МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Учебно-методический комплекс
Программно-методическое обеспечение

Ставрополь
2008

УДК 75.1
ББК 7А
Ф 50

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Ставропольского государственного
педагогического института

Рецензенты:
доктор педагогических наук, профессор ***Ю.И. Евсеев,***
кандидат педагогических наук, доцент ***В.Е. Кульчицкий***

Авторский коллектив:
Р.Р. Магомедов, А.П. Бабченко, А.К. Белов, И.С. Бушенева

Ф 50 **Физическая культура в педагогическом вузе:** Учебно-методический комплекс. Программно-методическое обеспечение / Под общей редакцией проф. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2008. – 316 с.

Учебно-методический комплекс (УМК) и программно-методическое обеспечение дисциплины «Физическая культура» составлено в соответствии с требованиями федерального компонента к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки дипломированного специалиста педагога «Общие профессиональные дисциплины» государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Программно-методическое обеспечение подготовлено с учетом особенностей региона, конкретных условий и будущей профессиональной деятельности выпускников Ставропольского государственного педагогического института.

Учебно-методический комплекс по физической культуре включает базисный, вариативный курсы и программу для студентов специальной медицинской группы. УМК рассчитан на четыре года.

В целом предусматривает решение образовательно-воспитательных и психолого-педагогических задач в процессе формирования физической культуры личности.

Предназначено для преподавателей и студентов, аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации педагогических работников, учителей.

УДК 75.1
ББК 7А

© Ставропольский государственный
педагогический институт, 2008

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическая культура – одна из важнейших дисциплин в обучении и воспитании студентов. Осуществляемое в ходе занятий всестороннее развитие студентов предполагает:

· укрепление здоровья;

· овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;

· достижение оптимального уровня физических и психологических качеств;

· умение использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Преобразования, проходящие в России, обусловили поиск и формирование новых подходов к преподаванию физической культуры в вузе, концептуальными направлениями которого являются интересы государства, нужды и запросы общества в физическом совершенствовании граждан, подготовка квалифицированных и высоконравственных специалистов.

Кафедра физического воспитания вуза выступает как образовательная структура, интегрирующая усилия преподавательского состава по обучению студентов, созданию условий для развития и совершенствования их индивидуальных способностей. Воспитание молодежи достигается за счет демократизации, дифференциации и гуманизации учебно-воспитательного процесса, учета культурных, природных, региональных и других факторов, которые организационно охватывают все виды деятельности педагога и обучаемых, логически выстраивая взаимосвязь: гуманная цель – содержание обучения – личностная технология реализации.

Физическая культура в вузе способствует развитию уровня организационных способностей студентов, выработке психологической готовности к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя стойкость и убежденность в полезности своего труда). Реализация этих задач осуществляется в соответствии с учебной программой по физической культуре, определенной требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Практика показала, что в вузы поступает молодежь, в физическом отношении подготовленная удовлетворительно. В процессе обучения и воспитания на ее физическое совершенствование положительно воздействуют четко спланированный учебный процесс, средства, формы и методы физической культуры, систематический контроль, проверка и оценка, а также физкультурно-спортивные встречи, тренировки, соревнования по различным видам спорта.

Эффективность обучения и воспитания студентов достигается благодаря высокому профессионализму преподавателей кафедры физического воспитания, умелому проведению ими всех видов учебных занятий и соревнований.

Учебное пособие, построенное на основе новых концептуальных подходов к обучению и воспитанию студентов, состоит из двух частей. В первой части «Физическая культура» рассматриваются научно-педагогические, организационные, методические и практические основы физического обучения и воспитания студентов; во второй части – основы «Безопасности жизнедеятельности».

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Физическая культура как научная дисциплина – компонент целостного развития личности. Это составная часть общей культуры и профессиональной подготовки студентов, неотъемлемая часть образовательного процесса, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.1. Основные направления образования студентов в области физической культуры

Функции физической культуры проявляются в целенаправленном педагогическом процессе и выступают одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающих биологический потенциал жизнедеятельности обучаемых. Физическое состояние студентов зависит от многих факторов, среди них важное место принадлежит здоровому образу жизни, к основным компонентам которого относятся повседневная учеба, систематические занятия физическими упражнениями и правильная организация отдыха.

Физическая культура способствует формированию у студентов привычки к здоровому образу жизни. Вместе с тем пока не удается эффективно решить эту социально-педагогическую задачу. Анализ учебных занятий и спортивно-массовой работы показывает, что активно занимаются физическими упражнениями лишь 80% обучаемых, около 15% – периодически, 5% имеют освобождение врача от занятий и их переводят в группу лечебной физкультуры. Поэтому многие из них не получают должной нормы двигательной активности. Хронически недополученные организмом биологически необходимые физические нагрузки приводят к ухудшению здоровья. Причинами такого положения могут быть:

· недооценка значения физической культуры;

· слабая материально-техническая база;

· недостаточное финансирование, отсутствие необходимого спортивного инвентаря, одежды и обуви.

Многие из студентов расточительно относятся к своему здоровью, пренебрегают физическими упражнениями. Поэтому задачами преподавателей кафедры физического воспитания являются формирование у обучаемых мотивации грамотного отношения к укреплению здоровья, воспита-

нию морально-волевых качеств, выработке навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В программе по физической культуре учитываются особенности обучения юношей и девушек. В ней отражены цель и задачи, количество часов, отводимых на каждый раздел физической культуры, способы проверки и оценки физической подготовленности студентов, формы помощи и контроля.

Преподаватель физического воспитания – это высокообразованный специалист. Однако и ему надо совершенствоваться, повышать методическое мастерство. В работе ему помогают способность сопереживать, знание особенностей возрастного и полового развития студентов, духовных запросов, понимание мотивов их поведения. С ними он должен сотрудничать, стимулируя их инициативу и творчество.

Преподавание – это совместный труд педагога и обучаемого, равноправное сотрудничество. Педагогический процесс нельзя строить только на принуждении, строгой регламентации, натаскивании при выполнении учебных нормативов. При оценке успеваемости учитывается умение самостоятельно заниматься спортом.

В обучении и воспитании студентов применяется комплекс мер, средств, методов и форм физической культуры, направленных на физическое совершенствование и всестороннее развитие, соответствующее современному уровню общественного прогресса. Процесс обучения предполагает:

· овладение основами личной физической активности;

· приобретение знаний, умений и навыков физической культуры;

· развитие координационных способностей;

· выработку навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

· развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей.

К этому следует добавить и формирование таких качеств, как гуманизм, радость общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Для эффективного освоения студентами физических упражнений преподаватели в своей практике используют:

· оптимизацию и интенсификацию обучения на основе применения современных психолого-педагогических и психолого-физиологических технологий;

· деятельностный подход к формированию гармонично развитой личности в интересах будущей профессиональной деятельности.

Под оптимизацией и интенсификацией педагогического процесса следует понимать:

· повышение целенаправленности обучения и усиление мотивации к занятиям по физической культуре и спорту;

· применение творческих методов и форм обучения;

· использование компьютеров и других технических средств.

Суть деятельностного подхода педагога заключается в том, что он ориентирует студента на усвоение не только готовых знаний и умений, но и на

овладение новыми способами физкультурно-оздоровительной деятельности. Это означает отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации и переход к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных формах физической культуры. Воплощение в жизнь такого подхода во многом определяется соответствующими документами, в которых закрепляется ответственность официальных лиц за создание оптимальных условий для занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, требования, предъявляемые к системе образования, направлены на формирование гармонично развитой личности, в том числе средствами и методами физической культуры и спорта. Практика свидетельствует, что в вузе имеются все возможности, чтобы подготовить физически крепких специалистов, обладающих высокими морально-волевыми, нравственно-духовными и психологическими качествами.

1.2. Физическая культура – составная часть образовательного процесса

Преобразования в стране существенно изменили отношение молодежи к физической и психологической подготовке, к профессиональной деятельности. Общая тенденция состоит в том, что требования к физической культуре остаются высокими, а время на обучение физическим упражнениям и возможности уменьшаются.

Интенсификация учебного процесса, введение новых дисциплин, компьютеризация обучения зачастую приводят к нарушению обычного ритма учебы и отдыха, повышению физических и нервно-психических нагрузок. Например, чтобы овладеть компьютерной техникой, надо изучить большой объем теоретических основ информатики, других дисциплин. Это требует развития способностей быстро и точно воспринимать и перерабатывать новую информацию, длительно сосредоточивать и перераспределять внимание, координировать движения при манипуляции приборами управления. Постоянное напряжение внимания, точность и своевременность действий, повышенная ответственность ведут к утомлению организма.

Чтобы сохранить высокую работоспособность при интенсификации обучения, студентам необходимо обладать определенными двигательными навыками и специальными психологическими качествами, которые формируются на занятиях по физической культуре.

В образовательной системе физическая культура и спорт – обязательная и неотъемлемая часть обучения и воспитания, неразрывно связанная с другими дисциплинами. Этот процесс, в котором используются различные средства, формы и методы, имеет один и тот же объект – студентов, единую цель – сформировать их как высокопрофессиональных специалистов.

Физическому обучению и воспитанию присущи общие и частные закономерности педагогической деятельности, а также специфические черты. Так, на занятиях обязательно учитываются возрастные и половые особенности обучаемых. Чтобы занятия были эффективными, преподаватель использует специфические формы и методы обучения физическим упражнениям, спортивной тренировки.

В то же время необходимо учитывать комплекс знаний, полученных на занятиях по другим учебным дисциплинам. Например, имеется прямая связь физической культуры с психологией, так как физическое здоровье напрямую зависит от состояния психики обучаемых. Казалось бы, что информатика не имеет прямого отношения к физической культуре. Однако это не так. Чтобы освоить эту дисциплину, необходимо выработать такие качества, как выносливость, четкая координация движений рук и глаз. И только на занятиях по физической культуре можно сформировать нужные навыки.

Педагогический процесс совершенствования физических способностей студентов связан с непосредственным воздействием на биологическую природу человека. Эффективность достигается в том случае, если применение тех или иных средств и методов физической культуры основывается на знании биологических особенностей организма человека и требований спортивной медицины.

Физическая культура позволяет студентам:

· усваивать большой объем знаний по другим дисциплинам;

· поддерживать свою физическую форму в хорошем и отличном состоянии;

· повышать качество учебы в соответствии с поставленными задачами.

Таким образом, в образовательной системе физическая культура находится в тесном единстве с другими учебными дисциплинами, дополняя друг друга в достижении единой цели – подготовки высококвалифицированных специалистов.

1.3. Компоненты физической культуры

Физическое воспитание. Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей.

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и

отдыха можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития. В основе управления физическим развития лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Благодаря ***профессионально-прикладной физической*** культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы. На производстве это вводная гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения и др. Содержание и состав средств профессионально-прикладной физической культуры, порядок их применения определяются особенностями трудового процесса. В условиях воинской службы она приобретает черты военно-профессиональной физической культуры.

Программа формирования знаний по физической культуре и здоровому образу жизни разработана на основе содержательной и процессуальной модернизации системы высшего профессионального образования.

Материал теоретического раздела государственной программы предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного и творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Теоретический курс государственной программы дополнен темами, формирующими представление на систему высшего профессионального образования и места в ней физической культуры, а также темами, раскрывающими суть здоровьесберегающих технологий, и возможностей их применения в образовательном процессе.

Лекция-визуализация. Метод визуализации способствует формированию у студентов мировоззренческих взглядов в области физической культуры за счет систематизации, концентрации и выделения наиболее значимых, существенных элементов содержания, свертывания его в наглядный образ.

В процессе подготовки к лекции-визуализации проводится переконструирование учебной информации в визуальную форму (блок-схему в виде изображений и символов) с последующим комментированием, осуществляемым непосредственно в ходе лекции.

1.4. Физическое совершенствование – определяющий фактор обучения студентов

Конечной целью и ключевым фактором специфического педагогического процесса по формированию двигательных навыков, морально-волевых и психологических качеств обучаемых является физическое совершенство, которое предполагает высокий уровень физического состояния, физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности.

Физическое состояние оценивается по сумме показателей физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности личности.

Физическое развитие характеризуют такие морфологические показатели, как рост, вес, окружность груди, развитие мышечной системы, а также жизненная емкость легких, подвижность грудной клетки, мышечная сила, гибкость и др. Уровень физического развития определяется по данным внешнего осмотра и антропометрическим показателям.

Состояние здоровья зависит от нормального функционирования всех органов и систем человека, а также от наличия или отсутствия болезней, морфологических изменений организма обучаемого. Эти данные можно выявить во время медицинского осмотра (диспансеризации).

Физическая подготовленность студентов предполагает разносторонние двигательные способности, оптимальный уровень развития физических и прикладных навыков. Она совершенствуется под влиянием систематических занятий физическими упражнениями, которые развивают силу, быстроту, выносливость и ловкость.

Физические упражнения значительно улучшают функциональное состояние организма обучаемого. У натренированных студентов сердечно-сосудистая система на различные нагрузки реагирует рационально, характеризуется экономной работой органов кровообращения. Повышенный объем легких обеспечивает хорошее снабжение крови кислородом и повышает ее защитные свойства, что благотворно сказывается на деятельности других систем и органов.

Физические упражнения улучшают обменные процессы в организме человека. Так, в мышцах увеличивается содержание гликогена, являющегося основным энергетическим веществом. Он расходуется экономно, окисление продуктов распада происходит быстрее и полнее, удаление продуктов обмена ускоряется. Происходят и другие благоприятные процессы в организме, что способствует укреплению здоровья, а также общей и профессиональной работоспособности.

Тренировки улучшают физическое развитие, укрепляют здоровье, повышают уровень разносторонней физической подготовленности студентов, являясь основным средством физического совершенствования.

Физическая подготовленность студентов стимулирует умственную деятельность, способствует лучшему освоению учебных дисциплин, повышает устойчивость организма к воздействию негативных факторов.

Высокий уровень физической подготовленности позволяет студентам четко выполнять свои функции, преодолевать физические нагрузки, нервно-психические напряжения. Физически подготовленные студенты менее подвержены утомлению, быстро усваивают учебный материал, хорошо учатся, становятся хорошими профессионалами.

Известно, что новые технологические системы, применяемые в учебном процессе, не снижают, а, наоборот, подчеркивают роль человека в управлении. Человек остается важнейшим и наиболее надежным звеном любой системы управления. Степень его надежности зависит от технических, физиологических, организационных и других факторов. Поэтому важно систематически повышать и поддерживать на определенном уровне физическое состояние обучаемых. Это осуществляется за счет систематического выполнения специфических упражнений, которые положительно влияют на физическое состояние, особенно на выработку тонкой двигательной координации.

Следует отметить, что чрезмерное наращивание физической силы в тренажерном зале вызывает скованность и напряженность, затрудняет овладение тонкими двигательными навыками. Спортивные игры, например баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание, способствуют развитию высокой проприоцептивной чувствительности, координации, ловкости и других качеств.

Физическое совершенство обучаемого определяется комплексными показателями его морфологических особенностей, функциональных возможностей и двигательных способностей. Формирование физического совершенства представляет собой многогранный процесс, который зависит от правильного использования средств, методов, организации и условий учебной деятельности педагогов, их материального благосостояния, а также от социальных условий.

За период обучения в вузе студенты заметно меняются морфологически, прибавляют в весе и росте. В эти годы они закрепляют и совершенствуют навыки, сформированные в школе, становятся самостоятельными личностями и занимаются физическими упражнениями вполне осознанно.

В вузе имеются объективные предпосылки для развития физических и духовных сил, морально-волевых и психологических качеств обучаемых. В конечном счете, это ведет к гармоничному развитию личности, физическому совершенству. Этому способствуют правильно организованный учебный процесс и отдых, питание, сон, нормальные бытовые условия, медицинское обеспечение и контроль, соблюдение правил личной и общественной гигиены, наличие свободного времени, избавление от вредных привычек.

Однако главное и эффективное средство в достижении физического совершенства – это упражнения, разные по характеру и интенсивности. Си-

стематические занятия ими оказывают многостороннее и глубокое влияние на физическое состояние, физическое развитие, состояние здоровья и физическую подготовленность студентов.

Под влиянием упражнений увеличивается окружность грудной клетки, плеч и бедер; уменьшается толщина подкожно-жировой клетчатки; снижается возможность получения травм; изменяются в лучшую сторону форма позвоночника, рук, шеи, ног и стоп; мышцы становятся рельефными; походка, осанка и фигура – гармоничными и красивыми. Заметно улучшаются и функциональные показатели: увеличиваются жизненная емкость и объем легких, подвижность грудной клетки, мышечная сила, стабилизируется вес.

В ряде случаев упражнения способствуют устранению или исправлению сформировавшихся или врожденных недостатков в телосложении. Особенно этому благоприятствуют спортивные и подвижные игры, занятия гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, другими видами спорта.

1.5. Физическая культура – средство воспитания морально-волевых и психологических качеств у студентов

Физическое воспитание студентов как составная часть образовательного процесса способствует формированию у студентов физических, морально-психологических и нравственных качеств.

На учебных занятиях, тренировках и спортивных соревнованиях у студентов под влиянием преподавателей, коллектива и определенных условий формируются необходимые морально-волевые и психологические качества. Задача преподавателей – способствовать созданию у студентов мотивации к достижению высоких результатов в учебе, воспитанию нравственных качеств.

Регулярно выполняя упражнения, студенты осознают необходимость совершенствования своих физических и психологических качеств. У них появляется внутренняя потребность действовать в коллективе в соответствии со своими убеждениями. Физически развитый студент – это общественно активный человек.

В процессе физкультурно-спортивных мероприятий студенты находятся в коллективе, где формируются взаимопомощь и взаимовыручка, сплачиваются дружеские отношения.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств воспитания патриотизма: любви к своему народу, уважения к Государственному гимну, Гербу и Флагу.

Физические упражнения способствуют формированию таких качеств, как добросовестное отношение к учебе, чувство ответственности и долга, коллективизм, готовность прийти на помощь товарищам, гуманность, честность, воля к победе, непримиримость к несправедливости и лжи.

При многократном повторении физических упражнений с большими нагрузками, когда надо достичь наивысшего результата, включаются все составляющие психики человека (мышление, память, внимание, воля, эмоции и др.) и направляются на выполнение поставленной цели. Это характерно, например, в спортивных играх, различных единоборствах, где постоянно преодолеваются как внешние, так и внутренние трудности.

На занятиях выполнение упражнений, приемов и действий осуществляется в точном соответствии с их описанием, а также по распоряжениям руководителя занятий и под непосредственным его контролем. Соблюдение установленной спортивной формы одежды, нормативов, этики способствует воспитанию у студентов дисциплинированности, чувства собственного достоинства.

Моральное удовлетворение приносят те занятия по физической культуре и соревнования, на которых студенты достигают определенных результатов за счет систематических тренировок и честной борьбы с соперником. Поэтому в спорте нетерпимы любые проявления нечестности.

Учебные группы по своему составу, как правило, многонациональны. Занятия необходимо проводить так, чтобы у студентов формировались дружеские отношения, товарищеская взаимопомощь, уважение и сопереживание. Неправильная организация занятий или спортивных мероприятий может создать атмосферу конфликтных ситуаций в межличностных отношениях. Негативным явлениям следует давать принципиальную оценку, чтобы в последующем они не повторялись.

Формирование тех или иных качеств носит индивидуальный характер. Каждый обучаемый, встречаясь с трудностями, реагирует на них по-разному. Поэтому те или иные упражнения или виды спорта способствуют выработке различных морально-волевых и психологических качеств у студентов. Здесь нужен дифференцированный подход. Однако в любом случае нужные качества формируются только при сознательном и целенаправленном участии как преподавателя, так и самого обучаемого. В педагогическом процессе важно осуществлять правильный подбор упражнений, методику их проведения, применять общие и специфические принципы обучения и воспитания.

Смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание – такие качества вырабатываются у обучаемых во время занятий по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам и др. Эти качества можно воспитывать целенаправленно на тренировках и состязаниях, используя специальные упражнения. Например, если студент не умеет плавать и у него страх перед водой, то ему следует сначала выполнить подготовительные упражнения: отрегулировать дыхание (выдох ртом в воду), отработать плавательные движения сначала на суше, затем в воде для удержания тела на поверхности. Это по-

зволит ему преодолеть водобоязнь и одновременно выработать настойчивость и смелость.

Восприятие пространства и времени, способность к точной оценке расстояний, имеющие значение для определенных профессий, можно формировать путем специальных упражнений на гимнастических снарядах, в спортивных играх, легкой атлетике и лыжной подготовке.

Внимание, активность и устойчивость к внешним помехам также вырабатываются в процессе выполнения различных упражнений. Например, во время учебы у студентов могут появиться напряженность, мышечная скованность, обостренная или замедленная реакция. Это преодолевается с помощью выполнения отдельных упражнений, направленных на развитие навыков произвольного расслабления мышц и нормализации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На занятиях необходимо создавать такие условия, чтобы обучаемые проявляли инициативу, верили в свои силы и способности. Корректное устранение ошибок в выполнении упражнений снимает у них робость и неуверенность, порождает желание достичь высоких результатов.

Гуманные отношения друг к другу развиваются и совершенствуются на соревнованиях и тренировках, так как спорт предполагает здоровое и честное соперничество. В спорте побеждает сильнейший – наиболее подготовленный во всех отношениях спортсмен, что соответствует олимпийским идеалам. Студентов необходимо привлекать к судейству соревнований, проведению спортивных праздников и вечеров. Успехи в спортивно-массовой работе обязательно отражаются в студенческой печати и на местном радио.

Выполняя общественно полезные функции (участие в соревнованиях, смотре физической подготовленности и др.), студенты приобретают опыт организаторской, методической и воспитательной работы, т.е. они профессионально совершенствуются.

Занятия по физической культуре и спорту проводятся в соответствии с руководящими документами (законами Российской Федерации, нормативными актами Министерства образования РФ, распоряжениями и приказами ректората вуза, учебными планами, программами и т.д.), в которых определяются требования для каждой категории обучаемых, устанавливается соответствующая форма одежды для выполнения физических упражнений. Все это положительно воздействует на личность, повышает ответственность и чувство долга.

Соревнования (бег 100 м, 2 и 3 км, кросс 3 и 6 км, плавание 100 м, спортивные игры, туристические мероприятия и др.) воспитывают такие качества, как коллективизм и товарищеская взаимопомощь. На соревнованиях студенты выступают как единый коллектив, в котором интересы одного подчинены интересам учебной группы, т.е. все заинтересованы в завоевании призового места. Неудача или недобросовестность одного может нанести ущерб всему коллективу. В условиях совместных действий то-

варищеская взаимовыручка позволяет переносить физические нагрузки и напряжения легче, решать поставленные задачи более оптимально.

Выразительно оформленные плакаты, объявления, вывешенные в вестибюле вуза, спортзалах, на спортивных площадках, повышают интерес студентов к физической культуре и спорту. По завершении соревнований или других спортивных мероприятий выпускается фотобюллетень, рукописный плакат, объявляются успехи отличившихся спортсменов в Интернете на институтском сайте кафедры физической культуры.

Спортивные праздники (вечера) посвящаются знаменательным датам вуза, города и страны. В их программу включаются выступления выдающихся спортсменов, тренеров, ветеранов спорта; спортивные игры, эстафеты, отдельные номера лучших спортсменов вуза; художественная самодеятельность. Вручаются грамоты (дипломы), знаки спортивного отличия, призы, кубки и вымпелы. Программа праздника утверждается ректором вуза. В ее разработке и оформлении места проведения мероприятия обязательно участвует спортивная общественность.

Независимо от времени года спортивные праздники проводятся в спортзале, бассейне, на стадионе, и т.д. Они начинаются с парада участников, показательных выступлений лучших спортсменов вуза и приглашенных спортсменов. Затем проводятся товарищеские встречи и спортивные игры. Заканчиваются праздники спортивными эстафетами и подведением итогов, вручением призов и наград победителям.

Праздник проводится в короткие сроки, его нельзя растягивать по времени, только тогда он оставляет эмоциональное впечатление. В ходе мероприятия используются флаги расцвечивания и красочные костюмы. Выступления отдельных спортсменов проводятся с музыкальным сопровождением. Заранее необходимо позаботиться о приглашении зрителей, представителей официальных органов власти и др.

Спортивный праздник (вечер) можно приурочить к годовщине вуза, подведению итогов учебного года и др. Перед его началом проводится торжественный ритуал. Программа спортивного праздника, как правило, содержит массовые гимнастические упражнения. Эффектны выступления штангистов, акробатов и других спортсменов. В конце участники праздника могут исполнять песни.

Важную роль в воспитании студентов играют спортивные тематические вечера, туристические походы и экскурсии, встречи с выдающимися спортсменами, товарищеские встречи по видам спорта со студентами других вузов.

Вечер спорта проводится в спортзале, бассейне или в удобных для этого местах. Начинается он с сообщения представителя ректората вуза о достижениях в спортивно-массовой работе, успехах в соревнованиях. Перед студентами выступают известные спортсмены, тренеры, специалисты физической культуры и спорта. В программу вечера включаются выступления представителей видов спорта, номера художественной самодеятельности.

К формам воспитания и обучения студентов физической культуре также относятся: беседы, доклады и лекции, встречи с ветеранами, вечера и читательские конференции, просмотр фильмов, деловые игры, дискотеки, выставки, передачи местного телевидения и радио, фотогазеты, экскурсии и др. В настоящее время особую роль в воспитании играет спортивная реклама и электронные ресурсы средств массовой информации.

Велико значение воспитания на спортивных традициях. В вузе оборудуется комната спортивной славы, где на стендах размещаются спортивные реликвии, экспонаты, грамоты, альбомы, дипломы и предметы спортивного инвентаря. Здесь проводятся встречи с выдающимися спортсменами и тренерами, происходит награждение спортивными грамотами, дипломами, знаками и медалями.

Если запланированы товарищеские встречи, то заблаговременно высылаются приглашения. В спортивное мероприятие включаются аттракционы, например удар по мячу с завязанными глазами, жонглирование мячом и др.

Положительное влияние на воспитание студентов оказывает шефство над школами, а также добрые взаимоотношения с коллективами предприятий. С ними можно проводить товарищеские встречи по видам спорта, оказывать друг другу посильную помощь в строительстве и обслуживании спортивных сооружений, в обеспечении спортивным инвентарем и оборудованием. Можно устраивать совместные лекции и беседы, концерты художественной самодеятельности. В программу концертов включаются фрагменты различных видов спорта (акробатика, аэробика, гимнастика, тяжелая атлетика, бокс, армспорт и др.).

Нередко среди студентов имеются фотографы, художники, скульпторы, представители других творческих профессий. Они могут создать художественные произведения на спортивную тематику.

После проведения спортивных встреч, например со студентами других вузов, победителям вручаются такие призы или подарки, которые поднимают настроение и вызывают положительные эмоции. Обязательно выпускаются листки-молнии, отражающие данное спортивное событие и результаты проведенных игр. Такие спортивные встречи готовят заблаговременно. Тщательно продумывается сценарий, в соревновательную часть включаются эстафеты, спортивные и подвижные игры.

1.6. Физическая культура – условие повышения устойчивости к воздействию негативных факторов

В процессе учебной деятельности возникают различного рода негативные факторы, которые снижают силу и тонус мышц, способствуют застойным явлениям в организме, нарушению деятельности отдельных его систем (кровеносной, дыхательной, нервной, лимфатической и сердечно-

сосудистой). К ним следует отнести: длительное ограничение двигательной активности, статические позы, напряженную динамическую работу, различные шумы, поля ультравысоких частот электронно-вычислительной техники, пониженное или повышенное атмосферное давление, резкий перепад температур и др.

Эти факторы ведут к снижению работоспособности, а при систематическом воздействии могут ухудшить состояние здоровья. Использование специальных упражнений непосредственно в течение учебного дня, в паузах или коротких перерывах, предотвращает их отрицательное воздействие, снимает эмоциональное напряжение, устраняет застойные явления в организме. В сочетании с мероприятиями гигиенического характера они повышают работоспособность и служат профессиональному долголетию.

