

**34.1** Штанга. Упражнения выполняются сериями, как указывалось выше (упражнения

со штангой).

**34.2** Гимнастическая стенка или перекладина.

**34.3** Упражнения с набивными мячами.

**34.4** Легкий бег 1,5 мин.

**35. Упражнения по спортивным играм. Баскетбол.** Передачи и ловля мяча в парах

**36. Упражнения по спортивным играм. Баскетбол.** Дриблинг на месте с заданиями

**37. Упражнения по спортивным играм. Баскетбол.** Упражнение на быстроту рук с баскетбольным мячом

**38. Упражнения по спортивным играм. Баскетбол.** Атака кольца с заданиями

**39. Упражнения по спортивным играм. Футбол.** Разминка

**40. Упражнения по спортивным играм. Футбол.** Квадрат

**41. Упражнения по спортивным играм. Футбол.** Владение мячом

**42. Упражнения по спортивным играм. Футбол.** Позиционная игра

**43. Упражнения по спортивным играм. Футбол.** Игра в урезанных составах

**44. Упражнения по спортивным играм. Футбол.** Футбол

**45. Упражнения ОФП.** Заминка

Контрольное упражнение выполняется индивидуально. Выбор упражнения осуществляется обучающимся с учетом индивидуальных предпочтений и рекомендаций преподавателя. **Нужно выполнить 2 упражнения.**

*Критерии оценивания:*

*Для каждого контрольного упражнения:*

6-10 баллов – упражнение выполнено верно, в процессе обучения проявляет наличие образовательной активности, выполнение контрольного упражнения демонстрирует наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

0-5 баллов – упражнение выполнено неверно, в процессе выполнения контрольного упражнения обучающимся не продемонстрировано наличие умения творчески применить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Максимальное количество баллов за одно контрольное упражнение – 10.**

**Максимальное количество баллов за два контрольных упражнения – 20.**

### Тест

1. Какое количество игроков из одной команды может одновременно находиться на баскетбольной площадке:

а) 6

б) 5

в) 7

2. К формам физической подготовки относится:

а) Утренняя физическая зарядка

б) Рельеф мышц

в) Тренажер для силы тела и ног

3. Какого действия перед финальным усилием при метании не существует:

а) Разбега

б) Скачка

в) Предварительного вращения

4. Пять олимпийских колец являются символом:

а) Союза континентов и встречу участников на состязаниях.

б) Пяти принципов олимпийского движения.

в) Основных цветов на флагах стран-участниц Олимпиады.

5. Где проходила Зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а) В Германии.
- б) В России.
- в) В Финляндии.

6. Местом проведения Древнегреческих Олимпийских игр является:

- а) Спарта.
- б) Олимпия
- в) Афины.

7. К основным физическим качествам человека относятся:

- а) Быстрота, аккуратность, выносливость, сила.
- б) Смелость, гибкость, быстрота, сила.
- в) Выносливость, ловкость, сила, гибкость, быстрота.

8. Кросс — это бег:

- а) По пересеченной местности.
- б) С ускорением.
- в) По дорожке вокруг стадиона.

9. При беге на короткие дистанции запрещается:

- а) Забегать на соседнюю дорожку.
- б) Задерживать дыхание.
- в) Оглядываться.

10. Главным источником энергии в организме являются:

- а) белки;
- б) жиры;
- в) углеводы.

11. Основной обмен — это количество энергии, используемое организмом в условиях:

- а) полного покоя;
- б) активной мышечной работы;
- в) интенсивной умственной деятельности.

12. Понятие «Физическая культура» — это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

*Критерии оценивания:*

Из имеющегося банка тестов формируется вариант, содержащий 10 вопросов для одного обучающегося.

17-20 б. – тест пройден на 85-100 %;

7-16 б. – тест пройден на 35-84 %;

0-6 б. – тест пройден на менее, чем 35 %.

**Максимальное количество баллов за тест – 20.**

**3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, 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. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета.

Зачет проводится по расписанию промежуточной аттестации. Количество вопросов в зачетном задании – 2 (один теоретический вопрос и одно практико-ориентированное задание). Объявление 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.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

практические занятия

В ходе практических занятий рассматриваются основы физической культуры и здорового образа жизни, даются рекомендации для самостоятельной работы, углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных вопросов, навыки владения основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).

При подготовке к практическим занятиям каждый обучающийся должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на практических занятиях, должны быть изучены обучающимися в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы обучающихся над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий посредством тестирования. В ходе самостоятельной работы каждый обучающийся обязан прочитать основную и, по возможности, дополнительную литературу по изучаемой теме, выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Для подготовки к практическим занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

### 1. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ. ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ НАД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ.

*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, а именно 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 занятиям физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. 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.

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, гипертонии 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, пульсовый 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.

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 170-190 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 систолического 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 см<sup>3</sup> – 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 (Проба Штанге/Проба Генчи)*

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.

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).

**Таблица 1 - Внешние признаки утомления**

<i>Признаки</i>	<i>Небольшое физическое утомление</i>	<i>Значительное утомление (1-й степени)</i>	<i>Резкое переутомление (2-й степени)</i>
<i>Цвет кожи</i>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
<i>Потливость</i>	Небольшая	Значительная (выше пояса)	Резко выраженная (и ниже пояса), выступление солей
<i>Дыхание</i>	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
<i>Движения</i>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое	Резкие покачивания, отказ от

		покачивание	дальнейшего движения
<b>Общий вид, ощущения</b>	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки, снижение интереса	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет», жалобы на резкую слабость, головную боль, тошноту
<b>Мимика</b>	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.

## 2. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ОЦЕНКИ СОБСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

### 1. 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

$$ИМТК = \frac{\text{расстояние (м)} \times 100}{2 \times (П_1 + П_2 + П_3)}$$

Где  $П_1$ ,  $П_2$  и  $П_3$  – 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. 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.

### 3. 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.

## ***4. 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.

## ***5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (отжимания) (м и ж). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (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.

### ***6. 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.

### ***7. 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.

### ***8. Шахматы***

Иконникова, О. Н. Теоретические и практические основы шахматной игры : учебно-методическое пособие : [16+] / О. Н. Иконникова ; под ред. С. Г. Буланова ; Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова. – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614926> (дата обращения: 20.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-87976-897-8. – Текст: электронный.

Нестерова, Д. В. Учебник шахматной игры для начинающих : практическое пособие / Д. В. Нестерова. – Москва : РИПОЛ классик, 2007. – 256 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54052> (дата обращения: 20.09.2021). – ISBN 9785790542343. – Текст: электронный.

## **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.