Изучение студентами широкого спектра учебных дисциплин связано с большими нервно-психическими перегрузками. Интенсивная учеба требует определенного уровня физической подготовленности. Поэтому средства и методы физической культуры должны быть направлены на развитие личной инициативы и самостоятельности студентов. Так, в ходе учебных занятий и соревнований моделируются стрессовые ситуации и условия их преодоления.

При подготовке к зачетам часто возникает дефицит времени, что не позволяет некоторым студентам в течение учебной недели активно заниматься физическими упражнениями. В таких случаях надо вовлекать их в физкультурно-спортивные и туристические мероприятия в выходные дни.

В специфических формах спортивной борьбы, при максимальных физических напряжениях, например в беге по пересеченной местности, формируются и совершенствуются двигательные навыки, физические и психологические качества, а в игровых видах спорта (настольном теннисе, баскетболе и волейболе) свойства личности не только проявляются, но и перестраиваются.

Для разрядки нервной напряженности или снятия возбуждения после каких-либо неудач или успеха можно применить различные специальные упражнения. В частности, спортивные и подвижные игры, плавание или занятия на тренажерах снимут нервно-психическое возбуждение, создадут благоприятные условия для учебы, полного восстановления сил.

Полезны упражнения в утренние часы. Регулярное проведение утренней физической зарядки способствует профилактике заболеваний, закаливанию и снятию стрессовых напряжений.

Следует учитывать, что нарушение экологии, рост правонарушений в стране, употребление молодежью алкоголя, наркотических средств, курение, появление новых вирусных заболеваний и другие факторы негативно воздействуют на людей. Нередко студенты поддаются этому воздействию, что неудовлетворительно отражается на их учебной и творческой активности.

В устранении или нейтрализации негативных факторов как никогда возрастает роль физических упражнений, двигательной активности, здорово-

го образа жизни. Хорошим «лекарством от недуга» для студентов являются систематическое выполнение упражнений, участие в спортивных и туристических мероприятиях. На спортивных зрелищах снимается нервно-психическое напряжение, обогащаются эмоции.

1.7. Сущностные характеристики образования

В течение длительного времени развития системы образования в педагогике обсуждались различные аспекты, касающиеся её сущности и целостности. В Педагогическом словаре (1960) образование определяется как совокупность систематизированных знаний, умений и навыков, взглядов и убеждений, а также определённый уровень развития познавательных сил и практической подготовки, достигнутые в результате учебно-воспитательной работы. В Энциклопедическом словаре (1987) понятие «образование» трактуется как результат усвоения систематизированных знаний, умений и навыков; необходимое условие подготовки человека к жизни и труду.

Образование представляется как процесс и результат овладения обучающимися знаниями, умениями, навыками, развития мировоззрения, идейно-политических взглядов и нравственности, а также творческих задатков и способностей.

Воспитание обеспечивает общественный прогресс и преемственность поколений.

Воспитание отражает социально-экономические отношения общества, экономический базис, язык, формы общественного сознания, мораль и нравственность, религию, право, науку и искусство.

Своевременное и гармоническое развитие сущностных сил: интеллектуальных, эмоциональных, физических, волевых создаёт реальную основу для всестороннего становления личности. В этом отношении понятие «образование» рассматривается как синоним понятий «становление личности», «воспитание» и «обучение» в широком педагогическом смысле. Ведущей деятельностью в образовании является учебная деятельность, или учение. Образование как всякий продуктивный процесс имеет свой продукт, свою технологию, свою технику и профессиональные кадры. Система образования есть социальный институт, призванный обеспечить этот процесс.

Таким образом, содержание образования представляет собой триединство целостного процесса образования (становления) личности – усвоения опыта, воспитания и развития.

Следовательно, образование, как и воспитание в широком смысле слова – это институт передачи накопленного опыта в виде знаний, умений и навыков и воспитания качеств личности, типологических свойств поведения человека, которые детерминированы исторически, индивидуальными способностями и результатом. В узком смысле понятие «образование»

можно определить как процесс передачи знаний, касающийся различных сфер жизнедеятельности общества, а понятие «воспитание» – как процесс формирования жизненно важных знаний и качеств личности, обеспечивающих её адаптацию к окружающей социально-природной среде.

Под технологией понимают науку о законах функционирования любой сложной системы, вкладывая в это понятие три основных составляющих.

Идеологию – информационная составляющая, отвечающая на вопрос что? Это концепция и принципы, на которые опирается система (образовательная система опирается на следующие принципы: научности, доступности, перспективности, последовательности, связи с практикой и др.).

«Орудия» труда (чем?) – инструментальная составляющая: какие «ресурсы» (в широком смысле) необходимы для реализации технологии (в образовании – это учебные заведения, оборудование, коммунальные, гигиенические и другие условия, учебники, программно-методическое обеспечение, компьютеры, спортивные залы и др.).

Кадры (кто?) – социальная составляющая технологии: требования к людям, реализующих «идеологию» с помощью «орудий» (в образовании – это, прежде всего, требования к образованности и культуры педагогов и управленцев, к их стремлению и умению заниматься творческой работой и т. д.).

Все три составляющие взаимосвязаны и взаимообусловлены (зависимы): изменение структуры – стратегии одной из них непременно требует изменений двух других.

Системы, в которых осуществляются образовательные процессы, называют образовательными системами. В таких системах не обязательно присутствует педагог (например, работа на компьютере или самостоятельные занятия физическими упражнениями). Образовательные системы, в которых существенную роль играет педагог, логично называть педагогическими системами.

Для реализации системного подхода к образованию используется следующая интерпретация системного анализа:

Система – средство достижения цели.

В образовании: образовательная система в целом и каждое образовательное учреждение в частности существует как средство получения образования. Они обладают целостностью, обособленностью, связаны с социумом, структурированы, имеют иерархичность.

Цели – образ желаемого будущего (субъективная), будущее реальное состояние (объективная).

В соответствии с ценностными ориентациями конкретного общества задаются цели формирования личности, а значит та или иная педагогическая система, технология.

Технология же формирования физической культуры характеризуется как функциональная система организационных способов алгоритмированно-

го (последовательного, шаг за шагом) управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся. Как совокупность действий, операций и процедур, инструментально обеспечивающих достижение диагностируемого и прогнозируемого результата.

Диагностика, прогноз, количественно-качественная оценка целеполагания является главной проблемой образования.

1.8. Основополагающие аспекты системы физической культуры и спорта

В теории физической культуры понятие системы физического воспитания (современное понятие – система физической культуры спорта) «отражает в целом исторически определённый тип социальной практики, т.е. целесообразно упорядоченную совокупность её исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации» (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков).

Процесс формирования физической культуры детей и учащейся молодёжи опирается на научную теорию, представляющую собой синтезирующую науку, интегрирующую в себе частные данные многих других наук.

Система формирования физической культуры имеет свою идеологию – информационную составляющую технологии. В современные принципы, на которые она опирается, входят: принцип единства мировоззренческого, интеллектуального и телесного (физического) компонентов в формировании физической культуры личности; принцип деятельностного подхода к освоению физкультурно-спортивной практики; принцип вариативности и многообразия формирования физической культуры; принцип оптимизации формирования физического культуры.

Не утратили своё значение и общие принципы предыдущей стратегии физического воспитания:

· принцип всестороннего гармонического развития личности;

· принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

· принцип оздоровительной направленности физического воспитания и обеспечения регулярности врачебно-педагогического контроля.

Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, повторяемости, вариативности, последовательности, постепенного повышения требований) как принципы методико-технологической цепочки существенно дополняют информационную составляющую технологии. Все перечисленные принципы имеют в качестве своей основы объективные, независящие от желания человека закономерности, а это значит, что специалист – педагог, преподаватель, тренер – не может руководствоваться в своей практике произвольными положениями.

Современная стратегия системы физической культуры и спорта ориентирует всю педагогическую систему в высшем профессиональном образовании на формирование физической культуры личности. Основные концептуальные положения формирования физической культуры определяются: демократизацией процесса воспитания (переход отношений объекта и субъекта в субъект-субъектные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставления каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей); гуманизацией процесса воспитания (учёт индивидуальных особенностей каждого студента, развитие самостоятельности, приобщения к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе); непрерывностью развития физической культуры, представляющего собой динамическое движение многовариантного педагогического процесса, построенного на использовании инновационных технологий образования (обусловливает творческий поиск и новаторство педагогов, самостоятельность и инициативность занимающихся); гармонизацией содержания формирования физической культуры, обеспечивающей единство духовного и физического развития личности.

Инструментальная составляющая технологии формирования физической культуры студентов определяется четырьмя компонентами: 1) наличием спортивных залов, стадионов, бассейнов, спортивных площадок, окружающей природной средой и их санитарными условиями; 2) наличием спортивного инвентаря и оборудования, тренажёров, различных устройств и приспособлений, их техническим состоянием; 3) наличием аудио- и видеотехники, компьютеров, диагностической аппаратуры и специальной аппаратуры, позволяющей проводить научные исследования; 4) наличием учебников, учебных и методических пособий по различным направлениям физической культуры, программ и наглядных пособий.

Технологический процесс формирования физической культуры студенческой молодежи в значительной степени обусловлен учебно-методическим обеспечением (государственная программа по физической культуре; рабочая программа; гуманитарные курсы по выбору; учебник или учебные пособия по различным направлениям оздоровительной физической культуры; методические пособия по самостоятельной и контролируемой работе; наглядные пособия, обеспечивающие лекционные, практические, методические и семинарские занятия; план-график учебного процесса и спортивно-массовых мероприятий; расписание занятий и консультаций). Весь учебно-методический комплекс должен быть, прежде всего, направлен на реализацию познавательной деятельности студентов, отвечать требованиям научности и слагаемым образовательной технологии.

Социальная составляющая технологии формирования физической культуры (кадры) является основополагающим звеном системы образования.

Деятельность кафедр физической культуры не ограничивается рамками учебной работы, в её обязанности входит и организация физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга студентов, удовлетворения их интересов и дополнительной потребности в двигательной активности и повышении специальной образованности. Обе формы предполагают: создание строгой научно обоснованной организации трудовой деятельности студентов и преподавателей; технологизации всех составляющих целостный процесс формирования физической культуры студенческой молодёжи; переподготовку преподавательского и вспомогательного состава кафедры, вовлечение их в научную деятельность; создание новых технологических моделей физкультурно-спортивной деятельности студентов; научную связь с общей системой образования, педагогики и физической культуры.

1.9. Специфические особенности обучения студентов физической культуре

Содержание, характер, условия обучения и подготовки студентов к профессиональной деятельности имеют свои особенности, что определяет специальную направленность их физического обучения и воспитания. Под специальной направленностью понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение как общих, так и частных задач. В современных условиях вопросы специальной направленности физического обучения и воспитания приобретают большое теоретическое и практическое значение.

Практика и результаты научных исследований показывают, что факторами, определяющими специальную направленность физического обучения и воспитания студентов, являются:

· условия, в которых протекает образовательный процесс;

· характер и величина физических нагрузок и нервно-психических напряжений, испытываемых во время учебы;

· качество обучения в вузе и его влияние на физическое и психическое состояние студентов;

· особенности комплектования учебных групп;

· некоторые частные особенности (степень желания получить знания, умения и навыки; неудобства, связанные с удаленностью и рассредоточенностью учебно-спортивной базы, и др.).

Ежедневно студенты большую часть дня проводят на занятиях в аудиториях в условиях малой подвижности, влажности или сухости, засоренности воздуха, скученности, длительной напряженности.

Количество раздражителей, характер нагрузок, существенно влияющих на организм, могут меняться под воздействием комплекса специфических факторов. Для того чтобы их нейтрализовать, необходимо развивать

физическую культуру обучаемых. Например, если появляется утомляемость, усталость, нервно-психическое напряжение, выполняются такие упражнения, которые компенсируют недостаточную двигательную активность, снимают отрицательные эмоции, быстро восстанавливают работоспособность и повышают настроение.

Одна из важных задач для преподавателей кафедры физической культуры – является воплощение в жизнь индивидуального подхода – заинтересовать каждого обучаемого в выполнении физических упражнений. При этом многое зависит от квалификации и опыта преподавателя, материально-технической и учебно-спортивной базы, санитарно-гигиенических условий, оснащенности мест занятий инвентарем и оборудованием.

Коллектив учебной студенческой группы составляет, как правило, одна возрастная категория. В ходе обучения учитываются специфические особенности каждого, отрабатываются различные упражнения, приемы и действия, которые могут выполняться даже без спортивного инвентаря и оборудования. Чем выше уровень подготовленности студентов, тем разнообразнее и сложнее средства и методы физической культуры.

Факторы, определяющие специальную направленность обучения, тесно взаимосвязаны с содержанием и характером учебно-воспитательного процесса и между собой. Важнейшая обязанность каждого преподавателя – всесторонне анализировать и учитывать их в физическом воспитании студентов.

Специальными задачами, решаемыми средствами и методами физической культуры, являются:

· формирование способности к перенесению статических напряжений при малоподвижном и монотонном труде в учебных аудиториях;

· развитие и совершенствование выносливости, быстроты и точности ответных реакций и действий, ориентировки в пространстве и времени;

· поддержание оптимального веса тела;

· повышение устойчивости организма к перегреванию, охлаждению, перепадам температур;

· развитие смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативы и находчивости, целеустремленности и эмоциональной устойчивости;

· восстановление функциональных нарушений нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, зрительного утомления, осанки и др.

Специальные задачи решаются за счет включения в программу обучения всех разделов физической культуры, установления оптимального соотношения учебного времени, отводимого на занятия по отдельным темам.

Чтобы последовательно развивать у обучаемых психологические качества и прикладные навыки, необходимо использовать разнообразные и специфические методики проведения учебных занятий, которые реализуются при проведении утренней физической зарядки, тренировок в секциях по видам спорта, на соревнованиях, в перерывах между занятиями в течение

учебного дня. В содержание занятий, спортивных тренировок и соревнований включаются некоторые профессиональные приемы и действия.

В системе проверки и оценки имеются широкие возможности для отражения специальных задач физической культуры. На зачеты выносятся специальные упражнения и нормативы, установленные по годам обучения и способствующие объективной оценке физической подготовленности студентов.

Специальная направленность – характерная черта физического обучения и воспитания, позволяющая оптимально использовать все имеющиеся средства и методы для повышения работоспособности, а следовательно, успеваемости студентов. Поэтому для успешной профессиональной деятельности преподавателю необходимо учитывать основные факторы, определяющие специальную направленность учебно-воспитательного процесса; их влияние на физическое и психологическое состояние обучаемых; использовать наиболее эффективные средства и методы физического обучения и воспитания.

Решение общих и частных задач требует творческого подхода в работе со студентами.

Таким образом, научные исследования и практика показывают, что физическая культура, спорт и туризм занимают значительное место в жизни студентов, являются составной частью их обучения и воспитания, способствуют эффективному усвоению образовательной программы, успешному овладению профессией, а в целом – формированию гармонично развитой личности.

Контрольные вопросы

1. Каковы основные направления физического обучения и воспитания студентов в вузе?
2. Какие качества и способности можно воспитывать у студентов средствами и методами физической культуры?
3. Как можно формировать у студентов устойчивость к воздействию негативных факторов в процессе обучения?
4. Что понимается под специфическими особенностями обучения студентов физической культуре?
5. Какие факторы определяют физическое совершенствование студентов?
6. Что такое образование?
7. Раскройте основные характеристики образования как технологической системы.
8. Сущность цели в образовании?
9. Дайте определение понятия технологии формирования физической культуры.
10. Охарактеризуйте основное содержание системы физической культуры и спорта в вузе и принципы, на которые она опирается.

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗДЕЛОВ БАЗОВОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

2.1. Общие направления основных разделов рабочей программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» дифференцирует учебный материал рабочей программы через следующие разделы и подразделы:

- ***теоретический***, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;

- ***практический***, состоящий из подразделов:

1) собственно практического, обеспечивающего необходимый уровень физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности для достижения физического совершенства, учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

2) методического, способствующего овладению на практике оздоровительными системами, методами формирования и развития жизненно важных двигательных умений, навыков, физических качеств, приобретению опыта творческой физкультурно-практической деятельности в физической культуре и спорте;

3) подраздела управления физическим самосовершенствованием, обеспечивающего методическую помощь студентам в составлении индивидуальных программ физкультурного самовоспитания, саморазвитием, физической подготовкой, укреплением здоровья, самоконтролем, самооценки;

- ***контрольный***, определяющий дифференцированный и объективный учет качества процессов и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса рабочей программы объединяет все три раздела и ориентирована на работников умственного труда с некоторыми специфическими дополнениями, определяющими будущую деятельность выпускаемых институтом специалистов.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	408	1 – 6
Аудиторные занятия	402	1 – 6
Лекции	22	7 – 8

Практические занятия	380	1 – 6
Самостоятельная работа	6	1 – 6
Вид итогового контроля зачет (экзамен)		1 – 8

2.2. Теоретический (лекционный) курс

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-теоретических и специальных знаний, необходимых для понимания при родных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптированного, творческого использования для личного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Примечание: теоретический курс проводится в полном объеме в седьмом и восьмом семестрах. Раздел дополняется, углубляется и конкретизируется на практических занятиях в первом – шестом семестрах в форме 5-15 минутных бесед.

Четвертый год обучения (седьмой-восьмой семестр)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении (2 часа).

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (2 часа).

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни (2 часа).

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда (2 часа).

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Часть 1. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания (2 часа).

Часть 2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями (2 часа).

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. (2 часа).

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Система студенческих спортивных соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и

Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятии. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (2часа).

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля (2 часа).

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов (2 часа).

II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности

СХЕМА ИЗЛОЖЕНИЯ РАЗДЕЛА на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по

избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы (2 часа).

Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) по всему курсу

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
10. Структура дневника самоконтроля за занятиями физическими упражнениями и технология его ведения.
11.Оценка телосложения и его коррекция.
12..Оценка уровня индивидуальной двигательной подготовленности, динамики показателей.
13..Составление и апробирование комплексов упражнений по развитию физических качеств.
14.Определение индивидуального уровня здоровья. Содержание самостоятельных занятий физической культурой по укреплению здоровья.
15..Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями.
16. Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью(общеразвивающей, корригирующей, рекреативной).
17. Основы регуляции психических состояний с использованием физических упражнений.
18. Составление и коррекция индивидуальных планов физического совершенствования.
19. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
20. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально-значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Первый – третий год обучения

Перечень примерных теоретических вопросов и заданий на практических и самостоятельных занятиях физической культуры

Основы знаний (теория)

Физическая культура, ее связь с общей культурой общества и человека, ее роль и значение в воспитании и образовании, в формировании культурного образа жизни.

Понятие «Физическая культура личности», ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности.

История зарождения современных Олимпийских игр.

Физическая культура, спорт и олимпийское движение в дореволюционной и современной России.

Характеристика основных направлений физической культуры в мире и в современном российском обществе.

Физическое воспитание и оборудование в ДОУ, средней школе и ВУЗе.

Научно-теоретическая и методическая основа физической культуры и спорта.

Теория и методика физического воспитания.

Основы физкультурно-воспитательной и оздоровительной работы с детьми.

Основные аспекты здорового образа жизни.

Двигательные способности

1. Общеразвивающие физические упражнения.
2. Физические упражнения из базовых видов спорта, ориентированные на развитие основных и специальных физических качеств.
3. Физические упражнения, ориентированные на развитие основных жизнеобеспечивающих систем организма.
4. Двигательные действия и физические упражнения с общей профессионально-прикладной направленностью.
5. Физические упражнения на материале гимнастики с основами аэробики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания.
6. Комплексы упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем.
7. Физкультурная деятельность с оздоровительно – коррегирующей направленностью.

Двигательные умения и навыки

1. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы упражнений зарядки, физкультминутки.
2. Физкультурное занятие по формированию правильной осанки.
3. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий.

4. Общая профессионально-прикладная физическая подготовка. Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации.

5. Физкультурная деятельность с образовательно – корригирующей направленностью: атлетическая гимнастика, шейпинг, ритмическая гимнастика.

6. Физические упражнения из базовых видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание, гимнастика).

7. Соревновательная спортивно-физкультурная деятельность.

8. Занятия избранным видом спорта и корригирующей гимнастикой.

9. Совершенствование технико – тактических действий и техники физических упражнений.

10. Закаливание организма основные закаливающие процедуры.

11. Занятие туризмом (основы организации и проведения).

Организаторские и профессионально-прикладные умения

1. Тестирование физических качеств, измерение параметров физического развития и физической работоспособности.

2. Составление планов индивидуальных и групповых занятий, комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств.

3. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений по формированию правильной осанки.

4. Технология разработки планов-конспектов индивидуальных и групповых занятий, их планирование в недельном и месячном цикле.

5. Физкультурно-воспитательная и оздоровительная работа с детьми (в ДОУ, в средней школе).

6. Отбор и составление комплексов физических упражнений с учетом избираемой профессиональной деятельностью.

7. Определение внешних и внутренних признаков утомления. Врачебно-педагогический контроль.

8. Подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки для занятий физической культурой и спортом.

9. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.

10. Организация проведения и судейства соревнований.

11. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в семье. Семейная физическая культура.

Примерная тематика рефератов

1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в свете современных концептуальных подходов.

2. Физическая культура, спорт и туризм в системе охраны и укрепления здоровья детей в ДОУ.

3. Формирование здоровья ребенка дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

4. Игра как средство развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста.

5. Влияние стилей семейного воспитания на развитие личности ребенка дошкольного возраста.

6. Организация групповых форм обучения на уроках математики.

7. Психолого-педагогические требования к организации самостоятельной работы учащихся.

8. Деловые игры на уроках Физической культуры.

9. Тематический контроль знаний учащихся.

10. Психолого-педагогические основы использования средств обучения в общеобразовательной школе.

11. Диагностика и контроль знаний учащихся.

12. Основные направления развития гуманистической педагогики в современной России.

13. Тестовый контроль знаний учащихся.

14. Активные формы и методы обучения.

15. Организация научной недели по учебному курсу.

16. Организация и проведение лекционно-семинарской системы занятий в школе.

17. Подготовка и проведение образовательного проекта на выбранную тему.

18. Реализация принципа наглядности в современной школе.

19. Эстетическое воспитание учащихся на уроках физической культуры.

20. Модульное обучение в ходе преподавания физической культуры.

21. Экскурсия как форма обучения в современной школе.

22. Развивающее обучение: критический анализ.

23. Проблемное обучение: критический анализ.

24. Система обучения в современных лицеях и гимназиях.

25. Обучение по индивидуальным образовательным программам в профильной школе.

26. Исследовательская деятельность школьников на уроке физической культуры.

27. Технология разработки и использования творческих заданий в обучении.

28. Современный взгляд на «Великую дидактику» Я.А. Коменского.

29. Реализация в практике современного начального образования систем развивающего обучения (Эльконина, Давыдова, Л.В. Занкова)

2.3. Практический курс

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.

Терминология, правила избранной спортивной игры техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на

развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Особенности методики занятий с детьми дошкольного и младшего, среднего и старшего школьного возраста (физкультурные занятия, игры и развлечения в режиме дня).

Распределение часов курса по темам и видам работ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия (час)		Самост работа.
			В том числе		
			Лекции	Практ-е	
1.	***Раздел I. Основы знаний (теория)***				
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2		2
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	2		
	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2		2
	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	2		
	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2		
	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2		
	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2		
	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	2		2
	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2		
2.	**Раздел II. Двигательные способности**				
	Выносливость	36		36	
	Силовые способности	34		34	
	Координация движений	24		24	
	Скорость	20		20	
	Гибкость	32		32	
3.	**Раздел III. Двигательные умения и навыки**				
	Двигательные умения и навыки	120		120	

4.	**Раздел IV. Организаторские и профессионально-педагогические умения**				
	Организаторские и профессионально-педагогические умения	10		10	
5.	**Раздел V. Вариативный (дифференцированный) раздел**				
	Материал, связанный с региональными особенностями	66		66	
	Материал по выбору	66		66	
	Всего:	408	18	384	6
	ИТОГО:	408			

Раздел II. Двигательные способности

Развитие выносливости: длительный бег до 3000 м, кросс по пересеченной местности: марш-бросок, бег с гандикапом, бег в аэробном режиме.

Развитие силовых способностей: упражнения в упорах и висах, лазание по гимнастической лестнице, упражнения с отягощениями в разных и.п. круговая тренировка силовой направленности.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки: прыжки со скакалкой, метание ядер и набивных мячей, толкание ядра, игровые упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками, метанием и бросками на дальность.

Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, изменением темпа, ритма, направления из различных и.п., повторный бег на скорость от 80 до 100 м. бег на результат (100 м), эстафетный бег.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов и мышечных групп, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической лестнице, упражнения стретчинга, упражнения с партнером.

Совершенствование координационных способностей: варианты челночного бега бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствие и на точность приземления, прыжки в глубину, жонглирование различными предметами (мячи, кольца и т.п.). метание различных предметов обеими руками в полной координации, упражнения на быстроту и точность реакций. комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, воздушными шарами и т.п.). подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным, упражнения на гимнастической скамейке, полосы препятствий, ритмическая гимнастика.

Раздел III. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега: техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиши-

рование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м.

Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 минут, кроссовый бег до 3000 метров без учета времени, кроссовый бег до 2000 метров на время.

Совершенствование техники прыжков: прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метаний: метание гранаты весом 500 г на результат в полной координации, толкание ядра весом 3-4 кг с места и со скачка, метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 метров.

Баскетбол

Совершенствование техники: передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, «стритбол» по правилам игры.

Волейбол

Совершенствование техники: передвижений, остановок, стоек, приема и передач мяча, варианты техники приема и передачи маяча (в различных построениях и комбинациях), подачи мяча избранным способом, нападающий удар в игровых заданиях и комбинациях через сетку.

Совершенствование техники запретных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночные, групповые), страховка.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола.

Раздел IV. Организаторские умения и навыки

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора на занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Организация и проведение подвижной игры с детьми и сверстниками, спортивной игры, судейство и комплектование команд.

Выполнение обязанности инструктора по плаванию на занятиях с детьми дошкольного возраста.

Раздел V. Примерное содержание учебного материала вариативного (дифференцированного) раздела программы по физической культуре

1. Профессионально-педагогическая подготовка:

а) Теоретический раздел: предмет, основные понятия, задачи теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, средства и методы физического воспитания, формы работы по физическому воспитанию в ДОУ и начальной школе, оборудование и инвентарь.

б) Практический раздел: методика обучения физическим упражнениям (строевые, общеразвивающие), основные виды движений, подвижные игры, методика развития физических и психических качеств, организация и проведение физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

2. Спортивные игры

а) Городки: техника игры в городки, броски биты сбоку и от плеча, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит, правильное исходное положение, знание, до 6-7 фигур.

б) Настольный теннис: техника игры в настольный теннис (стойка, хват ракетки, передвижения), подводящие упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывание мяча вверх, в стену, ходьба и бег с ракеткой и мячом), подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбросить и поймать мяч одной рукой, ракеткой с ударом об пол, о стену, о стол), отбивание мяча через сетку, подача мяча, учебная игра без счета и на счет с напарником, правила игры.

в) Бадминтон: техника игры (стойки, передвижения, хват ракетки), отбивание волана ракеткой (снизу и сверху) на сторону партнера (без сетки и сверху) на сторону партнера (без сетки и с сеткой) подачи волана, игра в паре, игра без счета и на счет с напарником, правила игры.

г) Малый теннис: техника игры (основные стойки перемещения) способы держания ракетки), подготовительные упражнения с мячом броски в стену, ловля мяча одной и двумя руками)/'подводящие упражнения (подкидывание и отбивание мяча ракеткой у стены через сетку), жонглирование мячом и ракеткой, подачи мяча, перебивание мяча через сетку, отбивание мяча после подачи, игра в паре, правила игры.

д) Элементы футбола: техника игры в футбол (передвижение, стойки, удары), жонглирование мячом ногами, головой, ведение мяча по прямой в заданном направлении, с изменением направления («змейкой»), передача мяча партнеру, отбивание мяча ногой, головой (на месте), остановки мяча, удары по воротам, двухсторонняя игра, правила игры в футбол.

3. Курс самообороны: боевая стойка, переступание (шаги и передвижения), удары (рукой, ногой, головой), защита от ударов, отбивы, подставки (блокирование ударов), приемы освобождения от захватов (руки, туловища, одежда) освобождение от обхватов, защита от вооруженного нападения.

4. Подвижные игры народов России: игры хантов: «Олени и пастух», «Заячьи следы», «Бег по медвежьи», «Луна», игры Якутии: «Волк и жеребята», «Сокол и утки», «Невод». Игры Карелии: «Ляпки с мячом», «Сеть да рыбы», «Рукавица», «Пятнашки с мячом», «Кубик», игры России: «Лапта», «Горелки», «Салки», «Жмурки», «Пустое место», «Третий лишний», «Горелки», «Платочек-летуночек».

5. Оздоровительный бег, ходьба, терренкур: ходьба и бег по пересечениям местности с преодолением естественных преград (ручей, овраг), бег в гору и с горы, марш-броски (5-6 км).

6. Элементы туризма и спортивного ориентирования: методика общей и специальной подготовки в туризме; охрана природы и туризм; снаряжение для туристских походов; личное и групповое снаряжение; распределение группового снаряжения между участниками похода; укладка рюкзака; организация привалов и ночлегов; установка палатки; навесная переправа. Организация семейного (школьного) туризма; техника безопасности в путешествии; опасности травм и заболеваний; сигналы бедствия; вязка узлов. Ориентирование на местности; виды ориентирования (в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору); карты (условные обозначения, знаки, рельеф местности, определение расстояния по карте). Соревнования по спортивному ориентированию и навыкам туризма.

7. Плавание: оздоровление и закаливание организма студентов; воспитание общей и специальной выносливости пловца; обучение основам плавания стилем «Кроль», «Брасс» и на спине; осуществить методическую подготовку студентов по обучению неумеющих плавать; сформировать навыки прикладного плавания и, в частности, утопающего и транспортировки его на воде, а также – оказание первой помощи.

Рабочей программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических направлений и реферативных работ, связанных с тематикой лекций и профессионально-прикладной физкультурной подготовкой.

Первый курс. 1. Методика рациональных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание). 2. Методики эффективных и экономичных способов дыхания. 3. Простейшие методики оценки реакции организма на нагрузку, самооценки работоспособности, утомления и применения средств их коррекции и восстановления. 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ физическими упражнениями аэробной направленности (ходьба, бег, плавание и т.д.). 5. Основы методики массажа и самомассажа. 6. Методика составления и прове-

дения комплексов утренней гигиенической гимнастики. 7. Методы самоконтроля состояния физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы, программы, формулы). 8. Методы самоконтроля здоровья, функционального состояния организма. 9. Методика закаливания организма. 10. Методика проведения упражнений разминки. 11. Основы методики организации соревнований и судейства по видам программы первого курса. 12. Методика организации и проведения подвижных игр с детьми.

Второй курс. 1. Методы психоэмоционального состояния и регулирования в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. 2. Методика составления и проведения комплексов производственной гимнастики. 3. Методика организации самостоятельных занятий по развитию отдельных физических качеств. 4. Методика обучения детей плаванию. 5. Основы методики организации соревнований и судейства по избранному виду спорта.

Третий курс. 1. Средства и методы релаксации в спорте. 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Четвертый курс. 1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

Первый семестр (первый курс)

Тема «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости)

Рабочий план занятий

Занятие 1.

1. Теория: цели и задачи физического воспитания в I семестре.
2. Разминка. ОРУ без предметов.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Бег в ускорении на 30, 60 метров. Техника бега на короткие дистанции.
5. Развитие координационных способностей.
6. Бег в медленном темпе 4 минуты.

Занятие 2.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов.
2. Специальные упражнения бегуна.
3. Упражнения на опоре («ступенька», прыжки в глубину и т.п.).
4. Бег с высокого старта 3 по 30 м., 2 по 60 м., 2 по 100м.
5. Прыжки разным способом.

6. Подвижная игра «Третий лишний».
7. Бег в спокойном темпе до 5 минут.

Занятие 3.

1. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением).
2. Броски набивного мяча разным способом.
3. Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Бег в медленном темпе до 6 минут.

Занятие 4.

1. Разминка. ОРУ без предметов. Игра-эстафета (с предметами).
2. Спринт: техника старта, бег по дистанции, финиширование.
3. Бег на 100 метров – сдача учебного норматива.
4. Прыжки в длину с разбега.
5. Бег в переменном темпе.

Занятие 5.

1. Разминка. ОРУ у опоры.
2. Прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 метров.
3. Броски набивного мяча разным способом.
4. Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору».
5. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров.

Занятие 6.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами.
2. Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива.
3. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки).
4. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров.

Занятие 7.

1. Разминка (методом круговой тренировки).
2. Специальные упражнения в легкой атлетике. ОФП (скакалка).
3. Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (в виде соревнования).
4. Подвижные игры, упражнения на координацию.

Занятие 8.

1. Разминка. ОРУ без предметов, в парах.
2. Техника бега в гору, с горы.
3. Прыжок в длину с места (контрольный норматив).
4. ОФП.
5. Бег по пересеченной местности (марш-бросок). Упражнения в расслаблении.

Занятие 9.

1. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках).
2. Игра-эстафета.
3. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести.

4. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности.

5. Подвижная игра.

Занятие 10.

Общетеоретическая подготовка по физической культуре: методика обучения двигательным действиям, организация и проведение физкультурного занятия, формирование здорового образа жизни. Просмотр научно-методических кино фильмов.

Тема «Школа баскетбольного мяча» (совершенствование координационных способностей)

Занятие 11.

1. История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе.

2. Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении.

3. Стойки, остановки игрока.

4. Ведение мяча: с изменением направления движения.

5. Ловля и передача мяча.

6. Бросок мяча в корзину двумя руками.

7. Игра «Салки». ОФП.

Занятие 12.

1. Разминка (полоса препятствий).

2. Прыжки через скамейку (серийно, поточно).

3. Ведение мяча, остановка после ведения.

4. Игра «Салки», «Защитник – нападающий».

5. Передача и ловля мяча разным способом.

6. Подготовительное упражнение «30 передач».

7. Бросок мяча в корзину одной рукой.

8. Прыжки на скакалке.

Занятие 13.

1. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры.

2. Передачи мяча в парах, тройках.

3. Ведение мяча с «пассивным» защитником.

4. Броски мяча в корзину после ведения. Упражнение «6 точек».

5. Подготовка к сдаче учебного норматива №1 – ведение мяча.

6. Подготовительная игра «Мяч капитану».

Занятие 14.

1. Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами.

2. Передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину).

3. Техника ведения мяча правой и левой рукой.

4. Сдача учебного норматива №1.
5. Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке.
6. Учебная игра.

Занятие 15.

1. Разминка (игровым способом).
2. Игры эстафеты с баскетбольными мячами.
3. Бросок мяча в движении (техника двух шагов).
4. Броски мяча с линии штрафного броска – подготовка к сдаче учебного норматива №2.
5. Игра «Зонный баскетбол».
6. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Занятие 16.

1. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания.
2. Остановки игрока. Рывки, ускорение. Челночный бег 6 по 10, 8 по 10 метров.
3. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах.
4. Бросок мяча в движении. Подбор мяча под щитом.
5. Сдача учебного норматива №2.
6. Учебная игра.
7. Развитие силовых качеств.

Занятие 17.

1. Разминка (обычная). Упражнения с гимнастическими палками, упражнения на осанку, укрепление мышц стопы и т.п.
2. Передача мяча в стену (индивидуально, в колоннах, на месте, с продвижением приставными шагами).
3. Вырывание и выбивание мяча.
4. Подбор мяча под щитом с последующим добиванием в корзину.
5. Бросок мяча в движении на скорости (учебный норматив №3).
6. Учебная игра.
7. Прыжки через планку.

Занятие 18.

1. Разминка (обычная). Упражнения на гимнастических скамейках. СФП.
2. Сдача учебного норматива №3.
3. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами.
4. Соревновательные (игровые) упражнения с баскетбольными мячами.
5. Учебная игра. Правила судейства игры в баскетбол.

Занятие 19.

1. Разминка (ходьба, бег).
2. Круговая тренировка (на развитие физических качеств).
3. Сдача учебных нормативов по разделу «Баскетбол».
4. Учебная игра.

Второй семестр (первый курс)

Тема «Школа волейбольного мяча»

(развитие ловкости, координации движений)

Занятие 20.

1. Теория: цели и задачи физического воспитания во II семестре.
2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении.
3. Стойка игрока, перемещения игрока по площадке.
4. Техника верхней передачи мяча (индивидуально и в парах).
5. Прием мяча снизу двумя руками.
6. Подача мяча (варианты).
7. Игра «Летающий мяч».

Занятие 21.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением).
2. Передача мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально).
3. Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху).
4. Подача мяча.
5. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам).
6. ОФП (скакалка).

Занятие 22.

1. Разминка (с волейбольными мячами).
2. Передача мяча через сетку на месте и в движении (парами, в колоннах).
3. Подготовительные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку кулаком.
4. Прием мяча от стены.
5. Упражнение «Попади в корзину».
6. Учебная игра 6 на 6.
7. ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).

Занятие 23.

1. Разминка (типа аэробики).
2. Передача мяча сверху и снизу в парах (через сетку).
3. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива №1 по разделу «Волейбол»).
4. Подача мяча на силу.
5. Упражнения к нападающему удару.
6. Учебные игры.
7. ОФП (прыжки через скамейку).

Занятие 24.

1. Разминка на гимнастических скамейках.
2. Передача мяча назад за голову (в парах, тройках).
3. Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение «пол – стена») индивидуально.
4. Передача мяча двумя руками.

5. Сдача учебного норматива №1 (передача мяча над собой).
6. Прием мяча с подачи.
7. Учебная игра на 3 касания.
8. ОФП (скакалка).

Занятие 25.

1. Разминка (типа аэробики).
2. Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху и снизу в колоннах, шеренгах.
3. Игра «Мяч в воздухе».
4. Нападающий удар после собственного набрасывания из зоны № 2 и № 4.
5. Приемы мяча у стены, через сетку.
6. Подачи мяча.
7. Учебная игра.
8. ОФП (упражнения у стены).

Занятие 26.

1. Разминка (обычная).
2. Упражнения с мячом в парах, тройках.
3. Передача за голову. Передача мяча через сетку снизу двумя руками. Упражнение «Вратарь».
4. Сдача учебного норматива № 2.
5. Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров».
6. Нападающий удар (индивидуально).
7. Учебная игра (на 2 – 3 касания).
8. ОФП (брюшной пресс).

Занятие 27.

1. Разминка (типа аэробики).
2. Упражнения с волейбольным мячом (в парах, в колоннах).
3. Техника нападающего удара в парах (у сетки).
4. Блокирование мяча.
5. Сдача учебного норматива №3.
6. Тактика игры в волейбол.
7. Учебная игра.
8. ОФП (сгибание рук в упоре лежа).

Занятие 28.

1. Разминка (обычная).
2. Упражнения с волейбольными мячами.
3. Учебные игры по волейболу (на оценку). Судейство по волейболу.

Тема «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости)

Занятие 29.

1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.

2. Упражнения в расслаблении, самомассаж.

3. Теоретическая подготовка по разделу «Здоровый образ жизни» (просмотр кинофильмов).

Занятие 30.

1. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте.
2. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание).
3. Специальные подготовительные упражнения прыгуна.
4. Прыжки через планку с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
5. Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование).
6. Подвижные игры с мячом.

Занятие 31.

1. Разминка (на гимнастических скамейках).
2. Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек.
3. Упражнения на растягивание.
4. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
5. Приемы самообороны (освобождение от захватов за руки).
6. Прыжки на скакалке.

Занятие 32.

1. Разминка. ОРУ без предметов.
2. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
3. Бег по команде с низкого старта (на 15, 30, 60 метров).
4. Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!».
5. Броски набивного мяча разным способом.
6. Бег в медленном темпе до 2000 метров.

Занятие 33.

1. Разминка. ОРУ в парах.
2. Упражнения у опоры. Упражнения «ступенька», прыжки в глубину, на растягивание.
3. Бег на короткие дистанции (60, 100 метров).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Подвижные игры народов Северного Кавказа.

Занятие 34.

1. Разминка. ОРУ методом круговой тренировки.
2. Игры – эстафеты с бегом.
3. Беговые упражнения.
4. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров.
5. Развитие общей прыгучести (прыжки и многоскоки).
6. Бег в медленном темпе.

Занятие 35.

1. Разминка. ОРУ с обручами.
2. Игры и упражнения с обручами.

3. Беговые упражнения.
4. Сдача учебного норматива в беге на 100 метров.
5. Эстафетный бег (встречная и круговая эстафета).
6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
7. Бег в переменном темпе до 2000 метров.

Занятие 36.

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Прыжки в длину с разбега.
4. Сдача контрольных нормативов по СФП: челночный бег, бросок набивного мяча.
5. Подготовка и сдача учебных нормативов (в виде соревнований) по прыжкам в длину с разбега и в беге на длинные дистанции.

Подведение итогов семестра.

Уточнение содержания самостоятельных занятий в период сессии и каникул.

Третий семестр (второй курс)

Тема «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости)

Занятие 1.

1. Теория: цели и задачи физического воспитания в III семестре.
2. Разминка. ОРУ без предметов.
3. Специальные легкоатлетические упражнения.
4. Бег в ускорении с высокого старта на 30, 60 метров.
5. Техника спринтерского бега на короткие дистанции.
6. Развитие координационных способностей.
7. Бег в медленном темпе 4 минуты.

Занятие 2.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов.
2. Специальные упражнения в легкой атлетике.
3. Упражнения на возвышенности («ступенька», прыжки в глубину и т.п.).
4. Бег с высокого старта 3 по 30 м., 2 по 60 м., 2 по 100м.
5. Развитие общей прыгучести: прыжки разным способом.
6. Подвижные игры «Третий лишний».
7. Бег в спокойном темпе до 5 минут.

Занятие 3.

1. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением).
2. Броски набивного мяча весом 3 кг разным способом.
3. Контроль двигательной подготовленности: сдача контрольного норматива в беге на 30 метров.

4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

5. Бег в медленном темпе до 6 минут.

Занятие 4.

1. Разминка. ОРУ без предметов.

2. Игра-эстафета (с предметами).

3. Техника бега на короткие дистанции: техника старта, бег по дистанции, финиширование.

4. Бег на 100 метров – сдача учебного норматива (КДП).

5. Прыжки в длину с разбега: правила соревнований и судейство в л/а.

6. Бег в переменном темпе.

Занятие 5.

1. Разминка. ОРУ у опоры.

2. Развитие общей прыгучести: прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 метров.

3. Броски набивного мяча в парах, тройках.

4. Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору».

5. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров (дев.) и на 3000 метров (юн.).

Занятие 6.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами.

2. Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива.

3. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки).

4. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 и 3000 метров.

Занятие 7.

1. Разминка (методом круговой тренировки).

2. Специальные упражнения в легкой атлетике: беговые и прыжковые упражнения.

3. ОФП (скакалка).

4. Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (дев.) и 3000 метров (юн.).

5. Подвижные игры, упражнения на координацию.

Занятие 8.

1. Разминка. ОРУ без предметов, в парах на сопротивление.

2. Техника бега в гору, с горы.

3. Прыжок в длину с места (КДП). ОФП.

4. Бег по пересеченной местности (марш-бросок).

5. Упражнения в расслаблении.

Занятие 9.

1. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках).

2. Игра-эстафета.

3. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести.

4. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности.

5. Подвижная игра.

Занятие 10.

Общетеоретическая подготовка по физической культуре: методика обучения двигательным действиям, организация и проведение физкультурного занятия в детском саду и начальной школе, формирование здорового образа жизни.

Просмотр научно-методических кино фильмов.

Тема «Школа баскетбольного мяча» (совершенствование техники и координационных способностей)

Занятие 11.

1. История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе.

2. Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении.

3. Индивидуальные игровые действия: стойки, остановки игрока.

4. Ведение мяча: с изменением направления движения.

5. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.

6. Бросок мяча в корзину.

7. Игра «Салки». ОФП.

Занятие 12.

1. Разминка (полоса препятствий). Прыжки через скамейку (серийно, поточно).

2. Техника игры в нападении: ведение мяча, остановка после ведения.

3. Игра «Салки», «Защитник – нападающий».

4. Передача и ловля мяча разным способом в парах, в четверках, в колоннах.

5. Подготовительное упражнение «30 передач».

6. Бросок мяча в корзину одной рукой.

7. Прыжки на скакалке.

Занятие 13.

1. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры.

2. Передачи мяча в парах, тройках.

3. Ведение мяча с «пассивным» защитником: техника игры в защите (индивидуальные игровые действия).

4. Броски мяча в корзину после ведения.

5. Упражнение «6 точек».

6. Подготовка к сдаче учебного норматива № 1 – ведение мяча.

7. Подготовительная игра «Мяч капитану».

Занятие 14.

1. Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами.

2. Техника игры в нападении: передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину).

3. Индивидуальные игровые действия: техника ведения мяча правой и левой рукой.

4. Сдача учебного норматива № 1.

5. Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке.

6. Учебная игра.

Занятие 15.

1. Разминка (игровым способом).

2. Игры – эстафеты с баскетбольными мячами (дом. задание).

3. Бросок мяча в движении (техника двух шагов).

4. Штрафной бросок – подготовка к сдаче учебного норматива № 2.

5. Игра «Зонный баскетбол» (четыре квадрата).

6. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Занятие 16.

1. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания и координацию.

2. Специальные упражнения баскетболиста.

3. Челночный бег 6 по 10, 8 по 10 метров.

4. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах.

5. Бросок мяча в движении (с ударом об щит и без удара об щит).

6. Подбор мяча под щитом.

7. Сдача учебного норматива № 2.

8. Учебная игра.

Занятие 17.

1. Разминка (обычная). Упражнения с гимнастическими палками, упражнения на осанку, укрепление мышц стопы и т.п.

2. Передача мяча в стену (индивидуально, в колоннах, на месте, с продвижением приставными шагами).

3. Игровые действия в парах: вырывание и выбивание мяча.

4. Подбор мяча под щитом с «пассивным» защитником.

5. Сдача учебного норматива №3.

6. Учебная игра.

7. Прыжки через планку.

Занятие 18.

1. Разминка (обычная). Упражнения на гимнастических скамейках. СФП.

2. Командные и индивидуальные тактические действия.

3. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами.

4. Учебная игра в баскетбол. Правила судейства игры в баскетбол.

Занятие 19.

1. Разминка (ходьба, бег). Круговая тренировка (на развитие физических качеств).

2. Сдача учебных нормативов по разделу «Баскетбол».
3. Учебная игра.

Четвертый семестр (второй курс)

Тема «Школа волейбольного мяча» (совершенствование техники, развитие ловкости и координации движений)

Занятие 20.

1. Теория: цели и задачи физического воспитания в IV семестре.
2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении.
3. Индивидуальные действия игрока: стойка игрока, перемещения игрока по площадке.
4. Техника верхней и нижней передачи мяча (индивидуально и в парах).
5. Прием мяча снизу двумя руками: упражнения в парах.
6. Подача мяча (варианты).
7. Игра «Летающий мяч».

Занятие 21.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением).
2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально).
3. Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху).
4. Подача мяча в заданную зону.
5. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам).
6. ОФП (скакалка).

Занятие 22.

1. Разминка (с волейбольными мячами).
2. Техника игры в защите и в нападении (передача через сетку на месте и в движении).
3. Специальные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку.
4. Прием мяча от стены снизу и сверху.
5. Упражнение «Попади в корзину».
6. Учебная игра 6 на 6.
7. ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).

Занятие 23.

1. Разминка (комплекс аэробики).
2. Техника игры в защите и в нападении.
3. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива №1 по разделу «Волейбол»).
4. Подача мяча на силу.
5. Нападающий удар: упражнения в парах, в колонне.
6. Учебные игры.
7. ОФП (прыжки через скамейку).

Занятие 24.

1. Разминка на гимнастических скамейках.
2. Передача мяча назад за голову (в парах, тройках).
3. Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение «пол – стена») индивидуально.
4. Передача мяча двумя руками (длинные, прострельные).
5. Сдача учебного норматива №1 (передача мяча над собой).
6. Прием мяча с подачи.
7. Учебная игра на 3 касания.
8. ОФП (скакалка).

Занятие 25.

1. Разминка (комплекс аэробики).
2. Индивидуальные игровые действия в защите и в нападении в подготовительных упражнениях.
3. Игра «Мяч в воздухе».
4. Нападающий удар после собственного набрасывания из зоны №2 и №4.
5. Приемы мяча индивидуально и в парах.
6. Подача мяча избранным способом.
7. Учебная игра.
8. ОФП (упражнения у стены).

Занятие 26.

1. Разминка (обычная).
2. Техника игры в волейбол: совершенствование игровых навыков.
3. Передача за голову.
4. Передача мяча через сетку снизу двумя руками после подачи.
5. Упражнение «Вратарь».
6. Сдача учебного норматива №2.
7. Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров».
8. Нападающий удар (индивидуально).
9. Учебная игра (на 2 – 3 касания).

Занятие 27.

1. Разминка (комплекс аэробики).
2. Подготовительные упражнения в волейболе.
3. Техника нападающего удара.
4. Блокирование мяча: подготовительные упражнения.
5. Сдача учебного норматива №3.
6. Индивидуальные и командные тактические действия.
7. Учебная игра.
8. ОФП (сгибание рук в упоре лежа).

Занятие 28.

1. Разминка (обычная).
2. Специальные и подготовительные упражнения.

3. Учебные игры по волейболу (на оценку). Правила соревнований по волейболу.

Тема «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости)

Занятие 29.

1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.
2. Упражнения в расслаблении, самомассаж.
3. Теоретическая подготовка по разделу «Здоровый образ жизни» (просмотр кино-видео-фильмов).

Занятие 30.

1. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте.
2. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание).
3. Специальные подготовительные упражнения прыгуна.
4. Прыжки через планку с прямого разбега.
5. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
6. Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование).
7. Развитие физических качеств.

Занятие 31.

1. Разминка (на гимнастических скамейках).
2. Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек.
3. Упражнения на растягивание.
4. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
5. Приемы самообороны (освобождение от захватов за руки).
6. Развитие общей прыгучести.

Занятие 32.

1. Разминка. ОРУ без предметов.
2. Специальные легкоатлетические упражнения.
3. Рывки и ускорения с низкого старта (на 30, 60 метров).
4. Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!».
5. Броски набивного мяча весом 3 кг в парах.
6. Бег в медленном темпе до 2000 метров (дев.), до 3000 метров (юн.).

Занятие 33.

1. Разминка. ОРУ в парах.
2. Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения «ступенька», прыжки в глубину.
3. Техника спринтерского бега: бег на короткие дистанции (60, 100 метров).
4. Прыжки и многоскоки (20-25 метров).
5. Кросс по пересеченной местности: сдача учебного норматива.
6. Подвижные игры народов Северного Кавказа.

Занятие 34.

1. Разминка. ОРУ методом круговой тренировки.

2. Специальные и подготовительные упражнения в легкой атлетике.
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Бег на 30 метров (КДП), 100 метров (сдача учебного норматива).
5. Бег в переменном темпе до 20 минут.

Подведение итогов семестра.

Уточнение содержания самостоятельных занятий в период сессии и каникул.

Пятый семестр (третий курс)

Тема «Виды легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники и воспитание физических качеств»

Занятие 1.

1. Теория: цели задачи и содержания занятий в V семестре.
2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Специальные упражнения в легкой атлетике.
4. Бег в ускорении 30-60 метров (по 3-4 раза).
5. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
6. Подвижная игра «Меткий бросок».

Занятие 2.

Разминка игровым способом. ОРУ в колоннах.

Специальные беговые упражнения (по 2-3 раза каждое).

Техника низкого старта, стартового разгона. Ускорение 3х30, 3х40 м.

Броски набивного мяча разным способом.

Бег в переменном темпе.

Занятие 3.

Бег трусцой (1-1,5 км.).

ОРУ в шеренгах. Упражнения на гибкость (у опоры).

Беговые упражнения (серийно) по 25-30 м.

Бег на 30 и 60 м. – сдача контрольного норматива по ОФП.

Бег на 100 м. с высокого старта.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в глубину, «ступенька» и т.д.

Занятие 4.

1. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
2. ОРУ в парах с сопротивлением.
3. Специальные упражнения прыгуна, упражнения на гибкость.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Развитие координации в челночном беге: 4х10, 8х10, 10х10 м.
6. Бег в переменном темпе 15-20 минут.

Занятие 5.

1. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ.

2. Специальные беговые упражнения (2х20 м. каждое).
3. Упражнения на координацию и гибкость.
4. Бег на 100 м. – сдача учебного норматива.
5. Прыжки в длину с разбега.
6. Подвижная игра с мячом «Итальянская лапта».

Занятие 6.

1. Ходьба и бег в чередовании (по лесу) до 2 км. ОРУ у опоры.
2. Специальные упражнения метателя: Броски ядра весом 3–4 кг. разным способом.
3. Развитие общей прыгучести: прыжки на одной, двух ногах, многоскоки.
4. Воспитание общей выносливости. Кроссовый бег 2 км.

Занятие 7.

1. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно. Строевые упражнения на месте.
2. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ игровым способом («Перемена мест»).
3. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с разбега на результат.
4. Подвижная игра с мячом «Мяч капитану», «Охотники и утки».
5. Бег в переменном темпе.

Занятие 8.

1. Бег трусцой до 1 км. Самостоятельная разминка.
2. Соревнования в кроссовом беге – 2000 м. (д.), 3000 м. (ю.).
3. Игра в волейбол.

Занятие 9.

1. Разминка игровым способом. ОРУ в парах.
2. Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с набивными мячами.
3. Воспитание общей прыгучести (круговая тренировка на 4-5 станциях).
4. Эстафетный бег по кругу – соревнования между отделениями.
5. ОФП на гимнастических скамейках.
6. Сдача учебных нормативов.

Тема «Формирование профессиональных педагогических навыков и умений по физической культуре. Основы ЗОЖ»

Занятие 10.

1. Беседа: «Значение физической культуры в воспитании детей. Основы здорового образа жизни».
2. Просмотр тематических кинофильмов.
3. Тест-опрос студентов по просмотренному материалу.

Тема «Школа баскетбольного мяча. Формирование психомоторных способностей»

Занятие 11.

1. Беседа о правилах судейства игры в баскетбол.
2. Разминка (ходьба, бег). Упражнения в движении.
3. Техника остановок, заслонов.
4. Ведение мяча правой и левой рукой (на месте, в движении с изменением направления).
5. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
6. Броски мяча в корзину.
7. Игра «Зонный баскетбол».

Занятие 12.

1. Разминка (бег с выполнением заданий). ОРУ в колоннах.
2. Специальные упражнения баскетболиста.
3. Ведение и бросок мяча в корзину (правой и левой рукой).
4. Штрафной бросок (серийно).
5. Взаимодействие 2-3 игроков при атаке с броском мяча в корзину.
6. Игра «4 квадрата».

Занятие 13.

1. Разминка игровым способом «Вызов номеров».
2. Упражнения с баскетбольными мячами на месте и в движении.
3. Передача и ловля мяча в движении в парах с броском мяча в корзину.
4. Броски мяча в корзину из-за 3-х очковой зоны.
5. Индивидуальные и командные тактические действия.
6. Игра «4 квадрата».

Занятие 14.

1. Разминка (ходьба, бег). ОРУ на гимнастических скамейках.
2. Развитие координационных способностей: ведение мяча по скамейкам, через скамейки, «челнок».
3. Передача и ловля мяча в колоннах со сменой мест.
4. Броски мяча в корзину с пяти точек.
5. Учебная игра.

Занятие 15.

1. Беседа: «История баскетбола в России и на Ставрополье».
2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ в движении.
3. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами.
4. Ведения мяча с бросками в корзину правой и левой рукой.
5. Подбор мяча после броска в корзину. Броски мяча в прыжке.
6. Учебная игра.

Занятие 16.

1. Беседа: «Баскетбол на Олимпиаде».
2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ с набивными мячами.
3. Техника ведения, передачи мяча и бросков мяча в корзину (серийно).

4. Тактические действия игрока в защите (заслон, опека игрока, вырывание и выбивание мяча).

5. Учебная игра.

Занятие 17.

1. Разминка игровым способом («Охотники и зайцы»). ОРУ с гимнастической палкой.

2. Взаимодействие 2-3 игроков под щитом (подбор и бросок мяча в кольцо).

3. Передача и ловля мяча с пассивным защитником.

4. Совершенствование техники бросков мяча в корзину.

5. Учебная игра.

Занятие 18 – 19.

1. Разминка (обычная). Упражнения у опоры.

2. Подготовка и сдача учебных нормативов по баскетболу.

3. Учебная игра по правилам соревнований (по отделениям).

Шестой семестр (третий курс)

Тема «Школа волейбольного мяча. Развитие координационных способностей»

Занятие 20.

1. Теория: цели и задачи физического воспитания в VI семестре.

2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ на месте. Специальные упражнения волейболиста.

3. Передача мяча в парах (верхняя и нижняя).

4. Приемы мяча снизу двумя руками (в парах, индивидуально).

5. Подача мяча: нижняя и верхняя.

6. Учебная игра в волейбол.

Занятие 21.

1. Разминка: игра «Перестрелка».

2. Специальные упражнения волейболиста (у сетки). Подготовительные упражнения к нападающему удару.

3. Передача мяча, приемы мяча в парах, тройках, у стены.

4. Приемы мяча с подачи.

5. Учебная игра в волейбол.

Занятие 22.

1. Беседа: «Правила игры в волейбол».

2. Разминка на гимнастических скамейках.

3. Развитие координации: челночный бег по линиям волейбольной площадки.

4. Техника игры в волейбол в защите и в нападении.

5. Упражнения по освоению нападающего удара.

6. Блокирование мяча: одиночное и групповое.

7. Учебная игра в волейбол.

Занятие 23.

1. Беседа: «Волейбол на Олимпиаде».
2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с обручами.
3. Взаимодействие двух игроков у сетки: нападающий удар с зоны 2 и 4.
4. Техника волейбола в защите, прием мяча с подачи.
5. Учебная игра в волейбол.

Занятие 24.

1. Разминка: ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в парах.
2. Упражнения с волейбольным мячом в парах.
3. Техника игры в волейбол: упражнения в колоннах, шеренгах, кругах.
4. Подача мяча по зонам.
5. Учебная игра в волейбол.

Занятие 25.

1. Разминка игровым способом «Силобол».
2. Техника игры в волейбол: совершенствование передачи и приема мяча.
3. Техника нападающего удара с зоны 2, 3, 4.
4. Блокирование мяча 1-2 игроками.
5. Учебная игра в волейбол.

Занятие 26-27.

1. Разминка (обычная). ОРУ в движении.
2. Подготовка и сдача контрольных нормативов по теме «Волейбол».
3. Учебная игра в волейбол (соревнования между отделениями).
4. ОФП.

Занятие 28-29.

1. Беседа: «Самостоятельные физкультурные занятия. Физическая культура в семье».
2. Ходьба, бег, ОРУ на месте и в движении.
3. Развитие физических и скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.

Сдача учебных и контрольных нормативов.

Подведение итогов семестра.

Уточнение содержания самостоятельных занятий в период сессии и каникул.

2.4. Формы обеспечения текущего, этапного и итогового дифференцированного контроля студентов по физическому воспитанию

Контрольные занятия обеспечивают текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития, физи-

ческой, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения и освоения студентами учебного материала программы, вида учебной работы в системе отдельного учебно-тренировочного занятия или модуля занятий. Он включает в себя также диагностику исходных позиций уровня физической, психофизической, спортивно-технической подготовленности, знаний и отношения студентов к конкретному материалу программы, готовности к ее освоению.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы за семестр.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, теоретических знаний, методических и практических умений, общей физической и спортивно-технической подготовленности, психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Требования к методической и профессионально-прикладной физкультурной подготовке (для всех специальностей)

Первый год обучения. Уметь применять на практике и знать методику: рациональных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ходьбы, бега, плавания; эффективных и экономичных способов дыхания; простейших оценок реакции организма на нагрузку, самооценки работоспособности, утомления; составления и проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики; составления индивидуальных программ оздоровительных физических упражнений аэробной направленности; массажа и самомассажа; снятия утомления зрительных анализаторов; самоконтроля состояния физического развития и физической подготовленности; самоконтроля здоровья, функционального состояния организма; проведения разминки, организации соревнований и судейства по видам программы первого курса.

Второй год обучения. Пользоваться на практике и знать методику: психоэмоционального состояния и регулирования в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; организации оздоровительных самостоятельных занятий, развития отдельных физических качеств; закаливания организма; обучения детей плаванию; приемов самообороны.

Третий год обучения. Знать методику организации и проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Четвертый год обучения. Владеть методикой ППФП и производственной физической культуры.

Требования к профессионально-педагогической подготовке

Студенты педагогических специальностей дополнительно к вышеперечисленным требованиям должны уметь: организовывать и проводить с детьми утреннюю гигиеническую и вводную гимнастику; физкультминуты и

паузы; подвижные игры и веселые перемены; дни здоровья и спортивные праздники; секционную работу по избранному виду спорта; составлять план оздоровительно-физкультурных мероприятий, составлять положение о соревновании и оформлять заявку на участие команды; обучать детей спортивному ориентированию и проводить соревнование; организовывать и проводить туристический поход.

Требования к физической подготовленности

Испытания по физической подготовленности проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год. Контрольные испытания в конце нечетных семестров обеспечивают текущий контроль за физической подготовленностью студентов. Тесты по спортивно-технической подготовленности выполняются в заключительных занятиях каждого учебно-тренировочного модуля.

Обязательные контрольные тесты по физической подготовленности студентов

Вид теста	Оценка в очках									
	девушки					юноши				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.Скоростно-силовой тест. Бег на 100 м	16.0	17.0	17.5	18.0	19.0	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Подтягивание на перекладине						12	10	8	6	4
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	30	20					
4. Тест на общую выносливость -бег 2000 м -бег 3000 м	10.30	11.05	11.30	12.0	12.25	12.15	12.50	13.10	13.25	13.30

Примечание. Студенты специальной медицинской группы в контрольном тесте на выносливость зарабатывают одно очко при условии преодоления дистанции без учета времени.

Дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Вид теста	Оценка в очках									
	девушки					юноши				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	155	150	240	230	220	215	210
2. Приседание на одной ноге, опора о стенку (дев), без опоры (юн) (кол-во раз на одной левой\правой)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5

3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	30	20					
4. Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки (дев), от пола (юн) (кол-во раз)	12	10	8	6	4	30	25	20	15	10
5. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						12	10	8	6	4
6. Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)						6	4	3	2	1

Оценка усвоения учебного материала программы (Зачетные требования)

Студенты всех учебных заведений, освоившие материал учебной программы, сдают зачет по физической культуре, который проводится по основным разделам учебной деятельности.

1. Теоретические и методические знания.
2. Овладение методическими умениями и навыками.
3. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовленность.
4. Спортивно-техническая подготовленность.
5. Профессионально-педагогическая подготовленность (педагогические специальности).

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из четырех (пяти) разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Оценка по разделу «Общая и профессионально-прикладная физическая подготовленность» выставляется по таблице (см. ниже) в первом, во втором, третьем, пятом и седьмом семестрах при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на одно очко.

Оценка общей и профессионально-прикладной физической подготовленности	**Удовлетворительно**	**Хорошо**	**Отлично**
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программ, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Условием допуска к итоговой аттестации является полное выполнение объема часов и обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной подготовке (не ниже «удовлетворительно»), предусмотренных в течение последнего семестра обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделу программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен:

· достичь уровня творческого использования ценностей физической культуры, показать понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

· знать научно-теоретические и методические основы физической культуры, основы здорового образа жизни;

· иметь мотивационно-ценностное отношение к физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОЙ ЧАСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3.1. БЛОК № 1. Бег на короткие и средние дистанции

Занятие №1

1. Разминка 5 мин., ОРУ, беговые упражнения 2х20 м.
2. Бег с высокого старта 30м, 60 м.
3. Упражнения на растяжку: ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.
4. Бег трусцой (заминка) 3-5 мин.

Занятие № 2

1. Разминка 5-7 мин., ОРУ в парах, беговые упражнения 2х20м.
2. Бег с высоким подниманием бедра в заданном темпе 4х10м (на месте, в движении)
3. Упражнения на гибкость, ОФП.
4. Бег трусцой 3-5 мин.

Занятие № 3.

1. Разминка 5-8 мин., ОРУ игровым способом, беговые упражнения 2х20м.
2. Прыжковые упражнения 3х15м. («тройной с места», «лягушка»)
3. ОФП, упражнения на верхний плечевой пояс, с набивными мячами 10-15 мин.
4. Бег трусцой 3-5 мин.

Занятие № 4

1. Разминка 7 мин., ОРУ игровым способом, беговые упражнения (в гору) 3х20 м.
2. Бег с низкого старта 2х60м.
3. ОФП, прыжки на скакалке.
4. Бег трусцой 5-8 мин.

Занятие № 5.

1. Разминка 7 мин., ОРУ в парах, беговые упражнения 2х30м.
2. Старт из различных положений (30м.) х2р.
3. Бег 100м. (через 200м отдых) х2р.
4. Разминочный бег 3-5 мин.

Занятие № 6

1 Разминка 7 мин., ОРУ соревновательным способом, беговые упражнения 2х30м.

3. Челночный бег 2х30 или 4х15.
4. ОФП, тройной прыжок с места 3-4 подхода.
5. Разминочный бег 8-10 мин.

Занятие № 7.

1.Разминка 7-8 мин., ОРУ, беговые упражнения, бег с высоким подниманием бедра через набивные мячи, барьеры. (4х10м.)
2. Спринт – 30, 60, 100м (интервал отдыха – 2-3 мин.).
3. ОФП.
4. Бег трусцой 5 мин.

Занятие № 8.

1. Разминка 7-8мин., ОРУ поточным способом, беговые упражнения в горку 2х30м.
2. Бег с высоким подниманием бедра с опорой о гимнастическую лестницу в заданном темпе 2-3мин – 3 подхода.
3. Спринт 2х30м, 2х60м.
4. Разминочный бег 5 мин.

Занятие № 9.

1. Разминка 7-8 мин., ОРУ игровым способом.
2. Бег 100м, 200м, 200м,100 м.
3. ОФП, упражнения на гибкость.
4. Разминочный бег 8-10 мин.

Занятие № 10.

1. Разминка 7-8 мин., ОРУ в парах.
2. Бег 2х150 м.
3.ОФП, прыжки через скакалку, прыжки («лягушка», «блоха», тройной с места).
4. Разминочный бег 8-10 мин.

Занятие № 11.

1. Разминка 7-8мин., ОРУ соревновательным способом.
2. Бег по виражу 4х100м.
3. ОФП, упражнения для мышц живота и спины 20-30 мин.
4. Разминочный бег 8 мин.

Занятие № 12.

1. Разминка 8-10мин., ОРУ соревновательным способом.
2. Бег 100м, 200м, 200м,100м.
3. Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку 15-20мин.
4. Разминочный бег 8мин.

Занятие № 13.

1. Разминка 7 мин., ОРУ в парах.

2. ОФП, упражнения для мышц живота и спины 15-20мин.
3. Бег с высокого старта 2х100м, 2х200м.(1/2 силы)
4. Медленный бег 8мин.

Занятие № 14.

1. Разминка 8-10 мин., ОРУ игровым способом.
2. Бег 2х200м, 400м. интервал отдыха 7-8 мин.
3. Упражнения на гибкость, ОФП.
4. Медленный бег 7-8 мин.

Занятие № 15.

1. Разминка 8мин., ОРУ поточным способом.
2. Бег 100м, 400м.
3. Знакомство с правилами соревнований по лёгкой атлетике.
4. Медленный бег 10 минут.

Занятие № 16.

1. Разминка 7 мин., ОРУ игровым способом, беговые упражнения (в горку) 3х20 м.
2. Бег с низкого старта 2х60м.
3. ОФП, прыжки на скакалке.
4. Бег трусцой 5-8 мин.

Занятие № 17.

1.Разминка 8-10 мин., ОФП поточным методом.
2. Проведение соревнований (бег на 100м)

Занятие № 18

1. Разминка 8-10 мин., ОФП поточным методом.
2. Проведение соревнований в беге на 400м.

3.2. БЛОК № 2. Бег на длинные дистанции

Занятие № 1.

1. Разминочный бег 600-800м., ОРУ игровым способом.
2. Бег 200м.,400 м.
3. ОФП.
4. Медленный бег (10-15 мин.).

Занятие № 2.

1. Разминочный бег 600-800м., ОРУ соревновательным способом.
2. Бег 200-400-200-400м.
3. Упражнение на верхний плечевой пояс с набивными мячами (10-15мин.).
4. Медленный бег (10-15мин.).

Занятие № 3.

1. Разминочный бег 1000м., ОРУ.
2. Прыжковые упражнения (150-200 отталкиваний), «лягушка», «блоха», «тройной».
3. ОФП, упражнения на гибкость.
4. Медленный бег (10-15мин.).

Занятие № 4.

1. Разминочный бег 1000м., ОРУ.
2. ОФП.
3. Медленный бег с чередованием ходьбы (20-30мин.).

Занятие № 5.

1. Разминочный бег 1000м., ОРУ в парах.
2. Бег 2х800м.
3. ОФП, прыжки через скакалки, упражнения на гибкость(15-20мин).
4. Медленный бег (10-15мин.).

Занятие № 6.

1. Разминочный бег 1000м., ОРУ.
2. Прыжки через барьеры, набивные мячи (200прыжков).
3. ОФП (отстающие физические качества).
4. Медленный бег (15-20мин.).

Занятие № 7.

1. Разминочный бег 1000м., ОРУ игровым способом.
2. Беговые упражнения в горку 2х 30м.
3. ОФП, упражнения на гибкость.
4. Медленный бег (15-20мин.).

Занятие № 8.

1. Разминочный бег 600-800м., ОРУ
2. ОФП, упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса (15-20мин.).
3. Кроссовая подготовка – 1000-1500м.

Занятие № 9.

1. Разминочный бег 600-800м., ОРУ соревновательным способом.
2. Бег 2х800м.
3. ОФП, прыжки через скакалки, упражнения на гибкость(15-20мин).
4. Медленный бег (10-15мин.).

Занятие № 10.

1. Разминочный бег 1000м., ОРУ.
2. Бег с ускорением 2х200м, 2х400м.
3. ОФП.
4. Медленный бег (15мин.).

Занятие № 11.

1. Разминочный бег 1000м., ОРУ в парах.
2. Бег 2х800м.
3. ОФП, прыжки через скакалки, упражнения на гибкость(15-20мин).
4. Медленный бег (10-15мин.).

Занятие № 12.

1. 600-800м., ОРУ в парах.
2. Бег с чередованием ходьбы 3000м.

Занятие № 13.

1. Разминочный бег 1000м., ОРУ в парах.
2. Беговые упражнения 2х30м.
3. ОФП, прыжковые упражнения («тройной с места», «блоха», «выпрыгивание вверх»).
4. Медленный бег (10мин.)

Занятие № 14.

1. Разминочный бег 600-800м., ОРУ.
2. Бег в среднем темпе 4х200м.
3. Упражнения на гибкость, дыхание.
4. Медленный бег (10-15 мин.)

Занятие № 15.

1. Кроссовая подготовка 2000 м. (в среднем темпе).
2. Упражнения на дыхание, гибкость.

Занятие №16.

1. Разминочный бег 600-800м., ОРУ игровым способом.
2. Знакомство с правилами проведения соревнований в беге на длинные дистанции.
3. ОФП.
4. Медленный бег (10-15 мин.).

Занятие № 17

1.Разминочный бег 500-600м., ОРУ
2.Соревнования в беге на 500м. – девушки, 1000м. – юноши.

Занятие № 18.

1. Разминочный бег 500-600м., ОРУ.
2. Соревнования в беге на 1000м. – девушки, 2000м – юноши.

3.3. БЛОК № 3. Подвижные игры и ОФП

Занятие № 1.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивания, силовые упражнения с отягощениями в парах, командах.

2. Развитие силы мышц спины и живота. Упражнения, лежа на матах, с использованием гимнастической скамейки, стенки тяжестей.

3. Игры – эстафеты с предметами и без, а также с преодолением полосы препятствий.

Занятие № 2.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами.

2. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, тройной с места, через скамейки, барьеры, мячи.

3. Подвижные игры «Караси и щука», «Салки».

Занятие № 3.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.

2. Развитие мышц живота и спины.

3. Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи «, «Класс смирно!».

Занятие № 4.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами.

2. Развитие силы мышц средствами прыжковых упражнений. Прыжки через скамейки.

3. Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний».

Занятие № 5.

1. Режим дня и ритмы (суточный, многодневный, годичный).

2. Развитие силы мышц плечевого пояса.

3. Развитие силы мышц живота и спины.

4. Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Класс смирно!».

Занятие № 6.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.

2. Развитие мышц ног средствами прыжковых упражнений.

3. Подвижные игры «Караси и щука», «Салки».

Занятие № 7.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.

2. Развитие силы мышц живота и спины.

3. Подвижные игры «Коршун, наседка, цыплята», «Волк во рву».

Занятие № 8.

1. Строевые упражнения (построения, перестроения, разновидность строек, исходных положений для выполнения общеразвивающих упражнений).

2. Акробатические упражнения (кувырки, стойки и т.д.).

3. Подвижная игра – «У ребят порядок строгий».

Занятие № 9.

1. Строевые упражнения.
2. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.
3. Подвижная игра «Космонавты».

Занятие № 10.

1. Игры – эстафеты.
2. Упражнения на развитие основных мышечных групп.
3. Подвижная игра «Космонавты».

Занятие № 11.

1. Развитие силы мышц ног (прыжковые упражнения, выпрыгивание из положения сидя, приседания и т.д.).
2. Акробатические упражнения.
3. Подвижная игра «Защита укреплений».

Занятие № 12.

1. Развитие силы мышц ног.
2. Акробатические упражнения.
3. Приемы самообороны (освобождение от захватов за руки).
4. Подвижная игра «Охотники и утки».

Занятие № 13.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.
2. Развитие силы мышц спины и живота.
3. Подвижная игра «День и ночь», «Охотники и утки».

Занятие № 14.

1. Развитие силы мышц ног.
2. Развитие силы мышц туловища, спины, живота.
3. Подвижная игра «Метко в цель».

Занятие № 15.

1. Игры – эстафеты.
2. Упражнения на развитие основных мышечных групп.
3. Подвижная игра «Мяч соседу».

Занятие № 16.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.
2. Развитие силы мышц спины и живота.
3. Береговые эстафеты: «Эстафетный бег», «Челночный бег».

Занятие № 17.

1. Развитие силы мышц ног, туловища, спины и живота.
2. Гимнастические упражнения на гибкость.
3. Эстафеты: «Звездная эстафета», «Принеси мячик».

Занятие № 18

1. Развитие силы мышц ног и плечевого пояса.
2. Акробатические упражнения.
3. Эстафеты: «Кто дальше прыгнет», «Кенгуру».

Занятие № 19.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса, мышц живота и спины.
2. Упражнения на гибкость.
3. Эстафеты: «Эстафета со скалкой», «Кузнечик».

Занятие №20.

1. Развитие силы мышц ног.
2. Развитие силы мышц живота и спины.
3. Подвижные игры «Два мороза», «Передал, садись».

Занятие № 21.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.
2. Развитие силы мышц ног.
3. Подвижные игры «Волк во рву», «Передача набивного мяча».

Занятие № 22.

1. Развитие сил мышц ног.
2. Упражнения на гибкость.
3. Подвижные игры «День и ночь», «Эстафета с переноской набивных мячей».

Занятие № 23.

1. Развитие силы мышц туловища, спины, живота.
2. Упражнения на гибкость.
3. Подвижные игры «Караси и щука», «Парные гонки».

Занятие № 24.

1. Развитие силы мышц ног.
2. Развитие силы мышц живота и спины.
3. Подвижные игры «Попади в мяч», «Не расцепись».

Занятие № 25.

1. Развитие силы мышц живота и спины.
2. Развитие силы мышц плечевого пояса.
3. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перетягивание каната».

Занятие № 26.

1. Развитие силы мышц ног (прыжковые упражнения, выпрыгивания из положения приседа, приседание и т.д.).
2. Акробатические упражнения.
3. Подвижные игры «Невод», «Эстафета с ведением баскетбольного мяча».

Занятие № 27.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.
2. Развитие сил мышц спины и живота.
3. Подвижные игры «Мяч капитану», «Бой петухов».

Занятие № 28.

1. Развитие силы мышц ног.
2. Развитие сил мышц спины и живота.
3. Подвижные игры «Перестройка», «Борьба за мяч».

Занятие № 29.

1. Рассказать о методике подбора и проведения подвижных игр.
2. Подвижные игры: «Удочка», «Бой петухов», «Два мороза».
3. Бег на выносливость. Упражнения на дыхание.

Занятие № 30.

1. Развитие силы мышц ног, развитие силы мышц туловища, спины, живота (упражнения с набивными мячами, тяжестями).
2. Гимнастические упражнения на гибкость.
3. Подвижные игры «Перестрелка», «Борьба за мяч».

Занятие № 31, 32.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.
2. Развитие силы мышц живота и спины.
3. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Два мороза».

Занятие № 33, 34.

1. ОПФ (упражнение на развитие отстающих мышц).
2. Подвижные игры и народные игры: «Лапта», «Борьба за мяч».

Занятие № 35, 36.

1. Соревнования по эстафетам и подвижным играм.

Занятие № 37, 38, 39.

1. Проверка домашнего задания по составлению и проведению комплекса УУГ.
2. Контрольное испытание по физической подготовленности.

3.4. БЛОК № 4. Волейбол

Занятие № 1.

1. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скамейки, броски набивных мячей из различных положений.
2. Проверка умений игры в волейбол: стойки и перемещения, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая передача и боковая.
3. ОФП. Развитие силы мышц плеч, живота, спины.

Занятие № 2.

1. Старты с места, бег на 5-10 м, чередование обычного бега и бега с ускорением до определенного ориентира.

2. Верхняя и нижняя передачи. Передача волейбольного (набивного) мяча над собой на месте и в движении. Передача мяча над собой после отскока от пола. Передача мяча над собой, перемещаясь по контурам волейбольной площадки.

3. ОФП. Развитие силы мышц плеч, живота, спины.

Занятие № 3.

1. Верхняя и нижняя передачи. На волейбольной площадке произвольно расположено 5 волейбольных или набивных мячей. Передача мяча над собой в движении, стараясь не коснуться мячей, расположенных на площадке и не уронив мяч на пол. Передача мяча в цель: баскетбольное кольцо, мишень на стене и др.

2. Подвижная игра «Свеча».

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 4.

1. Верхняя и нижняя передачи. Передача над собой, передача сидя, встать, передача над собой. Передача мяча над собой в прыжке.

2. Основные правила игра. Учебная игра в волейбол.

3. ОФП. Развитие мышц рук, живота и спины.

Занятие № 5.

1. Передача мяча над собой, не выходя из баскетбольного круга. Передача мяча над собой, сидя на полу. Чередование верхней и нижней передач мяча над собой.

2. Подвижная игра «Мяч в воздухе».

3. Развитие прыгучести.

Занятие № 6.

1. Передача мяча в стену. Передача мяча в стену, понижая центр тяжести до положения приседа и возвращаясь в исходное положение. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь вправо и влево приставными шагами. Передача мяча в стену после отскока от пола.

2. Подвижная игра «Передал – выйди».

3. ОФП. Развитие силы мышц ног.

Занятие №7.

1. Передача мяча двумя руками сверху в парах из различных положений. То же, но двумя руками снизу. То же, но с перемещением вправо-влево.

2. Подвижная игра «Передал – выйди».

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 8.

1. Резкие кистевые передачи на уровне груди. Передача над собой – передача партнеру. Передачи друг другу в стойке готовности после каждой передачи сесть.

2. Подвижная игра «Мяч партнеру».

3. ОФП. Развитие силы мышц рук.

Занятие № 9.

1. Передача, сидя на полу. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч. Передача в прыжке друг другу.

2. Эстафеты с элементами волейбола.

3. Развитие прыгучести.

Занятие № 10.

1. Первый набрасывает мяч с различной траекторией на различное расстояние от партнера, который принимает мяч и направляет первому. Верхние и нижние передачи мяча в парах. Передачи в парах после отскока мяча от пола.

2. Подвижная игра «Через сетку».

3. ОФП. Развитие силы мышц спины и живота.

Занятие № 11.

1. Второй стоит спиной к первому. Первый набрасывает мяч партнеру и дает сигнал, после сигнала второй поворачивается и принимает летящий мяч. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и, повернувшись на 360 (180) градусов, возвращает мяч партнеру.

2. Подвижная игра «Спираль».

3. Развитие силы мышц ног.

Занятие № 12.

1. Передача мяча вдоль сетки. Прием мяча, отскочившего от сметки верхней или нижней передачей после броска или нападающего удара партнера, расположенного как сбоку, так и за спиной. Прием обманных ударов, после передачи партнера с имитацией нападающего удара.

2. Подвижная игра «Вызов номеров».

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 13.

1. Передачи мяча двумя руками постепенно увеличивая расстояние между партнерами до 12-165 метров, потом постепенное сближение до 1,5 – 2 метров. Передача мяча вдоль сетки в прыжке. Первый набрасывает мяч партнеру вправо (влево) от него, тот, переместившись, выполняет передачу и вновь возвращается на свое место.

2. Подвижная игра «Баскетбол».

3. Развитие прыгучести.

Занятие № 14.

1. Прием мяча снизу над собой и верхняя передача партнеру, который принимает снизу. Игроки расположены на расстоянии 10-15 метров. Один выполняет подачу, второй принимает над собой. Затем сам выполняет подачу, первый принимает. Первый выполняет нападающий удар в стену, второй принимает отскочивший от стены мяч.
2. Подвижная игра «Обстрел чужого поля».
3. ОФП. Развитие силы мышц рук, спины, живота.

Занятие № 15.

1. Встречная передача мяча в колоннах со сменой мест в своих (противоположных) колоннах. То же, через сетку. Передача мяча в стену в колоннах, со сменой мест в колонне.
2. Подвижная игра «Мяч в воздухе».
3. ОФП. Развитие силы мышц спины и живота.

Занятие № 16.

1. Игроки стоят в кругу в затылок друг другу. Верхняя передача мяча над собой в движении. Передача мяча в тройках, четверках.
2. Дать представление о технике верхней и нижней прямых подач.
3. Развитие прыгучести посредством подвижной игры «Удочка».

Занятие № 17.

1. Подача мяча через сетку с 3 – 6 метров. Подача мяча через сетку из зоны подачи (с различных ее точек). Подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
2. Подвижная игра «Подай и попади».
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 18.

1. Подача в определенную зону (цель) по заданию преподавателя. Подача мяча по мишеням, разложенным на площадке. Подача мяча после определенного количества отжиманий.
2. Подвижная игра «Сумей передать и подать»
3. ОФП. Развитие силы мышц рук (упражнения с набивными мячами).

Занятие № 19.

1. Подача на скорость за определенное время. То же, но в определенную зону. Чередование ближних и дальних подач.
2. Подвижная игра «Снайперы».
3. ОФП. Развитие силы мышц спины и живота.

Занятие № 20.

8. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении.
9. Индивидуальные действия игрока: стойка игрока, перемещения игрока по площадке.

10. Техника верхней и нижней передачи мяча (индивидуально и в парах).
11. Прием мяча снизу двумя руками: упражнения в парах.
12. Подача мяча (варианты).
13. Игра «Летающий мяч».

Занятие № 21.

7. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением).
8. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально).
9. Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху).
10. Подача мяча в заданную зону.
11. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам).
12. ОФП (скакалка).

Занятие № 22.

8. Разминка (с волейбольными мячами).
9. Техника игры в защите и в нападении (передача через сетку на месте и в движении).
10. Специальные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку.
11. Прием мяча от стены снизу и сверху.
12. Упражнение «Попади в корзину».
13. Учебная игра 6 х 6.
14. ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).

Занятие № 23.

8. Разминка (комплекс аэробики).
9. Техника игры в защите и в нападении.
10. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива №1 по разделу «Волейбол»).
11. Подача мяча на силу.
12. Нападающий удар: упражнения в парах, в колонне.
13. Учебные игры.
14. ОФП (прыжки через скамейку).

Занятие № 24.

9. Разминка на гимнастических скамейках.
10. Передача мяча назад за голову (в парах, тройках).
11. Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение «пол – стена») индивидуально.
12. Передача мяча двумя руками (длинные, прострельные).
13. Сдача учебного норматива №1 (передача мяча над собой).
14. Прием мяча с подачи.
15. Учебная игра на 3 касания.
16. ОФП (скакалка).

Занятие № 25.

9. Разминка (комплекс аэробики).

10. Индивидуальные игровые действия в защите и в нападении в подготовительных упражнениях.

11. Игра «Мяч в воздухе».

12. Нападающий удар после собственного набрасывания из зоны №2 и №4.

13. Приемы мяча индивидуально и в парах.

14. Подача мяча избранным способом.

15. Учебная игра.

16. ОФП (упражнения у стены).

Занятие № 26.

10. Разминка (обычная).

11. Техника игры в волейбол: совершенствование игровых навыков.

12. Передача за голову.

13. Передача мяча через сетку снизу двумя руками после подачи.

14. Упражнение «Вратарь».

15. Сдача учебного норматива №2.

16. Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров».

17. Нападающий удар (индивидуально).

18. Учебная игра (на 2 – 3 касания).

Занятие № 27.

9. Разминка (комплекс аэробики).

10. Подготовительные упражнения в волейболе.

11. Техника нападающего удара.

12. Блокирование мяча: подготовительные упражнения.

13. Сдача учебного норматива №3.

14. Индивидуальные и командные тактические действия.

15. Учебная игра.

16. ОФП (сгибание рук в упоре лежа).

Занятие № 28.

1. Обучить прямому нападающему удару. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания. То же, но с одного шага. То же, но с 2 – 3 шагов.

2. Подвижная игра «Перестрелка».

3. Развитие прыгучести (прыжки через скамейки, барьеры).

Занятие № 29.

1. Нападающий удар в прыжке с одного, двух, трех шагов с собственного подбрасывания. Нападающий удар на месте у стены. То же, но в прыжке после разбега.

2. Подвижная игра «Подвижная цель».

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 30.

1. В парах, стоя на месте, нападающий удар с собственного подбрасывания. То же, но нападающий удар в пол. То же, но в прыжке.
2. Подвижная игра «Крепость».
3. ОФП. Развитие силы мышц ног.

Занятие № 31.

1. Нападающий удар на месте по подвесному мячу. То же, но в прыжке. Нападающий удар из зоны 4 (2) по мячу, который держит игрок, стоящий на тумбе.
2. Подвижная игра «Удары с прицелом».
3. ОФП. Развитие силы мышц рук, живота.

Занятие № 32.

1. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2). Мяч подбрасывает партнер. Нападающий удар из зоны 4 (2) в правую (левую) половину площадки с передачи из 3.
2. Подвижная игра «Бомбардиры».
3. ОФП. Развитие силы мышц спины и живота.

Занятие № 33.

1. Нападающий удар из зоны 4 (2) по ходу с передачи из зоны 3. Темповые удары в зоны 4 (3,2) с подбрасыванием партнером. Нападающий удар из зоны 4 (2,3) в цель.
2. Учебная игра. Судейство.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 34.

1. Изучить тактику игры в защите. Партнеры расположены у сетки на противоположных площадках. Одновременное выпрыгивание на блок с касанием кистей рук над сеткой. Упражнение выполняется как на месте, так и с перемещением вправо и влево. Игроки расположены в любой из зон нападения у сетки. Игрок ставит блок, и после приземления выполняет перекат на спину, затем возвращается к сетке, ставит блок.
2. Подвижная игра «Имитация блокирования».
3. Развитие прыгучести.

Занятие № 35.

1. У баскетбольного щита расположена тройка игроков. Средний перемещается вправо и влево с игроком, к которому он переместился, они вдвоем прыгают вверх, касаясь баскетбольного щита, имитируя групповой блок. Все занимающиеся расположены в шеренге. Начиная с «хвоста» колонны, игрок перемещается приставными шагами вдоль всей шеренги и у каждого игрока шеренги вместе со своим партнером прыгает, имитируя блок.
2. Подвижная игра «Коснись, но не ошибись».
3. ОФП. Развитие силы мышц рук и ног.

Занятие № 36.

1. Два игрока располагаются у сетки в зоне 2. По сигналу они ставят двойной блок в зоне 2 затем в зоне 3, затем в зонах 4, 3 и т.д. То же, но упражнением выполняет один игрок.
2. Подвижная игра «Не пропусти мяч».
3. ОФП. Развитие силы мышц спины и живота.

Занятие № 37.

1. Нападающие и блокирующие игроки расположены у сетки друг против друга. Нападающие с собственного подбрасывания выполняют нападающий удар. Блокирующий выполняет блок.
2. Подвижная игра «Кто быстрее и лучше».
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие № 38, 39.

1. Самостоятельные занятия, повторяющие ранее изученные упражнения в приеме и передаче, подаче, нападающем ударе и блокировании.
2. Учебная игра.

Занятия № 40, 41, 42.

1. Организация соревнований по волейболу. Официальные жесты судей.
2. Соревнования по волейболу между учебными группами.

Занятие № 43, 44, 45.

Контрольные испытания (определение степени овладения программным материалом по специальным тестам и заданиям).

Тесты для определения степени овладения программным материалом по волейболу

№ теста	Направленность тестов	Оценка в очках		
		5	4	3
1	Верхняя передача мяча над собой	15	10	8
2	Нижняя передача мяча над собой	15	10	8
3	Передача мяча в парах	30	20	16
4	Подача	5	4	3

3.5. БЛОК № 5. Баскетбол

Занятие № 1.

1. Беседа. История, современное состояние и развитие баскетбола в России.
2. Обучить стойкам и перемещениям баскетболиста. Игра «Смена шеренг».
3. Обучить технике остановки в два шага, умению держать мяч.

Занятие № 2.

1. Совершенствовать стойки и перемещения в нападении.
2. Продолжить обучение остановке в два шага.
3. Обучить ловле и передаче мяча двумя руками на уровне груди.

Занятие № 3.

1. Научить поворотам вперед и назад в основной стойке баскетболиста.
2. Продолжить обучение ловле и передаче мяча двумя руками на уровне груди на месте и с вышагиванием.
3. Обучить ведению мяча на месте. Ведение мяча на месте поочередно правой, левой рукой, изменяя высоту отскока.

Занятие № 4.

1. Обучить остановке прыжком.
2. Совершенствовать технику ведения мяча на месте. Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой, изменяя высоту отскока.
3. Обучить броску двумя руками от груди с места, имитация броска. Броски мяча в корзину с близкой дистанции под углом к щиту.

Занятие № 5.

1. Совершенствовать поворотов вперед и назад на месте в одной шеренге.
2. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди и поворотов. Передачи в парах в сочетании с поворотами после получения мяча.
3. Совершенствовать ведения мяча по прямой. Ведение правой и левой рукой в ходьбе.

Занятие № 6.

1. Продолжить обучение остановке прыжком.
2. Продолжить обучение броску мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину с близкой дистанции. Игра «Лучший снайпер».
3. Совершенствовать передачи мяча руками от груди. Игра «Борьба за мяч».

Занятие № 7.

1. Совершенствовать технику остановки прыжком. Бег с изменением направления.
2. Совершенствовать бросок мяча по кольцу двумя руками от груди с места. Выполнение бросков с ближней дистанции под различными углами по отношению к корзине.
3. Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой в ходьбе и беге, техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.

Занятие № 8.

1. Бег с изменением направления, по сигналу выполнить остановку в два шага или прыжком с поворотами вперед или назад.

2. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.

3. Обучить технике броска мяча по кольцу одной рукой с места, имитация броска.

Занятие № 9.

1. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.

2. Продолжить обучение броску мяча по кольцу одной рукой с места.

3. Совершенствовать технику ведения мяча правой и левой рукой в чередовании с обводкой препятствий.

Занятие № 10.

1. Бег с изменением направления. В беге изменять направление «зигзагом» на 3 шага.

2. Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди в движении.

3. Совершенствовать ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча по прямой и с обводкой кругов, предметов, шеренг. Эстафеты с ведением мяча и обводкой.

Занятие № 11.

1. Обучить передаче мяча одной рукой от плеча. Имитация передачи. Передача с места одной рукой.

2. Совершенствовать ведение мяча. Ведение мяча в парах.

3. Совершенствовать бросок мяча по кольцу, одной рукой с места. Броски мяча без отскока от щита.

Занятие № 12.

1. Продолжить обучение передаче мяча одной рукой от плеча.

2. Обучить броску мяча по кольцу после ведения. Игроки осваивают «двушаговый» ритм.

3. Совершенствовать бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Броски с места с отскоком от щита.

Занятие № 13.

1. Совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди или одной рукой от плеча в зависимости от дистанции. Игра «Мяч своему».

2. Продолжить обучение броску мяча по кольцу после ведения. Выполнить серию бросков в движении после ведения правой.

3. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.

Занятие № 14.

1. Обучить повороту на месте. Повороты вперед и назад. Ознакомить игроков с правилом поворота на опорной ноге.

2. Обучить броску мяча по кольцу в движении после ловли.

3. Совершенствовать бросок мяча по кольцу после ведения. Выполнить серию бросков по кольцу в движении с двух сторон после ведения правой и левой руками.

Занятие № 15.

1. Обучить ведению мяча с изменением высоты отскока. Переход от среднего ведения к низкому, в положении стоя на месте, при передвижении шагом.

2. Обучить передаче мяча на месте с отскоком от пола. Построение во встречных колоннах, шеренгах.

3. Учебная игра. Правила игры.

Занятие № 16.

1. Совершенствование техники поворотов на месте, продолжить совершенствование техники ведения мяча. Одновременное ведение двух мячей, стоя на месте и продвигаясь в различных направлениях с одновременными и чередующимися ударами мячей о пол.

2. Обучение броску мяча по кольцу в движении после двух шагов.

3. Правила игры. Учебная игра.

Занятие № 17.

1. Бег с изменением скорости, остановки, повороты.

2. Продолжить обучение броску в движении после двух шагов.

3. Учебная игра. Судейство.

Занятие № 18.

1. Совершенствовать технику ведения мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой в приседе. По сигналу, не меняя исходного положения, ведение мяча, выполняя прыжки на месте, продвигаясь вперед, назад, вправо, влево.

2. Обучить броску в прыжке одной рукой с места. Объяснить основные элементы техники. Прыжок вверх с имитацией броска в высшей точке прыжка. То же с мячом.

3. Учебная игра. Судейство.

Занятие № 19.

1. Совершенствовать технику ведения мяча .

2. Продолжить обучение броску мяча по кольцу в прыжке одной рукой с места.

3. Учебная игра. Судейство.

Занятие № 20.

1. Разминка (полоса препятствий). Прыжки через скамейку (серийно, поточно).

2. Техника игры в нападении: ведение мяча, остановка после ведения.

3. Игра «Салки», «Защитник – нападающий».

4. Передача и ловля мяча разным способом в парах, в четверках, в колоннах.

5. Подготовительное упражнение «30 передач».

6. Бросок мяча в корзину одной рукой.

7. Прыжки со скакалкой.

Занятие № 21.

1. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры.

2. Передачи мяча в парах, тройках.

3. Ведение мяча с «пассивным» защитником: техника игры в защите (индивидуальные игровые действия).

4. Броски мяча в корзину после ведения.

5. Упражнение «6 точек».

6. Подготовка к сдаче учебного норматива №1 – ведение мяча.

7. Подготовительная игра «Мяч капитану».

Занятие № 22.

1. Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами.

2. Техника игры в нападении: передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину).

3. Индивидуальные игровые действия: техника ведения мяча правой и левой рукой.

4. Сдача учебного норматива №1.

5. Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке.

6. Учебная игра.

Занятие № 23.

1. Разминка (игровым способом).

2. Игры – эстафеты с баскетбольными мячами (дом. задание).

3. Бросок мяча в движении (техника двух шагов).

4. Штрафной бросок – подготовка к сдаче учебного норматива №2.

5. Игра «Зонный баскетбол» (четыре квадрата).

6. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Занятие № 24.

1. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания и координацию.

2. Специальные упражнения баскетболиста.

3. Челночный бег 6 по 10, 8 по 10 метров.

4. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах.

5. Бросок мяча в движении (с ударом об щит и без удара об щит).

6. Подбор мяча под щитом.

7. Сдача учебного норматива №2.

8. Учебная игра.

Занятие № 25.

1. Разминка (обычная). Упражнения с гимнастическими палками, упражнения на осанку, укрепление мышц стопы и т.п.
2. Передача мяча в стену (индивидуально, в колоннах, на месте, с продвижением приставными шагами).
3. Игровые действия в парах: вырывание и выбивание мяча.
4. Подбор мяча под щитом с «пассивным» защитником.
5. Сдача учебного норматива №3.
6. Учебная игра.
7. Прыжки через планку.

Занятие № 26.

1. Разминка (обычная). Упражнения на гимнастических скамейках. СФП.
2. Командные и индивидуальные тактические действия.
3. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами.
4. Учебная игра в баскетбол. Правила судейства игры в баскетбол.

Занятие № 27.

1. Разминка (ходьба, бег). Круговая тренировка (на развитие физических качеств).
2. Сдача учебных нормативов по разделу «Баскетбол».
3. Учебная игра.

Занятие № 28.

1. Обучить ловле катящегося мяча. Занимающийся, с опущенными руками наклоняется вниз и выставляет ладонь одной руки на пути мяча. Как только мяч коснется ладони, на него опускается вторая рука и выполняется захват.
2. Обучить штрафному броску. Построение в шеренге. Имитация выполнения броска. То же, но с броском в другую шеренгу.
3. Игра «Мяч водящему».

Занятие № 29.

1. Рассказать о технике защиты. Индивидуальные защитные действия.
2. Обучить вырыванию и выбиванию мяча. Выбивание мяча у нападающего.
3. Продолжить обучение штрафному броску. Построение в колоннах. Броски выполнять без отскока мяча от щита.

Занятие № 30,31.

1. Игра в защите, опека игрока.
2. Продолжить обучение технике вырывания и выбивания мяча.
3. Обучить передаче мяча одной рукой от плеча. Передача по высокой траектории с места и в движении.

Занятие № 32.

1. Обучить броску в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. Обучение правильному напрыгиванию. Имитация с мячом в руках и выполнением броска в прыжке.

2. Игра в защите. Опека игрока.

3. Учебная игра. Судейство.

Занятие № 33, 34.

1. Совершенствовать ловлю, передачу и бросок мяча по кольцу при передвижении в тройках.

2. Продолжить обучение броску по кольцу в прыжке после ведения и ловле мяча в движении.

3. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Занятие № 35.

1.Индивидуальные защитные действия. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки неподвижно стоящими нападающими. Перехват мяча у двигающегося нападающего.

2. Обучить нападению быстрым прорывом, борьбе за мяч, не попавший в корзину. Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину. То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком. Пассивное сопротивление соперника. Активное сопротивление соперника.

3. Тактические действия в игре баскетбол.

Занятие № 36.

1. В шеренгах передвижение левым (правым) боком вперед, приставными шагами от одной боковой линии площадки до другой.

2. Продолжить обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину, совершенствование ловли, передачи и ведения мяча.

3. Учебная игра. Судейство.

Занятие № 37, 38.

1. Продолжить обучение нападению быстрым прорывом.

2.Совершенствовать бросок по кольцу с места. Совершенствование броска по кольцу в движении после ведения, после получения мяча в движении и бросков без ведения.

3. Тактические действия в игре баскетбол.

Занятие № 39.

1. В парах передвижение нападающего и защитника.

2. Совершенствовать нападение быстрым прорывом. Перехваты мяча. Дать краткую информацию о позиционном нападении против зонной защиты.

3. Учебная игра. Судейство.

Занятие № 40.

1.Защитник передвигается лицом к водящему. Водящий пытается осадить защитника, коснувшись его спины.

2.Совершенствовать бросок мяча по кольцу с места. Совершенствование бросков по кольцу в движении после ведения, после получения мяча в движении и бросков без ведения, передачи мяча. Игра 5х5 на количество передач. Передачи выполняются различными способами в зависимости от дистанции.

3. Учебная игра. Судейство.

Занятия № 41, 42.

1.Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока.

2.Взаимодействия 2-х, 3-х игроков в нападении. Командные действия в нападении. Тактические действия в игре баскетбол.

3. Учебная игра. Судейство.

Занятия № 43, 44, 45.

1. Организация соревнований по баскетболу.

2. Соревнования по баскетболу между факультетами. Судейство.

Занятия № 46, 47, 48.

Контрольные испытания (определение степени овладения программным материалом по специальным тестам и заданиям).

Контрольные нормативы по баскетболу (юноши)

ТЕСТЫ	5	4	3
Ведение мяча 20м (сек)	7.6	8.0	8.4
Штрафные броски (из 10 раз)	5	4	3
Броски с 2-х шагов с прав. стор. (из 5 раз)	5	4	3
Броски с 2-х шагов с лев. стор. (из 5 раз)	4	3	2
Броски с точек (из 10 раз)	5	4	3

Контрольные нормативы по баскетболу (девушки)

ТЕСТЫ	5	4	3
Ведение мяча 20м (сек)	8.6	9.0	9.4
Штрафные броски (из 10 раз)	3	2	1
Броски с 2-х шагов с прав. стор. (из 5 раз)	4	3	2
Броски с 2-х шагов с лев. стор. (из 5 раз)	4	3	2
Броски с точек (из 10 раз)	4	3	2

3.6. БЛОК № 6. Виды легкоатлетических упражнений

Совершенствование техники и воспитание физических качеств

Занятие № 1.

1. Теория: цели задачи и содержания занятий в V семестре.

2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте.

3. Специальные упражнения в легкой атлетике.
4. Бег в ускорении 30-60 метров (по 3-4 раза).
5. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
6. Подвижная игра «Меткий бросок».

Занятие № 2.

1. Разминка игровым способом. ОРУ в колоннах.
2. Специальные беговые упражнения (по 2-3 раза каждое).
3. Техника низкого старта, стартового разгона. Ускорение 3х30, 3х40 м.
4. Броски набивного мяча разным способом.
5. Бег в переменном темпе.

Занятие № 3.

1. Бег трусцой (1-1,5 км.).
2. ОРУ в шеренгах. Упражнения на гибкость (у опоры).
3. Беговые упражнения (серийно) по 25-30 м.
4. Бег на 30 и 60 м. – сдача контрольного норматива по ОФП.
5. Бег на 100 м. с высокого старта.
6. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в глубину, «ступенька» и т.д.

Занятие № 4.

1. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
2. ОРУ в парах с сопротивлением.
3. Специальные упражнения прыгуна, упражнения на гибкость.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Развитие координации в челночном беге: 4х10, 8х10, 10х10 м.
6. Бег в переменном темпе 15-20 минут.

Занятие № 5, 6.

1. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения (2х20 м. каждое).
3. Упражнения на координацию и гибкость.
4. Бег на 100 м. – сдача учебного норматива.
5. Прыжки в длину с разбега.
6. Подвижная игра с мячом «Итальянская лапта».

Занятие № 7, 8.

1. Ходьба и бег в чередовании (по лесу) до 2 км. ОРУ у опоры.
2. Специальные упражнения метателя: Броски ядра весом 3–4 кг. разным способом.
3. Развитие общей прыгучести: прыжки на одной, двух ногах, многоскоки.
4. Воспитание общей выносливости. Кроссовый бег 2 км.

Занятие № 9, 10.

1. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно. Строевые упражнения на месте.

2. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ игровым способом («Перемена мест»).

3. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с разбега на результат.

4. Подвижная игра с мячом «Мяч капитану», «Охотники и утки».

5. Бег в переменном темпе.

Занятие № 11.

1. Бег трусцой до 1 км. Самостоятельная разминка.

2. Соревнования в кроссовом беге – 2000 м. (д.), 3000 м. (ю.).

3. Игра в волейбол.

Занятие № 12, 13, 14.

1. Разминка игровым способом. ОРУ в парах.

2. Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с набивными мячами.

3. Воспитание общей прыгучести (круговая тренировка на 4-5 станциях).

4. Эстафетный бег по кругу – соревнования между отделениями.

5. ОФП на гимнастических скамейках.

6. Сдача контрольных нормативов.

3.7. БЛОК № 7. Туризм, спортивное ориентирование

Занятие 1.

1. Беседа о прикладном и оздоровительном значении туризма. Виды туризма. Преодоление препятствий в туристском походе (теоретические сведения): подъем-траверс-спуск; переправа маятником; укладка бревна с помощью веревки и переправа по бревну; переправа по камням.

2. ОРУ туриста.

3. Ходьба, бег – 3000 м (дев.), 5000 м (муж.).

4. Правила и переноска пострадавшего двумя и одним человеком.

Занятие 2.

1. Беседа о методических особенностях специальной подготовки в туризме. Охрана природы и туризм. Снаряжение для туристских походов. Личное и групповое снаряжение. Распределение группового снаряжения между туристами. Укладка рюкзака. Организация привалов и ночлегов. Установка палатки.

2. Ходьба, бег – 3000 м (дев.), 5000 м (муж.).

3. Упражнения на дыхание и психорегуляцию.

Занятие 3.

1. Беседа об организации семейного (школьного) туризма. Техника безопасности в путешествии. Опасности мнимые и действительные в туризме. Сигналы бедствия. Вязка узлов.

2. Разминка. ОФП туриста. Навесная переправа. Совершенствование навыков туризма.

Занятие 4.

1. Ориентирование на местности. Виды ориентирования (ориентирование в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору). Карты (условные обозначения, знаки, рельеф местности, определение расстояния по карте).

2. Комплексное развитие физических способностей. Упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, спины.

3. Бег – 2000 м (дев.), 3000 м (муж.).

4. Упражнения на дыхание и психорегуляцию.

Занятие 5.

1. Чтение карты и сопоставление ее с местностью.

2. Кросс-поход (2000 – 3000 м) ориентирование по карте на местности. Преподаватель рассказывает, показывает, рассуждает вслух, ведет на контрольный пункт (КП), дает задание и выполняет его вместе со студентами, исправляя ошибки.

Занятие 6.

1. Разминка, ОФП.

2. Ориентирование с картой и компасом на местности (кросс-поход 3000 -5000 м). Выполнение студентами задания преподавателя самостоятельно.

Занятие 7.

1. Организация и судейство соревнований по туризму и спортивному ориентированию.

2. Ориентирование с картой и компасом на местности (длина дистанции 5000 – 6000 м).

Занятие 8.

1. Соревнование по спортивному ориентированию.

Занятие 9.

1. Соревнование по туристской технике.

Занятия 10-36.

Начало темы «Формирование профессиональных педагогических навыков и умений по физической культуре. Основы ЗОЖ», и темы «Школа баскетбольного мяча. Формирование психомоторных способностей».

Подведение итогов семестра.

Уточнение содержания самостоятельных занятий в период сессии и каникул.

3.8. БЛОК № 8. Плавание

Занятие 1.

1. Ознакомление студентов с гигиеной и правилами поведения в бассейне, также техникой безопасности.

2. Сообщить сведения о пользе плавания.

3. Проверить знания, умения и навыки в плавании.

4. Обучить подготовительным упражнениям:

- погружение с продолжительным выдохом под водой (10 повторений);
- погружение с задержкой дыхания с последующим выпрыгиванием и энергичным выходом-вдохом во время прыжка и повторного погружения под воду (8-10 погружений);
- погружение с последующим всплытием «поплавком» (5 повторений);
- лежание и скольжение на воде;
- скольжение на груди с вытянутыми руками вперед, задержав дыхание на вдохе (6-8 повторений);
- скольжение на груди, задержав дыхание на вдохе, обе руки прижаты к бедрам (5-8 повторений);
- скольжение на груди, задержав дыхание на вдохе, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (5-7 повторений);
- скольжение с последующими поочередными гребками одной, а затем другой рукой.

Занятия 2-3.

1. Ознакомление студентов с различными видами плавания.

2. Закрепление подготовительных упражнений.

3. Дать основные понятия о технике стиля «Кроль», «Брасс». Работа рук, ног и дыхания.

4. Обучение правильному положению тела при плавании.

Общие методические указания (ОМУ): держать тело в вытянутом и слегка «глиссирующем» положении (таз и бедра у поверхности воды, плечевой пояс немного ниже таза; опустить лицо в воду, направить взгляд на кисти вытянутой вперед руки – уровень воды должен быть до линии волос у лба). *Целевая задача:* освоить вытянутое, обтекаемое и уравновешенное положение тела во время плавания

Упражнения:

- скольжение на груди с различными исходными положениями рук;
- скольжение на груди с поочередными гребками одной и другой рукой;
- плавание с помощью движений одними ногами.

Занятия 4-5.

1. Закрепление техники и правильного положения тела при плавании стилем «Кроль», «Брасс».

2. Обучение технике движения в плавании стилем «Кроль», «Брасс».

ОМУ: ноги непрерывно выполняют попеременные движения вверх-вниз. Движение вниз нога начинает энергичным нажимом бедра на воду, слегка сгибаясь в колене; голень и стопа увлекаются за бедром вниз; другая нога в это время движется вверх, выпрямляясь в колене.

Упражнения:

- сидя с опорой руками сзади, имитация на суше попеременных движений ногами;
- лежа на воде, руки вытянуты вперед; держась за различные приспособления, выполняются движения ногами, как при плавании «Кролем», «Брассом»;
- плавание с помощью движений одними ногами «Кролем», «Брассом» с пенопластовой доской в руках;
- плавание с помощью движений ногами «Кролем» «Брассом», вытянув руки вперед;
- плавание с помощью движений ногами «Кролем», но одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру;
- развитие общей выносливости; комплексное плавание.

Целевая задача: освоить непрерывные попеременные движения ногами «Кролем», «Брассом» с небольшим размахом и с энергичной сменой направлений в движениях бедер (стопы расслаблены).

Ошибки. Движения ногами от колена при почти неподвижных бедрах, сгибание ног чрезмерно в коленях; напряженные колени и стопы; удары по поверхности воды.

Занятия 6-7.

1. Продолжить закрепление техники положения при плавании стилем «Кроль», «Брасс».
2. Продолжить закрепление техники движения ногами.
3. Обучить технике движения руками и правильного дыхания.

ОМУ: во время гребка ладонь «смотрит» назад, локоть удерживается выше кисти и развернут в сторону, но не назад; когда рука завершает первую половину гребка, другая входит в воду, вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды и начала её движения по воздуху.

Упражнения:

- стоя на суше, движения руками, как при плавании «Кролем» на груди; то же в сочетании с дыханием;
- лежа на воде держаться одной рукой за опору;
- плавание с помощью движения только руками с досточкой между бедрами (сначала задержав дыхание на вдохе, а затем – в сочетании с выдохом).
- свободное плавание.

Целевая задача: овладеть движениями руками в согласовании с полноценным дыханием.

Ошибки: рука опускается в воду близко перед собой, шире линии плеч или локтем вниз; во время гребка расслабляется рука в лучезапястном и локтевом суставах; во время гребка сгибаются или расставляются пальцы (держать надо кисть «лодочкой», не проносить руку по воздуху прямой или напряженной, не позволять одной рукой догонять другую по воздуху, во время вдоха не поднимать голову вверх – она должна только поворачиваться в сторону).

Занятия 8-9.

1. Продолжить закрепление техники положения тела, движения ногами, руками и дыхания.
2. Обучение согласованности движений руками и ногами с дыханием.

ОМУ: гребки руками – основа техники плавания, движения ног подчиняются движениями рук. Существует двухударная и шестиударная разновидности «Кроля». В шестиударном «Кроле» на гребок левой и правой рук ноги выполняют шесть ударов – по три каждой ногой. В духударном «Кроле» на гребок левой и правой рук ноги выполняют только два удара – каждая по одному. Гребок рукой в двухударном «Кроле» немного короче, чем в шестиударном.

Упражнения:

- при плавании шестиударным «Кролем»: считая удары стопами вниз, когда правая рука входит в воду, левой-правой, левой-правой, (раз-два-три) и наоборот – с другой руки;
- плавание двухударным «Кролем» на груди. Во время начала гребка стопа на этой же стороне тела поднимается к поверхности воды.

Целевая задача: овладеть шестиударным или двухударным согласованным движением по выбору.

Ошибки: не следует выполнять движения чрезмерно интенсивно – ноги не должны мешать движениям рук.

Занятия 10-11.

1. Закрепление техники движения руками, ногами, дыхания, согласования движения руками и ногами.
2. Обучение технике старта с тумбочки и старта из воды.
3. Воспитание общей выносливости. Комплексное плавание.

Занятия 12-14.

1. Продолжить закрепление техники движения ногами, руками и дыхания, согласование движений рук и ног, техника старта.
2. Продолжить обучение технике согласования движений руками, ногами и дыхания.

Занятия 15-16.

1. Закрепление техники согласования движений руками и ногами, движений руками, ногами и дыхания («Кроль», «Брасс»).
2. Дать основные сведения студентам о методике обучения детей плаванию. Повторить, подводящие упражнения..
3. Закрепить технику старта.

Занятия 17-18.

1. Продолжить закрепление техники согласования движений ногами, руками, согласование движений руками, ногами и дыхания.
2. Обучение технике поворота «маятником» и кувырком вперед.

Занятия 19-20.

1. Совершенствование согласования движений ногами, руками, руками и ногами и дыхания.
2. Закрепление техники старта и поворота избранным способом.
3. Сообщить правила соревнований по плаванию.

Занятия 21-22.

1. Совершенствование стиля «Кроль», «Брасс».
2. Объяснить прикладное значение плавания.
3. Обучить основным приемам спасения утопающих и оказания первой доврачебной помощи.

Занятия 23-24.

1. Сформировать основы понятий о технике стиля «Кроль на спине».
2. Обучение правильному положению тела при плавании стилем «Кроль на спине», согласованию работы рук и ног.

Занятия 25-27.

1. Контрольные испытания по спортивно-технической подготовленности.
2. Соревнования по плаванию.

3.9. БЛОК № 9. Теоретический блок занятий (4 курс)

Седьмой (восьмой) семестр

Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (понятийный аппарат)

1.1. Краткая история систем физического воспитания и спорта

Анализ множества работ по теории и практике физической культуры выявляет на сегодня довольно большое количество разнообразных точек зрения на, казалось бы, давно решённую проблему: что такое физическая культура?

Каждое известное в науке понятие в определённой степени раскрывает сущность физической культуры, при этом ей дают самые различные характеристики, она выступает в роли многообразия специфических средств; совокупности всех достижений общества; системы физических упражнений; важной частью культуры общества; творческим и качественным аспектом специфических видов деятельности; видом (подсистемой) общечеловеческой культуры; процессом и результатом деятельности; одной из основных граней общей культуры и науки; сферой социальной деятельно-

сти, элементом, областью (сферой) культуры; культурой областью (стиля) жизни; культурой мировоззренческой, политической, нравственной; феноменом телесной культуры и базовой областью общей культуры; органической частью культуры общества и личности; средством защиты от окружающей и собственной природы; социальным фактором; опытом и уровнем организации физической активности; явлением культуры; сложным материально-духовным образованием; главным условием человеческого существования; культурой, имеющей свою историю и мн. др.

Прежде чем начать разговор о физкультурно-оздоровительной и воспитательной функциях физической культуры, необходимо дать определение основных понятий.

Система – (в пер. с греч. яз. – составление частей) – единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей.

Система физического воспитания – это сложившийся в конкретном обществе тип социальной практики, специфической функцией которого является организация и управление деятельностью по физическому совершенствованию людей.

Понятие **«системы физического воспитания»** *отражает в целом исторически определённый тип социальной практики физического воспитания, т. е. целесообразно упорядоченную совокупность её исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной* ***экономической формации***.

Физическая культура (ФК)– составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности (Гл.1 Закона «О физической культуре и спорте в РФ»).

1. Понимание ФК как «совокупности духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом…» позволяет предположить, что общество использует человека в своих особых целях. Не совпадающих частично или в целом с целями человека, что допускает возможность эксплуатации человека обществом, а обозначенные цели ФК могут иметь скрытый смысл: усиление эксплуатации.

2. Понимание ФК как «совокупности духовных и материальных ценностей» сводит сущность ФК к уровню средства решения некоторого множества задач и оставляет за границами понятия «ФК» собственно-физкультурную деятельность и её результаты.

Таким образом, **ФК** – это сумма достижений человечества в сфере удовлетворения потребности человека в физическом совершенствовании и мера их использования в процессе физического воспитания (М.М. Боген, 2000).

ФК (СПб) – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и спо-

соб физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей (Ю.Ф. Курамшин, 1999).

ФК часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека (Советский энциклопедический словарь, 1985).

ФК (в узком смысле слова) – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая двигательная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма. (В.П. Лукьяненко, 2001).

Основываясь на энциклопедическом определении понятия «культура», а также диалектической логикой, определение понятия «ФК» может быть представлено в следующей формулировке: **ФК** – это область общей культуры и истории человечества, социальный феномен, представляющий собой исторически определенный уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества, полученных в процессе специфической деятельности системы физического воспитания и спорта, образования и науки, интегрированных в культуру образа жизни и психофизическое здоровье общества (Г.М. Соловьев,1999).

Понятие «**Здоровье» –** *определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека.*

Поэтому она может быть относительно элементарной или высокоразвитой, иметь ограниченную либо широкую сферу распространения. В сущности, организационная мощь системы зависит, прежде всего, от степени участия государства, общества в целом в её становлении и функционировании.

Как составная часть физической культуры получил широкое распространение термин «**спорт –** *особая сфера выявления и сравнения человеческих возможностей в условиях соревновательной деятельности, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения».*

Кроме обобщающего понятия «спорт» пользуются термином «**вид спорта**» *– означающим вид соревновательной деятельности, который характеризуется определённым предметом состязания, особым составом действия и способом ведения спортивной борьбы (спортивной техникой и тактикой).*

Спорт подразделяется на *массовый, непринуждённый*; на *организованный*, включающий спорт в школах, колледжах, университетах, а также *любительский, спорт высших достижений*, и, наконец, *профессиональный спорт*. Всеми этими видами спортивной деятельности должны заниматься разные организации, имеющие к тому же и разные источники финансирования.

Спорт – *специальная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в разных видах физических упражнений, выявленных в результате соревнований.*

Настоящее состояние системы физической культуры и спорта в России можно обнаружить в ее основах прежде всего наличие ряда противоречий между:

- давно назревшей необходимостью формирования физической культуры личности и уровнем соответствующей грамотности специалистов, а также реальной, устойчивой политической заинтересованности в этом общества и государства;

- требованием научно-методического обеспечения самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и отсутствием необходимого объема изданий для массового пользования;

- потребностью общества в научно обоснованных, педагогических технологиях формирования физической культуры личности и недостаточным уровнем активности и компетентности их внедрения в системе образования, отсутствия должного государственного контроля;

- наличием социального заказа на удовлетворение разнообразных потребностей граждан в сфере физической культуры и материально-финансовыми условиями, недостаточно обеспечивающими их реализацию государственными, общественными и частными структурами.

Наличие противоречий обусловливает проблему, которую необходимо срочно решать обществу, не откладывая её, как это имело место, на завтра.

Таким образом, «**Физическая культура»** – *часть (область) общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.*

1.2. Социальная значимость и функции физической культуры

Физическая культура и спорт являются сложными многофункциональными явлениями жизни современного общества, которые выполняют ряд важных социальных функций.

Специфическая функция физической культуры и спорта состоит в удовлетворении потребности общества в физической подготовке людей к участию в трудовой деятельности, формированию способностей биосоциальной адаптации к изменяющимся условиям жизни и способности выжить в различных экстремальных условиях.

Физическое воспитание – *педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития человека.* В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового).

Физическое воспитание (ФВ) – «педагогический процесс направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека».

1. «ФВ – педагогический процесс…» – понятие «процесс» в данном контексте не исключает принуждения воспитанника к выполнению про-

граммы воспитания, что в педагогической деятельности приводит, чаще всего, к отрицательному результату.

2. «…направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого…» в Программе КПСС, принятой на XXII съезде, была сформулирована сущность коммунистического воспитания: «воспитание нового человека, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». По смыслу «коммунистическое воспитание» совпадает с понятием «всестороннее воспитание», «воспитание в целом». ФВ в анализируемом определении, таким образом, призвано решать задачи воспитания в целом, что неконкретно.

3. «…подрастающего поколения» – авторы адресуют провозглашенные цели не отдельной личности, а поколению. В этом можно видеть отображение командной системы воспитания, типичной для тоталитарного государства, каким был СССР. Неэффективность такой системы воспитания доказана развалом СССР и сегодняшним состоянием большинства государств на его территории.

4. «…укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека» – термин «человек» в данном контексте не означает «в интересах человека», допускает возможность использования человека (его эксплуатации) в интересах других лиц, групп, общества.

Таким образом, ФВ – это целенаправленное формирование потребности в физическом совершенствовании, удовлетворение этой потребности посредством управления физическим развитием человека – основная форма деятельности в физической культуре (М.М. Боген)

ФВ – процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности (ВРЛ), формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей (СПб).

ФВ – это педагогический процесс, содержанием которого является развитие и совершенствование двигательных возможностей человека (В.П. Лукьяненко).

ФВ – многовариабельный процесс, составляющий специфическую часть воспитания физической культуры, направленный на психофизическое и спортивное совершенствование личности (Г.М. Соловьёв).

В процессе физического воспитания обеспечивается соответствующий уровень жизненно важных двигательных навыков и необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и др., – что позволяет быстрее и лучше осваивать новые профессии, овладевать современной сложной техникой, более интенсивно и качественно трудиться.

Особое значение имеет физическая культура и спорт в профессионально – прикладной подготовке, с помощью которой развиваются физические качества и формируются двигательные навыки значимые для определённой профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт являются важным фактором снижения заболеваемости и травматизма на производстве. Доказано, что производственная физическая культура предохраняет организм от перегрузки, перенапряжения, переутомления и на протяжении всего рабочего дня поддерживает высокий уровень работоспособности без ущерба для здоровья.

В процессе воспитания физической культуры осуществляется умственное развитие занимающихся, которое имеет две стороны – ***образовательную и воспитательную.*** Образовательная сторона связана с вооружением специальными знаниями, воспитательная – с развитием умственных качеств занимающихся, таких, как восприятие, наблюдательность, память, внимание.

Одной из основных социальных функций физической культуры является сохранение и укрепление здоровья людей.

Здоровье человека зависит от многих факторов, как естественных так социально и личностно обусловленных, включая состояние физического совершенства.

Понятие **«физическое совершенство»** *обобщает исторически определённое представление об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.*

Физическое совершенство (ФС) – индивидуализированный образ физического развития, выступающий в качестве мотива и конечной цели физического совершенствования индивидуума, усложняющийся в процессе его реализации.

Поскольку деятельность личности определяется её личным мотивом, а не распоряжением, поступающим извне, наличие индивидуализированного образа физического совершенства является непременным условием включения субъекта в физкультурную (спортивную) деятельность, и целенаправленно формирование такого образа обязательно.

ФС – это высшая степень гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека.

ФС обобщает представление об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности.

Физическим развитием человека *называют процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни (т.е., процесс изменения форм и функций организма под воздействием жизни и воспитания).*

Физическое развитие (ФР) – это естественное формирование размеров тела человека, его частей и пропорций в течение жизни этого человека, а также характеристика телосложения и размеров тела человека, уровня развития его физических качеств.

ФР – закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

К внешним количественным показателям физического развития относят, например, изменения массы тела, роста, окружности тела, жизненной

ёмкости лёгких и др. Качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Физическое развитие человека – *социально и собственно управляемый процесс.*

Однако, управлять им можно только с учётом особенностей и возможностей организма, обусловленных возрастными периодами: становления и роста, наивысшего развития форм и функций, старения. В частности, с помощью организованных соответствующим образом мероприятий с использованием физических упражнений, режима труда и отдыха, рационального и правильного питания и мн. др. можно в широком диапазоне изменить показатели физического развития и физическую функциональную подготовленность организма, направленно совершенствовать регуляторные функции нервной системы, увеличить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повлиять на генетический код здоровья.

Физическая подготовка – *это профессиональная направленность физического воспитания*

Различают понятия **общей и специальной физической подготовки.**

Общая физическая подготовка *представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, создающий широкие, общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.*

Специальная физическая подготовка *– это специализированный вид физического воспитания к особенностям какой-либо деятельности.*

Соответственно, результат общей физической подготовки обозначают термином «общая физическая подготовленность», а результат специальной – «специальная физическая подготовленность».

Физическая подготовленность *есть результат физической подготовки; определённый конкретной деятельностью уровень физических качеств и сформированных двигательных навыков.*

Физическая подготовленность (ФП-сть) – это уровень развития комплекса физических качеств и двигательных способностей человека. В состав этого комплекса входят: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, а также их сочетания (например, скоростная выносливость) и производные (координационные способности, динамическая сила, быстрота реакции и т.п.).

Физкультурное образование – *одна из сторон ФВ, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.*

Физические упражнения – *движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач ФВ.*

Двигательная деятельность – *деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и дви-*

гательное развитие человека. ДД является средством разностороннего развития детей.

Оздоровительная деятельность – это динамическая, социальная и саморазвивающаяся система активных, упорядоченных и целенаправленных действий на освоение ценностей физической культуры.

Оздоровительная физическая культура – это относительно условное понятие, подчеркивающее целевую оздоровительную направленность средств и методов физической культуры.

Таким образом, в заключение лекции необходимо подчеркнуть, что образование, как и воспитание в широком смысле этого слова – это институт передачи накопленного опыта в виде знаний, умений, навыков и воспитания качеств личности, типологических свойств поведения человека, которые детерминированы (определены) исторически, индивидуальными способностями и результатом. При этом воздействия физической культуры и спорта на личность и общество специфичны и не могут быть заменены или компенсированы какими-либо другими средствами. Значимость данного положения отражена в законе Российской Федерации **«О физической культуре и спорте»**, который предполагает обеспечение всестороннего развития членов общества; утверждения здорового образа жизни; формирование потребности в сфере физической культуры и нравственном совершенствовании; создание условий для занятий различными видами физической культуры, спортом, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений.

Законом гарантируется право граждан заниматься физической культурой, спортом (включая профессиональный спорт, как профессией), объединяться в физкультурно-спортивные общества, организации, федерации, ассоциации, клубы и другие объединения.

Физическое воспитание в системе дошкольных учреждений и образования, согласно закона, осуществляется на основе государственных стандартов и программ.

В законе определены обязанности учреждений, организаций, предприятий, объединений, муниципальных органов, администрации санаторно-курортных учреждений, домов отдыха, определяющие создание условий для реализации прав на занятия физической культурой, включая реабилитационные, профессионально-прикладные занятия, спортивно-массовую работу, туризм.

Согласно закону, работники физической культуры, спорта обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий, не наносить вред здоровью и ущерб чести и достоинству участников и зрителей, не проявлять жестокости и насилия. Российское государство признаёт и поддерживает Олимпийское движение, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной независимой организацией и официально представляет Россию на международной спортивной арене.

Закон предусматривает и условия профессионально-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта. К участию в ней допускаются лица, имеющие лишь документ установленного образца о профессиональном образовании по специальности, выданный образовательным учреждением, или разрешение, выданное государственным органом управления физической культурой и спортом.

Контрольные вопросы и задания:

Что такое физическая культура? 2. Что такое спорт? 3. Охарактеризуйте социальную значимость и функции физической культуры и спорта. 4. Дайте определение понятиям физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, видам физической подготовки и подготовленности, физкультурное образование, физические упражнения, двигательная деятельность. 5. Значимость закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте».

Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры

Часть 1.

Медико-биологические и педагогические науки имеют дело с человеком как с существом не только биологическим, но и социальным. Социальность – специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологической субстанции, ведь биологическое начало человека – необходимое условие для формирования и проявления социального образа жизни. Между тем творят историю, изменяют живой и неживой мир, созидают и разрушают, устанавливают мировые и олимпийские рекорды не организмы, а люди, человеческие личности. Таким образом, *социально-биологические основы физической культуры* – это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Естественно-научные основы физической культуры – комплекс медико-биологических наук (анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др.), Анатомия и физиология – важнейшие биологические науки о строении и функциях человеческого организма. Человек подчиняется биологическим закономерностям, присущим всем живым существам. Однако от представителей животного мира он отличается не только строением, но развитым мышлением, интеллектом, речью, особенностями социально-бытовых условий жизни и общественных взаимоотношений. Труд и влияние социальной среды в процессе развития человечества повлияли на биологические особенности организма современного человека и его окружение. В основе изучения органов

и межфункциональных систем человека принцип целостности и единства организма с внешней природной и социальной средой.

Организм – слаженная единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействия окружающей среды, которые могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья. Отличительная особенность человека – сознательное и активное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия, определяющие состояние здоровья людей, их работоспособность, продолжительность жизни и рождаемость (репродуктивность). Без знаний о строении человеческого тела, о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма, об особенностях протекания сложных процессов его жизнедеятельности нельзя организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки населения, в том числе и учащейся молодежи. Достижения медикобиологических наук лежат в основе педагогических принципов и методов учебно-тренировочного процесса, теорий и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Организм – единая, целостная, сложно устроенная саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей. Органы построены из тканей, ткани состоят из клеток и межклеточного вещества.

Клетка – элементарная, универсальная единица живой материи – имеет упорядоченное строение, обладает возбудимостью и раздражимостью, участвует в обмене веществ и энергии, способна к росту, регенерации (восстановлению), размножению, передаче генетической информации и приспособлению к условиям среды. Клетки разнообразны по форме, различны по размеру, но все имеют общие биологические признаки строения – ядро и цитоплазму, которые заключены в клеточную оболочку. Межклеточное вещество – это продукт жизнедеятельности клеток, оно состоит из основного вещества и расположенных в нем волокон соединительной ткани. В организме человека более 100 триллионов клеток.

Совокупность клеток и межклеточного вещества, имеющих общее происхождение, одинаковое строение и функции, называется *тканью*.

По морфологическим и физиологическим признакам различают четыре вида ткани:

эпителиальную (выполняет покровную, защитную, всасывательную, выделительную и секреторную функции);

соединительную (рыхлая, плотная, хрящевая, костная и кровь);

мышечную (поперечно-полосатая, гладкая и сердечная);

нервную (состоит из нервных клеток, или нейронов, важнейшей функцией которых является генерирование и проведение нервных импульсов).

Орган – это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определенные специфические функции. В создании каждого

органа участвуют все четыре вида тканей, но лишь одна из них является рабочей. Так, для мышцы основная рабочая ткань – мышечная, для печени – эпителитальная, для нервных образований – нервная.

Совокупность органов, выполняющих общую для них функцию, называют *системой органов* (пищеварительная, дыхательная, сердечно-сосудистая, половая, мочевая и др.) и *аппаратом органов* (опорно-двигательный, эндокринный, вестибулярный и др.).

Функциональные системы организма

Костная система и ее функции

Общий обзор скелета человека

Скелет (греч.– высохший, высушенный) – комплекс костей, различных по форме и величине. У человека более 200 костей *(85* парных и 36 непарных), которые в зависимости от формы и функции делятся на:

трубчатые (кости конечностей);

губчатые (выполняют в основном защитную и опорную функции – ребра, грудина, позвонки и др.);

плоские (кости черепа, таза, поясов конечностей);

смешанные (основание черепа).

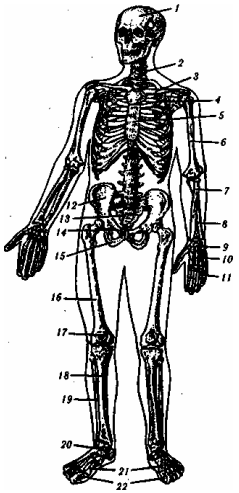

Рис. 2.1. Скелет человека. Вид спереди: 1 – черен, *2* – позвоночный столб, *3* - ключица, *4* - ребро, *5* – грудина, 6 – плечевая кость, 7 – лучевая *кость, 8* – локтевая кость, *9* – кости запястья, *10* – пястные кости, *11* – фаланги пальцев кисти, *12*, *13* – крестец, *14* лобковая кисть, *15* – седалищная кость, *16* – бедренная кость, *17* надколенник, *18* – большая бедровая кость, *19* малоберцовая кость, *20* кости плюсны, *21* – предплюсные кости, 22 – пальцы ног

В каждой кости содержатся все виды тканей, но преобладает костная, представляющая разновидность соединительной ткани. В состав кости входят органические и неорганические вещества. Неорганические (65–70% сухой массы кости) – это в основном фосфор и кальций. Органические (30–35%) – это клетки кости, коллагеновые волокна. Эластичность, упругость костей зависит от наличия в них органических веществ, а твердость

обеспечивается минеральными солями. Сочетание органических веществ и минеральных солей в живой кости придает ей необычайную крепость и упругость, которые можно сравнить с твердостью и упругостью чугуна, бронзы или меди. Кости детей более эластичны и упруги – в них преобладают органические вещества, кости же пожилых людей более хрупки – они содержат большое количество неорганических соединении.

На рост и формирование костей существенное влияние оказывают социально-экологические факторы: питание, окружающая среда и т.д. Дефицит питательных веществ, солей или нарушение обменных процессов, связанных с синтезом белка, незамедлительно отражаются на росте костей. Недостаток витаминов С, В, кальция или фосфора нарушает естественный процесс обызвествления и синтеза белка в костях, делает их более хрупкими. На изменение костей влияют и физические нагрузки. При систематическом выполнении значительных по объему и интенсивности статических и динамических упражнений кости становятся более массивными, в местах прикрепления мышц формируются хорошо выраженные утолщения – костные выступы, бугры и гребни. Происходит внутренняя перестройка компактного костного вещества, увеличиваются количество и размеры костных клеток, кости становятся значительно прочнее. Правильно организованная физическая нагрузка при выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений способствует замедлению процесса старения костей.

Скелет человека (рис. 2.1) состоит из позвоночника, черепа, грудной клетки, поясов конечностей и скелета свободных конечностей.

Позвоночник, состоящий из 33–34 позвонков, имеет пять отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12), поясничный (5), крестцовый (5), копчиковый (4–5). Позвоночный столб позволяет совершать сгибания вперед и назад, в стороны, вращательные движения вокруг вертикальной оси. В норме он имеет два изгиба вперед (шейный и поясничный лордозы) и два изгиба назад (грудной и крестцовый кифозы). Названные изгибы имеют функциональное значение при выполнении различных движений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и т.д.), они ослабляют толчки, удары и т.п., выполняя роль амортизатора.

Грудная клетка образована 12 грудными позвонками, 12 парами ребер и грудной костью (грудиной), она защищает сердце, легкие, печень и часть пищеварительного тракта; объем грудной клетки может изменяться в процессе дыхания при сокращении межреберных мышц и диафрагмы.

Череп защищает от внешних воздействий головной мозг и центры органов чувств. Он состоит из 20 парных и непарных костей, соединенных друг с другом неподвижно, кроме нижней челюсти. Череп соединяется с позвоночником при помощи двух мыщелков затылочной кости с верхним шейным позвонком, имеющим соответствующие суставные поверхности.

Скелет верхней конечности образован плечевым поясом, состоящим из двух лопаток и двух ключиц, и свободной верхней конечностью, включающей плечо, предплечье и кисть. Плечо – это одна плечевая трубчатая

кость; предплечье образовано лучевой и локтевой костями; скелет кисти делится на запястье (8 костей, расположенных в два ряда), пястье (5 коротких трубчатых костей) и фаланги пальцев (14 фаланг).

Скелет нижней конечности образован тазовым поясом (2 тазовых кости и крестец) и скелетом свободной нижней конечности, который состоит из трех основных отделов – бедра (одна бедренная кость), голени (большая и малая берцовые кости) и стопы (предплюсна – 7 костей, плюсна – 5 костей и 14 фаланг).

Все кости скелета соединены посредством суставов, связок и сухожилий.

Суставы (рис. 2.2) – подвижные соединения, область соприкосновения костей в которых покрыта суставной сумкой из плотной соединительной ткани, срастающейся с надкостницей сочленяющихся костей. Полость суставов герметично закрыта, она имеет небольшой объем, зависящий от формы и размеров сустава. Суставная жидкость уменьшает трение между поверхностями при движении, эту же функцию выполняет и гладкий хрящ, покрывающий суставные поверхности. В суставах могут происходить сгибание, разгибание, приведение, отведение, вращение.

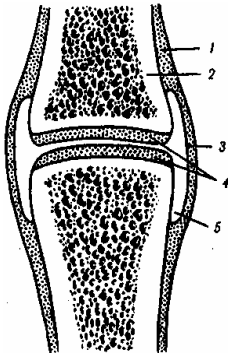

Рис. 2.2. Схема строения сустава:
1 – надкостница, *2* – кость, *3* – суставная капсула, *4* – суставной хрящ, 5 – суставная полость

Итак, *опорно-двигательный аппарат* состоит из костей, связок, мышц, мышечных сухожилий. Большинство сочленяющихся костей соединены связками и мышечными сухожилиями, образуя суставы конечностей, позвоночника и др. Основные функции – опора и перемещение тела и его частей в пространстве.

Главная функция суставов – участвовать в осуществлений движений. Они выполняют также роль демпферов, гасящих инерцию движения и позволяющих мгновенно останавливаться в процессе движения. При систематических занятиях физическими упражнениями и спортом суставы развиваются и укрепляются, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, увеличивается гибкость. И наоборот, при отсутствии движений разрыхляется суставный хрящ и изменяются суставные поверхности, сочленяющиеся кости, появляются болевые ощущения, возникают воспалительные процессы.

В условиях нормальной физиологической деятельности и двигательной активности суставы долго сохраняют объем (амплитуду) движений и медленно подвергаются старению. Но чрезмерные физические нагрузки пагубно сказываются на строении и функциях суставов: суставные хрящи

могут истончаться, суставная капсула и связки склерозируются, по периферии образуются костные выступы и т.д. Иными словами, морфологические изменения в суставах приводят к функциональным ограничениям подвижности в суставах и уменьшению амплитуды движений.

Мышечная система и ее функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений, общий обзор скелетной мускулатуры)

Существует два вида мускулатуры: *гладкая* (непроизвольная) и *поперечно-полосатая* (произвольная). Гладкие мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах. Они сужают или расширяют сосуды, продвигают пищу по желудочно-кишечному тракту, сокращают стенки мочевого пузыря. Поперечно-полосатые мышцы – это все скелетные мышцы, которые обеспечивают многообразные движения тела. К поперечно-полосатым мышцам относится также и сердечная мышца, автоматически обеспечивающая ритмическую работу сердца на протяжении всей жизни. Основа мышц – белки, составляющие 80–85% мышечной ткани (исключая воду). Главное свойство мышечной ткани – *сократимость,* она обеспечивается благодаря сократительным мышечным белкам – актину и миозину.

Мышечная ткань устроена очень сложно. Мышца имеет волокнистую структуру, каждое волокно – это мышца в миниатюре, совокупность этих волокон и образуют мышцу в целом. *Мышечное волокно, в* свою очередь, состоит из *миофибрилл.* Каждая миофибрилла разделена на чередующиеся светлые и темные участки. Темные участки – протофибриллы состоят из длинных цепочек молекул *миозина,* светлые образованы более тонкими белковыми нитями *актина.* Когда мышца находится в несокращенном (расслабленном) состоянии, нити актина и миозина лишь частично продвинуты относительно друг друга, причем каждой нити миозина противостоят, окружая ее, несколько нитей актина. Более глубокое продвижение относительно друг друга обусловливает укорочение (сокращение) миофибрилл отдельных мышечных волокон и всей мышцы в целом (рис. 2.3).

К мышце подходят и от нее отходят (принцип рефлекторной дуги) многочисленные нервные волокна (рис. 2.4). Двигательные (эфферентные) нервные волокна передают импульсы от головного и спинного мозга, приводящие мышцы в рабочее состояние; чувствительные волокна передают импульсы в обратном направлении, информируя центральную нервную систему о деятельности мышц. Через симпатические нервные волокна осуществляется регуляция обменных процессов в мышцах, посредством чего их деятельность приспосабливается к изменившимся условиям работы, к различным мышечным нагрузкам. Каждую мышцу пронизывает разветвленная сеть капилляров, по которым поступают необходимые для жизнедеятельности мышц вещества и выводятся продукты обмена.

Скелетная мускулатура. Скелетные мышцы входят в структуру опорно-двигательного аппарата, крепятся к костям скелета и при сокращении приводят в движение отдельные звенья скелета, рычаги. Они участвуют в удержании положения тела и его частей в пространстве, обеспечивают движения при ходьбе, беге, жевании, глотании, дыхании и т.д., вырабатывая при этом тепло. Скелетные мышцы обладают способностью возбуждаться под влиянием нервных импульсов. Возбуждение проводится до сократительных структур (миофибрилл), которые, сокращаясь, выполняют определенный двигательный акт – движение или напряжение.

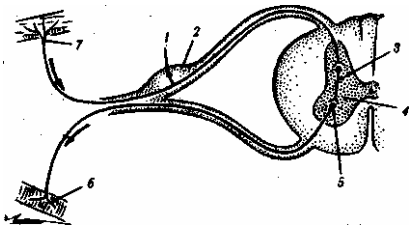

Рис. 2.4. Схема простейшей рефлекторной дуги:

1 – афферентный (чувствительный) нейрон, *2* – спинномозговой узел, *3* – вставочный нейрон, *4* – серое вещество спинного мозга, 5 – эфферентный (двигательный) нейрон, *6* – двигательное нервное окончание в мышцах; 7 – чувствительное нервное окончание в коже.

Напомним, что вся скелетная мускулатура состоит из поперечнополосатых мышц. У человека их насчитывается около 600 и большинство из них – парные. Их масса составляет 35–40% общей массы тела взрослого человека. Скелетные мышцы снаружи покрыты плотной соединительнотканной оболочкой. В каждой мышце различают активную часть (тело мышцы) и пассивную (сухожилие). Мышцы делятся на *длинные, короткие* и *широкие.*

Мышцы, действие которых направлено противоположно, называются *антагонистами,* однонаправленно – *синергистами.* Одни и те же мышцы в различных ситуациях могут выступать в том и другом качестве. У человека чаще встречаются веретенообразные и лентовидные.

Веретенообразные мышцы расположены и функционируют в районе длинных костных образований конечностей, могут иметь два брюшка (двубрюшные мышцы) и несколько головок (двуглавые, трехглавые, четырехглавые мышцы).

Лентовидные мышцы имеют различную ширину и обычно участвуют в корсетном образовании стенок туловища. Мышцы с перистым строением, обладая большим физиологическим поперечником за счет большого количества коротких мышечных структур, значительно сильнее тех мышц, ход волокон в которых имеет прямолинейное (продольное) расположение.

Первые называют сильными мышцами, осуществляющими малоамплитудные движения, вторые – ловкими, участвующими в движениях с большой амплитудой. По функциональному назначению и направлению движений в суставах различают мышцы *сгибатели* и *разгибатели, приводящие* и *отводящие, сфинктеры* (сжимающие) и *расширители.*

Сила мышцы определяется весом груза, который она может поднять, на определенную высоту (или способна удерживать при максимальном возбуждении), не изменяя своей длины.

Сила мышцы зависит от суммы сил мышечных волокон, их сократительной способности; от количества мышечных волокон в мышце и количества функциональных единиц, одновременно возбуждающихся при развитии напряжения; от *исходной длины мышцы* (предварительно растянутая мышца развивает большую силу); от *условий взаимодействия с костями скелета.*

Сократительная способность мышцы характеризуется ее *абсолютной силой,* т.е. силой, приходящейся на 1 $см^2$ поперечного сечения мышечных волокон. Для расчета этого показателя силу мышцы делят на, площадь *ее физиологического поперечника* (т.е. на сумму площадей всех мышечных волокон, составляющих мышцу). Например: в среднем у человека сила (на 1 $см^2$ попереченого сечения мышцы) икроножной мышцы – 6,24; разгибателей шеи – 9,0; трехглавой мышцы плеча – 16,8 кг.

Центральная нервная система регулирует силу сокращения мышцы путем изменения количества одновременно участвующих в сокращении функциональных единиц, а также частотой посылаемых к ним импульсов. Учащение импульсов ведет к возрастанию величины напряжения.

Работа мышц. В процессе мышечного сокращения потенциальная химическая энергия переходит в потенциальную механическую энергию напряжения и кинетическую энергию движения. Различают внутреннюю и внешнюю работу. Внутренняя работа связана с трением в мышечном волокне при его сокращении. Внешняя работа проявляется при перемещении собственного тела, груза, отдельных частей организма (динамическая работа) в пространстве. Она характеризуется коэффициентом полезного действия (КПД) мышечной системы, т.е. отношением производимой работы к общим энергетическим затратам (для мышц человека кпд составляет 15–20%, у физически развитых тренированных людей этот показатель несколько выше).

При статических усилиях (без перемещения) можно говорить не о работе как таковой с точки зрения физики, а о работе, которую следует оценивать энергетическими физиологическими затратами организма. Мышца как орган. В целом мышца как орган представляет собой сложное структурное образование, которое выполняет определенные функции, состоит на 72–80% из воды и на 16–20% из плотного вещества. Мышечные волокна состоят из миофибрилл с клеточными ядрами, рибосомами, митохондриями, саркоплазматическим ретикулюмом, чувствительными нервными

образованиями – проприорецепторами и другими функциональными элементами, обеспечивают синтез белков, окислительное фосфорилирование и ресинтез аденозинтрифосфорной кислоты, транспортировку веществ внутри мышечной клетки и т.д. в функционировании мышечных волокон. Важным структурно-функциональным образованием мышцы является двигательная, или нейромоторная, единица, состоящая из одного мотонейрона и иннервируемых им мышечных волокон. Различают малые, средние и большие двигательные единицы в зависимости от количества мышечных волокон, задействованных в акте сокращения.

Система соединительнотканных прослоек и оболочек связывает мышечные волокна в единую рабочую систему, обеспечивающую с помощью сухожилий передачу возникающей при мышечном сокращении тяги на кости скелета.

Вся мышца пронизана разветвленной сетью кровеносных и веточками лимфатических сосудов. *Красные мышечные волокна* обладают более густой сетью кровеносных сосудов, чем *белые.* Они имеют большой запас гликогена и липидов, характеризуются значительной тонической активностью, способностью к длительному напряжению и выполнению продолжительной динамической работы. Каждое красное волокно имеет больше, чем белое, митохондрий – генераторов и поставщиков энергии, окруженных 3–5 капиллярами, и это создает условия для более интенсивного кровоснабжения красных волокон и высокого уровня обменных процессов.

Белые мышечные волокна имеют миофибриллы, которые толще и сильнее миофибрилл красных волокон, они быстро сокращаются, но не способны к длительному напряжению. Митохондрии белого вещества имеют только один капилляр. В большинстве мышц содержатся красные и белые волокна в разных пропорциях. Различают также мышечные волокна *тонические* (способные к локальному возбуждению без его распространения); *фазные,* способные реагировать на распространяющуюся волну возбуждения как сокращением, так и расслаблением; переходные, сочетающие оба свойства.

Мышечный насос – физиологическое понятие, связанное с мышечной функцией и ее влиянием на собственное кровоснабжение. Принципиальное его действие проявляется следующим образом: во время сокращения скелетных мышц приток артериальной крови к ним замедляется и ускоряется отток ее по венам; в период расслабления венозный отток уменьшается, а артериальный приток достигает своего максимума. Обмен веществ между кровью и тканевой жидкостью происходит через стенку капилляра.

Функции мышц регулируются различными отделами центральной нервной системы (ЦНС), которые во многом определяют характер их разносторонней активности (фазы движения, тонического напряжения и др.).

Рецепторы двигательного аппарата дают начало афферентным волокнам двигательного анализатора, которые составляют 30–50% волокон смешанных (афферентно-эфферентных) нервов, направляющихся в спинной

мозг. Сокращение мышц вызывает импульсы, которые являются источником мышечного чувства – *кинестезии*.

Передача возбуждения с нервного волокна на мышечное осуществляется через *нервно-мышечный*, который состоит из двух разделенных щелью мембран – пресинаптической (нервного происхождения) и постсинаптической (мышечного происхождения). При воздействии нервного импульса выделяются кванты ацетилхолина, который приводит к возникновению электрического потенциала, способного возбудить мышечное волокно. Скорость проведения нервного импульса через синапс в тысячи раз меньше, чем в нервном волокне. Он проводит возбуждение только в направлении к мышце. В норме через нервно-мышечный синапс млекопитающих может пройти до 150 импульсов в одну секунду. При утомлении (или патологии) подвижность нервно-мышечных окончаний снижается, а характер импульсов может изменяться.

Химизм и энергетика мышечного сокращения.

Сокращение и напряжение мышцы осуществляется за счет энергии, освобождающейся при химических превращениях, которые происходят при поступлении в мышцу нервного импульса или нанесении на нее непосредственного раздражения. Химические превращения в мышце протекают как *при наличии кислорода* (в аэробных условиях), так и *при его отсутствии* (в анаэробных условиях).

Расщепление и ресинтез аденозинтрифосфорной, кислоты (АТФ).

Первичным источником энергии для сокращения мышцы служит расщепление АТФ (она находится в клеточной мембране, ретикулюме и миозиновых нитях) на аденозиндифосфорную кислоту (АДФ) и фосфорные кислоты. При этом из каждой грамм-молекулы АТФ освобождается 10 000 кал:

$$АТФ <> АДФ + НзРО_4 + 10\ 000 \text{ кал.}$$

АДФ в ходе дальнейших превращений дефосфолирируется до адениловой кислоты. Распад АТФ стимулирует белковый фермент актомиозин (аденозинтрифосфотаза). В покое он не активен, активизируется при возбуждении мышечного волокна. В свою очередь АТФ воздействует на нити миозина, увеличивая их растяжимость. Активность актомиозина увеличивается под воздействием ионов Ca^{++}, которые в состоянии покоя располагаются в саркоплазматическом ретикулюме.

Запасы АТФ в мышце незначительны и, чтобы поддерживать их деятельность, необходим непрерывный ресинтез АТФ. Он происходит за счет энергии, получаемой при распаде креатинфосфата (КрФ) на креатин (Кр) и фосфорную кислоту (анаэробная фаза). С помощью ферментов фосфатная группа от КрФ быстро переносится на АДФ (в течение тысячных долей секунды). При этом на каждый моль КрФ освобождается 46 кДж:

$$АДФ + КрФ \ 2 \ АТФ + Кр.$$

Таким образом, *конечный процесс, обеспечивающий осе энергетические расходы мышцы, – процесс окисления.* Между тем длительная деятельность мышцы возможна лишь при достаточном поступлении к ней кислорода, так как содержание веществ, способных отдавать энергию, в анаэробных условиях постепенно падает. Кроме того, при этом накапливается молочная кислота, сдвиг реакции в кислую сторону нарушает ферментативные реакции и может привести к угнетению и дезорганизации обмена веществ и снижению работоспособности мышц. Подобные условия возникают в организме человека при работе максимальной, субмаксимальной и большой интенсивности (мощности), например при беге на короткие и средние дистанции. Из-за развившейся гипоксии (нехватки кислорода) не полностью восстанавливается АТФ, возникает так называемый кислородный долг и накапливается молочная кислота.

Аэробный ресинтез АТФ (синонимы: окислительное фосфолири-рование, тканевое дыхание) – в 20 раз эффективнее анаэробного энергообразования. Накопленная во время анаэробной деятельности и в процессе длительной работы часть молочной кислоты окисляется до углекислоты и воды (1/4–1/6 ее часть), образующаяся энергия используется на восстановление оставшихся частей молочной кислоты в глюкозу и гликоген, при этом обеспечивается ресинтез АТФ и КрФ. Энергия окислительных процессов используется также и для ресинтеза углеводов, необходимых мышце для ее непосредственной деятельности.

В целом углеводы дают наибольшее количество энергии для мышечной работы. Например, при аэробном окислении глюкозы образуются 38 молекул АТФ (для сравнения: при анаэробном распаде углевода образуется лишь 2 молекулы АТФ).

Время развертывания аэробного пути образования АТФ составляет 3–4 мин (у тренированных – до 1 мин), максимальная мощность при этом 350–450 кал/мин/кг, время поддержания максимальной мощности – десятки минут. Если в покое скорость аэробного ресин-теза АТФ невысокая, то при физических нагрузках его мощность становится максимальной и при этом аэробный путь может работать часами. Он отличается также высокой экономичностью: в ходе этого процесса идет.глубокий распад исходных веществ до конечных продуктов СОз. Кроме того, аэробный путь ресинтеза АТФ отличается универсальностью в использовании субстратов: окисляются все органические вещества организма (аминокислоты, белки, углеводы, жирные кислоты, кетоновые тела и др.).

Однако аэробный способ ресинтеза АТФ имеет и недостатки:

1) он требует потребления кислорода, доставка которого в мышечную ткань обеспечивается дыхательной и сердечно-сосудистой системами, что, естественно, связано с их напряжением;

2) любые факторы, влияющие на состояние и свойство мембран митохондрий, нарушают образование АТФ;

3) развертывание аэробного образования АТФ продолжительно во времени и невелико по мощности.

Мышечная деятельность, осуществляемая в большинстве видов спорта, не может полностью быть обеспечена аэробным процессом ресинтеза АТФ, и организм вынужден дополнительно включать анаэробные способы образования АТФ, имеющие более короткое время развертывания и большую максимальную мощность процесса (т.е. наибольшее количество АТФ, образуемое в единицу времени) – 1 моль АТФ соответствует 7,3 кал, или 40 Дж (1 кал – 4,19 Дж),

Возвращаясь к анаэробным процессам энергообразования, следует уточнить, что они протекают по меньшей мере в виде двух типов реакций:

1. *Креатинфосфокиназная т-* когда осуществляется расщепление КрФ, фосфорные группировки с которого переносятся на АДФ, ресинтезируя при этом АТФ. Но запасы креатинфосфата в мышцах невелики и это обусловливает быстрое (в. течение 2–4 с) угасание этого типа реакции.

2. *Гликолитическая* (гликолиз) – развивается медленнее, в течение 2–3 мин интенсивной работы. Гликолиз начинается с фосфолирирования запасов гликогена мышц и поступающей с кровью глюкозы. Энергии этого процесса хватает на несколько минут напряженной работы. На этом этапе завершается первая стадия фосфолирирования гликогена и происходит подготовка к окислительному процессу. Затем наступает вторая стадия гликолитической реакции – дегидрогенирование и третья – восстановление АДФ в АТФ. Гликолитическая реакция заканчивается образованием двух молекул молочной кислоты, после чего разворачиваются дыхательные процессы (к 3–5 мин работы), когда начинает окисляться молочная кислота (лактат), образованная в процессе анаэробных реакций.

Биохимическими показателями оценки креатинфосфатного анаэробного пути ресинтеза АТФ является креатининовый коэффициент и алактатный (без молочной кислоты) кислородный долг. *Креатининовый коэффициент* – это выделение креатинина с мочой за сутки в расчете на 1 кг массы тела. У мужчин выделение креатинина колеблется в пределах 18–32 мг/сут х кг, а у женщин – 10–25 мг/сут х кг. Между содержанием креатинфосфата и образованием у него креатинина существует прямолинейная зависимость. Следовательно, с помощью креатининового коэффициента можно оценить потенциальные возможности этого пути ресинтеза АТФ.

Биохимические сдвиги в организме, обусловленные накоплением молочной кислоты в результате гликолиза. Если в покое до начала мышечной деятельности *концентрация лактата* в крови составляет 1-2 ммоль/л, то после интенсивных, непродолжительных нагрузок в течение 2-3 мин эта величина может достигать 18–20 ммоль/л. Другим показателем, отражающим накопление в крови молочной кислоты, служит *показатель крови* (pH): в покое 7,36, после нагрузки снижение до 7,0 и более. Накопление

лактата в крови определяет и ее *щелочной резерв* – щелочные компоненты всех буферных систем крови.

Окончание интенсивной мышечной деятельности сопровождается снижением потребления кислорода – вначале резко, затем более плавно. В связи с этим выделяют *два компонента кислородного долга:* быстрый (алактатный) и медленный (лактатный). *Лактатный* – это то количество кислорода, которое используется после окончания работы для устранения молочной кислоты: меньшая часть окисляется до на О СО2, большая часть превращается в гликоген. На это превращение тратится значительное количество АТФ, которая образуется аэробным путем за счет кислорода, составляющего *лактатный долг.* Метаболизм лактата осуществляется в клетках печени и миокарда.

Количество кислорода, необходимое для полного обеспечения выполняемой работы, называют *кислородным запросом.* Например, в беге на 400 м кислородный запрос равен приблизительно 27 л. Время пробегания дистанции на уровне мирового рекорда составляет около 40 с. Исследования показали, что за это время спортсмен поглощает 3–4 л. Следовательно, 24 л – это *общий кислородный долг* (около 90% кислородного запроса), который ликвидируется после забега.

В беге на 100 м кислородный долг может доходить до 96% запроса. В беге на 800 м доля анаэробных реакций несколько снижается – до 77%, в беге на 10000 м – до 10%, т.е. преобладающая часть энергии поставляется за счет дыхательных (аэробных) реакций.

Механизм мышечного расслабления. Как только в мышечное волокно перестают поступать нервные импульсы, ионы Ca^{*+} под действием так называемого кальциевого насоса за счет энергии АТФ уходят в цистерны саркоплазматического ретикулюма и их концентрация в саркоплазме понижается до исходного уровня. Это вызывает изменения конформации тропонина, который, фиксируя тропомиозин в определенном участке актиновых нитей, делает невозможным образование поперечных мостиков между толстыми и тонкими нитями. За счет упругих сил, возникающих при мышечном сокращении в коллагеновых нитях, окружающих мышечное волокно, оно при расслаблении возвращается в исходное состояние. Таким образом, процесс мышечного расслабления, или релаксации, так же, как и процесс мышечного сокращения, осуществляется с использованием энергии гидролиза АТФ.

В ходе мышечной деятельности в мышцах поочередно происходят процессы сокращения и расслабления и, следовательно, скоростно-силовые качества мышц в равной мере зависят от скорости мышечного сокращения и от способности мышц к релаксации.

Краткая характеристика гладких мышечных волокон. В гладких мышечных волокнах отсутствуют миофибриллы. Тонкие нити (актиновые) соединены с сарколеммой, толстые (миозиновые) находятся внутри мышечных клеток. В гладких мышечных волокнах отсутствуют также цистерны с иона-

ми Ca^{+}*. Под действием нервного импульса ионы Ca^{++} медленно поступают в саркоплазму из внеклеточной жидкости и также медленно уходят после того, как прекращают поступать нервные импульсы. Поэтому гладкие мышечные волокна медленно сокращаются и медленно расслабляются.

Общий обзор скелетных мышц человека

Мышцы туловища (рис. 2.6 и 2.7) включают мышцы грудной клетки, спины и живота. Мышцы грудной клетки участвуют в движениях верхних конечностей, а также обеспечивают произвольные и непроизвольные дыхательные движения. Дыхательные .мышцы грудной клетки называются наружными и внутренними межреберными мышцами. К дыхательным мышцам относится также и диафрагма. Мышцы спины состоят из поверхностных и глубоких мышц. Поверхностные обеспечивают некоторые движения верхних конечностей, головы и шеи. Глубокие («выпрямители туловища») прикреп-

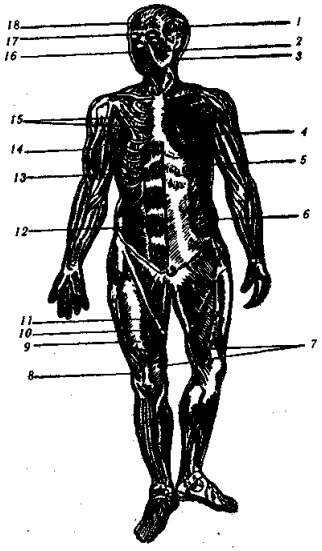

Рис 2.6. Мышцы передней половины тела (по Сыдьвановичу):

1 – височная мышца, *2* – жевательная мышца, *3* – грудино-ключично-сосцевидная мышца, *4* – большая грудная мышца, *5* – передняя лестничная мышца, 6 – наружная косая мышца живота, *7* – медиальная широкая мышца бедра, *8* – латеральная широкая мышца бедра, *9* – прямая мышца бедра, *10* – портняжная мышца, *11* – нежная мышца, *12* – внутренняя косая мышца живота, *13* – прямая мышца живота, *14* – двуглавая мышца плеча, *15'*– наружные межреберные мышцы, *16* – круговая мышца рта, 17 – круговая мышца глаза, *18* – лобная мышца

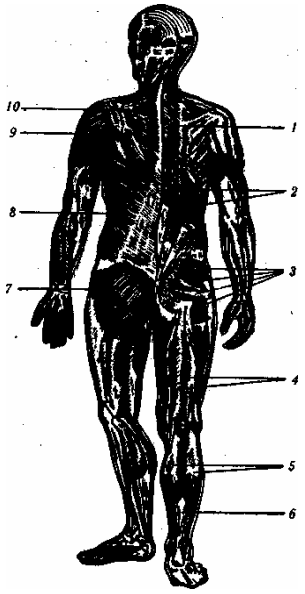

Рис. *2.7.* Мышцы задней половины тела (по Сыльвановичу):

1 – ромбовидная мышца, *2* – выпрямитель туловища, *3* – глубокие мышцы ягодичной мышцы, *4* – двуглавая мышца бодра, 5 – икроножная мышца, *6* – ахилло-во сухожилие, 7 – большая ягодичная мышца, *8* – широчайшая мышца спины, *9* – дельтовидная мышца, *10* – трапециевидная мышца

ляются к остистым отросткам позвонков и тянутся вдоль позвоночника. Мышцы спины участвуют в поддержании вертикального положения тела, при сильном напряжении (сокращении) вызывают прогибание туловища назад. Брюшные мышцы поддерживают давление внутри брюшной полости (брюшной пресс), участвуют в некоторых движениях тела (сгибание туловища вперед, наклоны и повороты в стороны), в процессе дыхания.

Мышцы головы и шеи – мимические, жевательные и приводящие в движение голову и шею. Мимические мышцы прикрепляются одним своим концом к кости, другим – к коже лица, некоторые могут начинаться и оканчиваться в коже. Мимические мышцы обеспечивают движения кожи лица, отражают различные психические состояния человека, сопутствуют речи и имеют значение в общении. Жевательные мышцы при сокращении вызывают движение нижней челюсти вперед и в стороны. Мышцы шеи участвуют в движениях головы. Задняя группа мышц, в том числе и мышцы затылка, при тоническом (от слова «тонус») сокращении удерживает голову в вертикальном положении.

Мышцы верхних конечностей обеспечивают движения плечевого пояса, плеча, предплечья и приводят в движение кисть и пальцы. Главными мышцами-антагонистами являются двуглавая (сгибатель) и трехглавая (разгибатель) мышцы плеча. Движения верхней конечности и прежде всего кисти чрезвычайно многообразны. Это связано с тем, что рука служит человеку органом труда.

Мышцы нижних конечностей обеспечивают движения бедра, голени и стопы. Мышцы бедра играют важную роль в поддержании вертикального положения тела, но у человека они развиты сильнее, чем у других позвоночных. Мышцы, осуществляющие движения голени, расположены на бедре (например, четырехглавая мышца, функцией которой является разгибание голени в коленном суставе; антагонист этой мышцы – двуглавая мышца бедра). Стопа и пальцы ног приводятся в движение мышцами, расположенными на голени и стопе. Сгибание пальцев стопы осуществляется при сокращении мышц, расположенных на подошве, а разгибание – мышцами передней поверхности голени и стопы. Многие мышцы бедра, голени и стоны принимают участие в поддержании тела человека в вертикальном положении.

Физиологические системы организма

Принято выделять следующие физиологические системы организма: костную (скелет человека), мышечную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную, нервную, систему крови, желез внутренней секреции, анализаторов и др.

Кровь жидкая ткань, циркулирующая в кровеносной системе и обеспечивающая жизнедеятельность клеток и тканей организма в качестве органа и физиологической системы. Она состоит из *плазмы* (55–60%) и взвешенных в ней *форменных* эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и других веществ (40–45%) (рис. 2.8); имеет слабощелочную реакцию (7,36 pH).

Эритроциты – красные кровяные клетки, имеющие форму круглой вогнутой пластинки диаметром 8 и толщиной 2–3 мкм, заполнены особым белком – гемоглобином, который способен образовывать соединение с кислородом (оксигемоглобин) и транспортировать его из легких к тканям, а из тканей переносить углекислый газ к легким, осуществляя таким образом дыхательную функцию. Продолжительность жизни эритроцита в организме 100–120 дней. Красный костный мозг вырабатывает до 300 млрд молодых эритроцитов, ежедневно поставляя их в кровь. В 1 мл крови человека в норме содержится 4,5–5 млн эритроцитов. У лиц, активно занимающихся двигательной деятельностью, это число может существенно возрастать (6 млн и более).

Лейкоциты – белые кровяные тельца, выполняют защитную функцию, уничтожая инородные тела и болезнетворные микробы (фагоцитоз). В 1 мл крови содержится 6–8 тыс. лейкоцитов.

Тромбоциты (а их содержится в 1 мл от 100 до 300 тыс.) играют важную роль в сложном процессе свертывания крови. В плазме крови растворены гормоны, минеральные соли, питательные и другие вещества, которыми она снабжает ткани, а также содержатся продукты распада, удаленные из тканей. В плазме крови находятся и антитела, создающие иммунитет (невосприимчивость) организма к ядовитым веществам инфекционного или какого-нибудь иного происхождения, микроорганизмам и вирусам. Плазма крови принимает участие в транспортировке углекислого газа к легким.

Постоянство состава крови поддерживается как химическими механизмами самой крови, так и специальными регуляторными механизмами нервной системы.

При движении крови по капиллярам, пронизывающим все ткани, через их стенки постоянно просачивается в межтканевое пространство часть кровяной плазмы, которая образует *межтканевую жидкость,* окружающую все клетки тела. Из этой жидкости клетки поглощают питательные вещества и кислород и выделяют в нее углекислый газ и другие продукты распада, образовавшиеся в процессе обмена веществ. Таким образом, кровь непрерывно отдает в межтканевую жидкость питательные вещества, используемые клетками, и поглощает вещества, выделяемые ими. Здесь же расположены мельчайшие лимфатические сосуды. Некоторые вещества межтканевой жидкости просачиваются из них и образуют *лимфу,* которая выполняет следующие функции:

возвращает белки из межтканевого пространства в кровь;

участвует в перераспределении жидкости в организме;

доставляет жиры к клеткам тканей;

поддерживает нормальное протекание процессов обмена веществ в тканях, уничтожает и удаляет из организма болезнетворные микроорганизмы.

Лимфа по лимфатическим сосудам возвращается в кровь, в венозную часть сосудистой системы.

Общее количество крови составляет 7–8% массы тела человека. В покое 40–50% крови выключено из кровообращения и находится в «кровяных депо»: печени, селезенке, сосудах кожи, мышц, легких. В случае необходимости (например, при мышечной работе) запасной объем крови включается в кровообращение и рефлекторно направляется к работающему органу. Выход крови из «депо» и ее перераспределение по организму регулируется ЦНС.

Потеря человеком более 1/3 количества крови опасна для жизни. В то же время уменьшение количества крови на 200–400 мл (донорство) для здоровых людей безвредно и даже стимулирует процессы кроветворения. Различают четыре группы крови (I, II, III, IV). При спасении жизни людей, потерявших много крови, или при некоторых заболеваниях Делают переливание крови с учетом группы. Каждый человек должен знать свою группу крови.

Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов.

Сердце- главный орган кровеносной системы – представляет собой полый мышечный орган, совершающий ритмические сокращения, благодаря которым происходит процесс кровообращения в организме. Сердце – автономное, автоматическое устройство. Однако его работа корректируется многочисленными прямыми и обратными связями, поступающими от различных органов и систем организма. Сердце связано с центральной нервной системой, которая оказывает на его работу регулирующее воздействие.

Сердечно-сосудистая система состоит из *большого и малого кругов кровообращения*. Левая половина сердца обслуживает большой круг кровообращения, правая малый. Большой круг кровообращения начинается от левого желудочка сердца, проходит через ткани всех органов и возвращается в правое предсердие. Из правого предсердия кровь переходит в правый желудочек, откуда начинается малый круг кровообращения, который проходит через легкие, где венозная кровь, отдавая углекислый газ и насыщаясь кислородом, превращается в артериальную и направляется в левое предсердие. Из левого предсердия кровь поступает в левый желудочек и оттуда вновь в большой круг кровообращения.

Деятельность сердца заключается в ритмичной смене сердечных циклов, состоящих из трех фаз: сокращения предсердий, сокращения желудочков и общего расслабления сердца.

Пульс – волна колебаний, распространяемая по эластичным стенкам артерий в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту под большим давлением при сокращении левого желудочка. Частоту пульса соотносят с частотой сокращений сердца. Частота пульса в покое (утром, лежа, натощак) оказывается ниже из-за увеличения мощности каждого сокращения. Урежение частоты пульса увеличивает время паузы для отдыха сердца.

Кровяное давление создается силой сокращения желудочков сердца и упругостью стенок сосудов. Оно измеряется в плечевой артерии. Различают максимальное (или систолическое) давление, которое создается во время сокращения левого желудочка (систолы), и минимальное (или диастолическое) давление, которое отмечается во время расслабления левого желудочка (диастолы). Давление поддерживается за счет упругости стенок растянутой аорты и других крупных артерий. В норме у здорового человека в возрасте 18– 40 лет в покое кровяное давление равно 120/70 мм рт. ст. (120 мм систолическое давление, 70 мм – диастолическое). Наибольшая величина кровяного давления наблюдается в аорте. По мере удаления от сердца кровяное давление оказывается все ниже. Самое низкое давление наблюдается в венах при впадении их в правое предсердие. Постоянная разность давления обеспечивает непрерывный ток крови по кровеносным сосудам (в сторону пониженного давления).

Дыхательная система

Дыхательная система включает в себя *носовую полость, гортань, трахею, бронхи* и *легкие.* В процессе дыхания из атмосферного воздуха через альвеолы легких в организм постоянно поступает кислород, а из организма выделяется углекислый газ.

Трахея в нижней своей части делится на два бронха, каждый из которых, входя в легкие, древовидно разветвляется. Конечные мельчайшие разветвления бронхов (бронхиолы) переходят в закрытые альвео ходы, в стенках которых имеется большое количество шаровидных образований -легочных пузырьков (альвеол). Каждая альвеола окружена густой сетью капилляров. Общая поверхность всех легочных пузырьков очень велика, она в 50 раз превышает поверхность кожи человека и составляет более 100 м^2.

Легкие располагаются в герметически закрытой полости грудной клетки. Они покрыты тонкой гладкой оболочкой – плеврой, такая же оболочка выстилает изнутри полость грудной клетки. Пространство, образованное между этими листами плевры, называется плевральной полостью. Давление в плевральной полости всегда ниже атмосферного при выдохе на 3–4 мм рт. ст., при вдохе – на 7–9.

Процесс дыхания – это целый комплекс физиологических и биохимических процессов, в реализации которых участвует не только дыхательный аппарат, но и система кровообращения.

Механизм дыхания имеет рефлекторный (автоматический) характер. В покое обмен воздуха в легких происходит в результате дыхательных ритмических движений грудной клетки. При понижении в грудной полости давления в легкие в достаточной степени пассивно за счет разности давлений засасывается порция воздуха – происходит вдох. Затем полость грудной клетки уменьшается, и воздух из легких выталкивается – происходит выдох. Расширение полости грудной клетки осуществляется в результате деятельности дыхательной мускулатуры. В покое при вдохе полость грудной клетки расширяет специальная дыхательная мышца – диафрагма, а также наружные межреберные мышцы; при интенсивной физической работе включаются и другие (скелетные) мышцы. Выдох в покое производится выражение пассивно, при расслаблении мышц, осуществлявших вдох, грудная клетка под воздействием силы тяжести и атмосферного давления уменьшается. При интенсивной физической работе в выдохе участвуют мышцы брюшного пресса, внутренние межреберные и другие скелетные мышцы. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют дыхательную мускулатуру и способствуют увеличению объема и подвижности (экскурсии) грудной клетки.

Этап дыхания, при котором кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови – в атмосферный воздух, называют *внешним дыханием;* перенос газов кровью – следующий этап Наконец, *тканевое* (или внутреннее) дыхание – потребление клетками кислорода и выделение ими уг-

лекислоты как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии, чтобы обеспечивает процессы жизнедеятельности организма.

Внешнее (легочное) дыхание осуществляется в альвеолах легких, через полупроницаемые стенки альвеол и капилляров кислород проходит из альвеолярного воздуха, заполняющего полости альвеол, молекулы кислорода и углекислого газа осуществляют этот переход за сотые доли секунды. После переноса кислорода кровью к тканям осуществляется *тканевое* (внутриклеточное) дыхание. Кислород переходит из крови в межтканевую жидкость и оттуда в клетки тканей, где используется для обеспечения процессов обмена веществ. Углекислый интенсивно образующийся в клетках, переходит в межтканевую полость и затем в кровь. С помощью крови он транспортируется к легким, а затем выводится из организма. Переход кислорода и углекислого газа через полупроницаемые стенки альвеол, капилляров и точек эритроцитов путем диффузии (перехода) обусловлен разницей парциального давления каждого из этих газов. Так, например, атмосферном давлении воздуха 760 мм рт. ст. парциальное давление кислорода (pO2) в нем равно 159 мм рт. ст., а в альвеолярном – 02, в артериальной крови – 100, в венозной – 40 мм рт. ст. В рабочей мышечной ткани pO2 может снижаться до нуля. Из-за разницы в парциальном давлении кислорода происходит его поэтапный ход в легкие, далее через стенки капилляров в кровь, а из крови в ткани.

Углекислый газ из клеток тканей поступает в кровь, из крови – в те, из легких – в атмосферный воздух, так как градиент парциального давления углекислого газа (pCO2) направлен в обратную относительно pO2 сторону (в клетках pCO2 – 50–60, в крови – 47, в альвеольном воздухе – 40, в атмосферном воздухе – 0,2 мм рт. ст.).

Пищеварительная система состоит из ротовой полости, слюнных желез, глотки, пищевода, желудка, тонкого и толстого кишечника, печени и поджелудочной железы. В этих органах пища механически и химически обрабатывается, перевариваются поступающие в организм пищевые вещества и всасываются продукты пищеварения.

Выделительную систему образуют *почки, мочеточники* и *мочевой пузырь,* которые обеспечивают выделение из организма с мочой вредных продуктов обмена веществ (до 75%). Кроме того, некоторые продукты обмена выделяются через кожу (с секретом потовых и сальных желез), легкие (с выдыхаемым воздухом) и через желудочно-кишечный тракт. С помощью почек в организме поддерживается кислотно-щелочное равновесие (pH), необходимый объем воды и солей, стабильное сомотическое давление (т.е. гомеостаз).

Нервная система

Нервная система состоит из *центрального* (головной и спинной мозг) и *периферического* отделов (нервов, отходящих от головного и спинного мозга и расположенных на периферии нервных узлов). Центральная нервная сис-

тема координирует деятельность различных органов и систем организма и регулирует эту деятельность в условиях изменяющейся внешней среды по механизму рефлекса. Процессы, протекающие в центральной нервной системе, лежат в основе всей психической деятельности человека.

О структуре центральной нервной системы. *Спинной мозг* лежит в спинно-мозговом канале, образованном дужками позвонков. Первый шейный позвонок – граница спинного мозга сверху, а граница снизу – второй поясничный позвонок. Спинной мозг делится на пять отделов с определенным количеством сегментов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый. В центре спинного мозга имеется канал, заполненный спинномозговой жидкостью. На поперечном разрезе лабораторного препарата легко различают серое и белое вещество мозга. *Серое вещество* мозга образовано скоплением тел нервных клеток (нейронов), периферические отростки которых в составе спинномозговых нервов достигают различных рецепторов кожи, мышц, сухожилий, слизистых оболочек.

Белое вещество, окружающее серое, состоит из отростков, связывающих между собой нервные клетки спинного мозга; восходящих чувствительных (аферентных), связывающих все органы и ткани (кроме головы) с головным мозгом; нисходящих двигательных (эфферентных) путей, идущих от головного мозга к двигательным клеткам спинного мозга. Итак, спинной мозг выполняет рефлекторную и проводниковую для нервных импульсов функции. В различных отделах спинного мозга находятся мотонейроны (двигательные нервные клетки), иннервирующие мышцы верхних конечностей, спины, груди, живота, нижних конечностей. В крестцовом отделе располагаются центры дефекации, мочеиспускания и половой деятельности. Важная функция мотонейронов в том, что они постоянно обеспечивают необходимый тонус мышц, благодаря которому все рефлекторные двигательные акты осуществляются мягко и плавно. Тонус спинного мозга регулируется высшими отделами центральной нервной системы. Поражения спинного мозга влекут за собой различные нарушения, связанные с выходом из строя проводниковой акции. Всевозможные травмы и заболевания спинного мозга могут приводить к расстройству болевой, температурной чувствительности, ухудшению структуры сложных произвольных движений, мышечного тонуса.

Головной мозг представляет собой скопление огромного количества нервных клеток. Он состоит из переднего, промежуточного, среднего и заднего отделов. Строение головного мозга несравнимо сложнее любого органа человеческого тела.

Кора больших полушарий головного мозга – наиболее молодой в генетическом отношении отдел головного мозга (филогенез – процесс развития растительных и животных организмов в течение существования жизни на Земле). В процессе эволюции кора больших полушарий стала высшим отделом центральной нервной системы, формирующим деятельность организма как единого целого в его взаимоотношениях с окружающей сре-

дой. Мозг активен не только во время бодрствования, но и во время сна. Мозговая ткань потребляет больше кислорода, чем сердце, и в 20 раз больше, чем мышцы, составляя всего около 2% массы тела человека, мозг поглощает 18% потребляемого всем организмом кислорода. Мозг значительно превосходит другие органы и по потреблению глюкозы. Он использует – 70% глюкозы, образуемой печенью, и это несмотря на то, что мозг содержит меньше крови, чем другие органы. Ухудшение кровоснабжения головного мозга может быть связано с гиподинамией. В этом случае возникает головная боль различной локализации, интенсивности продолжительности, головокружение, слабость, понижается умственная работоспособность, ухудшается память, появляется раздражительность. Чтобы охарактеризовать изменения умственной работоспособности, используется комплекс методик, оценивающих различные компоненты (внимание, объем памяти и восприятия, логическое мышление).

Вегетативная нервная система – специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий. В отличии от *соматической* нервной системы, иннервирующей произвольную (скелетную) мускулатуру и обеспечивающей общую чувствительность других органов чувств, вегетативная нервная система регулирует деятельность внутренних органов – дыхания, кровообращения, выделения, размножения, желез внутренней секреции. Вегетативная нервная система подразделяется на *симпатическую* и *парасимпатическую* нервные системы под контролем высшего отдела центральной нервной системы.

Рецепторы и анализаторы

Способность организма быстро приспосабливаться к изменениям окружающей среды реализуется благодаря специальным образованиям – *рецепторам,* которые, обладая строгой специфичностью, трансформируют внешние раздражители (звук, температуру, свет, давление) в нервные импульсы, поступающие по нервным волокнам в центральную нервную систему. Рецепторы человека делятся на две основные группы: (внешние) и *интеро-* (внутренние) рецепторы. Каждый такой рецептор является составной частью анализирующей системы.

Анализатор состоит из трех отделов – рецептора, проводниковой части и центрального образования в головном мозге.

Высшим отделом анализатора является корковый отдел. Перечислим названия анализаторов, о роли которых в жизнедеятельности человека многим известно. Это кожный анализатор (тактильная, болевая, тепловая, холодовая чувствительность); двигательный (рецепторы в мышцах, суставах, сухожилиях и связках возбуждаются под влиянием давления и растяжения); вестибулярный (расположен во внутреннем ухе и воспринимает положение тела в пространстве); зрительный (свет и цвет); слуховой (звук); обонятельный (запах); вкусовой (вкус); висцеральный (состояние ряда внутренних органов).

Эндокринная система

Железы внутренней секреции, или эндокринные железы), вырабатывают особые биологические вещества – *гормоны*. Термин «гормон» происходит от греческого – побуждаю, возбуждаю. Гормоны обеспечивают гуморальную (через кровь, лимфу, межтканевую жидкость) регуляцию физиологических процессов в организме, попадая во все органы и ткани. Часть гормонов продуцируется только в определенные периоды, большинство же – на протяжении всей жизни человека. Они могут тормозить или ускорять рост организма, половое созревание, физическое и психическое развитие, регулировать обмен веществ и энергии, деятельность внутренних органов. К железам внутренней секреции относят: *щитовидную,* околощитовидные*, зобную, надпочечники, поджелудочную, гипофиз, половые железы* и ряд других.

Некоторые из перечисленных желез вырабатывают кроме гормонов те *секреторные вещества* (например, поджелудочная железа участвует в процессе пищеварения, выделяя секреты в двенадцатиперстную кишку; продуктом внешней секреции мужских половых желез – яичек являются сперматозоиды и т.д.). Такие железы называют железами смешанной секреции.

Гормоны, как вещества высокой биологической активности, несмотря на чрезвычайно малые концентрации в крови способны вызывать значительные изменения в состоянии организма, в частности в осуществлении обмена веществ и энергии. Они обладают дистанционным действием, характеризуются специфичностью, которая выражается в двух формах: одни гормоны (например, половые) влияют только на функцию некоторых органов и тканей, другие управляют лишь определенными изменениями в цепи обменных процессов и в активности регулирующих эти процессы ферментов. Гормоны сравнительно быстро разрушаются и для поддержания их определенного количества в крови необходимо, чтобы они неустанно выделялись соответствующей железой. Практически все расстройства деятельности желез внутренней секреции вызывают понижение общей работоспособности человека. Функция эндокринных желез регулируется центральной нервной системой, нервное и гуморальное воздействие на различные органы, ткани и их функции представляют собой проявление единой системы нейрогуморальной регуляции функций организма.

Часть 2.

Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека

На человека воздействуют различные факторы окружающей среды. При изучении многообразных видов его деятельности не обойтись без учета влияния *природных факторов* (барометрическое давление, газовый состав и влажность воздуха, температура окружающей среды, солнечная ра-

диация – так называемая физическая окружающая среда), *биологических факторов* растительного и животного окружения, а также *факторов социальной среды* с результатами быто-, хозяйственной, производственной и творческой деятельности человека.

Из внешней среды в организм поступают вещества, необходимые его жизнедеятельности и развития, а также раздражители (полезные и вредные), которые нарушают постоянство внутренней среды, организм путем взаимодействия функциональных систем всячески стремится сохранить необходимое постоянство своей внутренней среды.

Деятельность всех органов и их систем в целостном организме характеризуется определенными показателями, имеющими те или иные диапазоны колебаний. Одни константы стабильны и довольно жесткие например, pH крови 7,36–7,40, температура тела – в пределах 35–37°С), другие и в норме отличаются значительными колебаниями (например, ударный объем сердца – количество крови, выбрасываемой за сокращение – 50–200 $см^3$). Низшие позвоночные, у которых рефляция показателей, характеризующих состояние внутренней среды, незавершенна, оказываются во власти факторов окружающей среды, например, лягушка, не обладая механизмом, регулирующим постоянной температуры тела, дублирует температуру внешней среды настолько, что зимой все жизненные процессы у нее затормаживаются. Летом, оказавшись вдалеке от воды, она высыхает и гибнет. В процессе филогенетического развития высшие животные, в том числе и человек, как бы сами себя поместили в теплицу, создав свою стабильную внутреннюю среду и обеспечив тем самым относительную независимость от внешней среды.

Экология (греч. – дом, жилище, родина + – понятие, чение) – это и область знания, и часть биологии, и учебная дисциплина, и комплексная наука. Экология рассматривает взаимоотношения организмов друг с другом и с неживыми компонентами природы (ее биосферы). Экология человека изучает закономерности взаимодействия человека с природой, проблемы сохранения и укрепления здоровья. Человек зависит от условий среды обитания точно, так как природа зависит от человека. Между тем влияние производственной деятельности на окружающую природу (загрязнение атмосферы, почвы, водоемов отходами производства, вырубка лесов, повышения радиации в результате аварий и нарушений технологий) ставит под угрозу существование самого человека. К примеру, в крупных городах значительно ухудшается естественная среда обитания, нарушаются ритм жизни, психоэмоциональная ситуация труда, быта, отдыха, меняется климат. В городах интенсивность солнечной радиации на 15–20% ниже, чем в прилегающей местности, зато среднегодовая температура выше на 1–2 С, менее значительны суточные и сезонные колебания, ниже атмосферное давление, загрязненный воздух. Все эти изменения оказывают крайне неблагоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Около 80% болезней современного человека – результат ухудшения экологической ситуа-

ции на планете. Экологические проблемы напрямую связаны с процессом организации и проведения систематических занятий физическими упражнениями и спортом, а также с условиями, в которых они происходят.

Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности

Функциональная активность человека

Функциональная активность человека характеризуется различными двигательными актами: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, движением глазных яблок, глотанием, дыханием, а также двигательным компонентом речи, мимики.

На развитие функций мышц большое влияние оказывают силы гравитации, которые мышцы вынуждены постоянно преодолевать,. Важную роль играют время, в течение которого развертывается мышечное сокращение, и пространство, в котором оно происходит.

Предполагается и целым рядом научных работ доказывается, что труд создал человека. Понятие «труд» включает различные его виды. Между тем существуют два основных вида трудовой деятельности человека физический и умственный труд и их промежуточные сочетания.

Физический труд – это вид деятельности человека, особенности которого определяются комплексом фактором, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, физических, информационных и тому подобных факторов.

Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории.

Результат умственного труда – научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения ими общественных или личных потребностей. Умственным труд выступает в различных формах, зависящих от вида концептуальной модели и целей, которые стоят перед человеком (эти условия определяют специфику умственного труда).

К неспецифическим особенностям умственного труда относятся прием и переработка информации, сравнение полученной информации с хранящейся в памяти человека, ее преобразование, определение проблемной ситуации, путей разрешения проблемы и формирование цели умственного труда. В зависимости от вида и способов преобразования информации и выработки решения различают репродуктивные и продуктивные (творческие) виды умственного труда. В репродуктивных видах труда используются заранее известные преобразования с фиксированными алгоритмами действий (например, счетные операции), в творческом труде алгоритмы либо вообще неизвестны, либо даны в неясном виде.

Оценка человеком себя как субъекта умственного труда, мотивов к цельности, значимости цели и самого процесса труда составляет эмоциональную составляющую умственного труда. Эффективность определяется уровнем знаний и возможностью их осуществить, способностями человека и его волевыми характеристиками. При высокой напряженности умственного труда, особенно если она связана с дефицитом времени, могут возникать явления умственной блокады (временное торможение процесса умственного труда), которые предотвращают функциональные системы центральной нервной системы.

Взаимосвязь физической и умственной деятельности

Одна из важнейших характеристик личности – *интеллект*. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и способность использовать их на практике.

Другой, не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, с детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности.

Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных (нетренированных) свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.).

Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном груде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия па отдельные мышечные группы и на целые системы организма. Проблему представляют средства физической культуры, которые непосредственно влияли бы на сохранение активности деятельности головного мозга человека при напряженной умственной работе.

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и психомоторики у студентов первого курса, и меньшей степени у второго и третьего курсов. Первокурсники переутомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше – тех, в учебном плане которых практические и теоретические чередуются.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Каждодневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе – благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Важен активный отдых в каникулы: студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность.

Утомление при физической и умственной работе. Восстановление

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако при увеличении физической или умственной нагрузки, объема информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением.

Утомление – это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности. Утомление проявляется в том, что уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация движений, возрастают затраты энергии при выполнении работы одинакового характера, замедляется скорость переработки информации, ухудшается память, затрудняется процесс сосредоточения и переключения внимания, усвоения теоретического материала. Утомление связано с ощущением *усталости,* и в то же время оно служит естественным сигналом возможного истощения организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Утомление, возникающее в процессе

упражнения, это еще и стимулятор, мобилизующий как резервы организма, его органов и систем, так и восстановительные процессы.

С особой тщательностью необходимо учитывать нюансы восстановительных процессов при организации занятий физическими упражнениями и планировании тренировочных нагрузок. Повторные нагрузки целесообразно выполнять в фазе повышенной работоспособности. Слишком длинные интервалы отдыха снижают эффективность тренировочного процесса. Так, после скоростного бега на 60–80 м кислородный долг ликвидируется в течение 5–8 мин. Возбудимость же центральной нервной системы в течении этого времени сохраняется на высоком уровне. Поэтому оптимальным для повторения скоростной работы будет интервал в 5–8 мин.

Чтобы ускорить процесс восстановления, в спортивной практике используется активный отдых, т.е. переключение на другой вид деятельности. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности впервые было установлено русским физиологом И.М. Сеченовым (1829–1905). Он показал, к примеру, что утомленная конечность восстанавливается ускоренно не при пассивном отдыхе, а при работе другой конечностью.

Биологические ритмы и работоспособность

Биологические ритмы – регулярное, периодическое повторение, по времени, характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий. В той или иной мере биоритмы присущи всем живым организмам. Они характеризуются периодом, амплитудой, фазой, средним уровнем, профилем и делятся на *экзогенные* (вызнанные воздействием окружающей среды) и *эндогенные* (обусловленные процессами и самой живой системе). Существуют биоритмы клетки, органа, организма, сообщества. По выполняемой функции человеческие ритмы делятся на *физиологические* – рабочие циклы, связанные с деятельностью отдельных систем (дыхание, сердцебиение) и служащие для приспособления организма к периодичности окружающей среды (например, зима – лето). Период, (частота) физиологического ритма может изменяться в широких пределах.

Известным примером действия биологических часов служат «совы» и «жаворонки». Замечено, что в течение дня работоспособность меняется, ночь же нам природа предоставила для отдыха. Установлено, что период активности, когда уровень физиологических функций высок, это время с 10 до 12 и с 16 до 18 часов. К 14 часам и в вечернее время работоспособность снижается. Между тем не все люди подчиняются такой закономерности: одни успешнее справляются с работой с утра и в первой половине дня (их называют жаворонками), другие – вечером и даже ночью (их называют совами).

В современных условиях приобрели значимость социальные ритмы, в плену которых мы находимся постоянно: начало и конец рабочего дня, укорочение отдыха и сна, несвоевременный прием пищи, ночные бдения.

Социальные ритмы оказывают все возрастающее давление на ритмы биологические, ставят их в зависимость, не считаясь с естественными потребностями организма. Студенты отличаются большей социальной активностью и высоким эмоциональным тонусом, и, видимо, не случайно им присуща гипертоническая болезнь более, чем их сверстникам из других социальных групп.

Итак, ритмы жизни обусловлены физиологическими процессами в организме, природными и социальными факторами: сменой времен года, суток, состоянием солнечной активности и космического излучения, вращением Луны вокруг Земли (и расположением и влиянием планет друг на друга), сменой сна и бодрствования, трудовых процессов и отдыха, двигательной активности и пассивного отдыха. Все органы и функциональные системы организма имеют собственные ритмы, измеряемые в секундах, часах, неделях, месяцах и годах. Взаимодействуя друг с другом, биоритмы отдельных органов и систем образуют упорядоченную систему ритмических процессов, которая и организует деятельность целостного организма во времени.

Знание и рациональное использование биологических ритмов может существенно помочь в процессе подготовки и в выступлениях на соревнованиях. Если вы обратите внимание на календарь соревнований, то увидите, что наиболее интенсивная часть программы приходится на утренние (с 10 до 12) и вечерние (с 15 до 19) часы, т.е. на то время суток, которое ближе всего к естественным подъемам работоспособности. Многие исследователи считают, что основную нагрузку спортсмены должны получать во второй половине дня. Учитывая биоритмы, можно добиваться более высоких результатов меньшей физиологической ценой. Профессиональные спортсмены тренируются по нескольку раз в день, особенно в предсоревновательный период, и многие из них показывают хорошие результаты благодаря тому, что они подготовлены к любому времени соревнований.

Наука о биологических ритмах имеет огромное практическое значение и для медицины. Появились новые понятия: хрономедицина, хронодиагностика, хронотерапия, хронопрофилактика, хронопатология, хронофармакология и др. Эти понятия связаны с использованием фактора времени, биоритмов в практике лечения больных. Ведь физиологические показатели одного и того же человека, полученные утром, в полдень или глубокой ночью, существенно отличаются, их можно трактовать с различных позиций. Стоматологи, например, знают, что чувствительность зубов к болевым раздражителям максимальна к 18 часам и минимальна вскоре после полуночи, поэтому все наиболее болезненные процедуры они стремятся выполнить утром.

Использовать фактор времени целесообразно во многих областях деятельности человека. Если режим рабочего дня, учебных занятий, питания, отдыха, занятий физическими упражнениями составлен без учета биологических ритмов, то это может привести не только к снижению умственной или физической работоспособности, но и к развитию какого-либо заболевания.

Гипокинезия и гиподинамия

Гипокинезия (греч. – понижение, уменьшение, недостаточность движения) – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.

Гиподинамия (греч. понижение; dynamic – сила) – совокупность отрицательных морфо изменений в организме следствии длительной гипокинезии. Это атрофические изменения и мышцах, общая физическая детренированность**,** детренированность сердечно-сосудистой системы,, изменение водно-солевого баланса**,** системы крови, деминерализация костей и т.д в конечном счете снижается функциональная активность органов и систем нарушается деятельность, регуляторных механизмом, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшается устойчивость к различным неблагоприятным факторам.

Мышцы живота атрофируются сравнительно быстро, что неблагоприятно сказывается на функции органон кровообращения, дыхания, пищеварения. В условиях гиподинамии снижается сила сердечных сокращений в связи с уменьшением возврата в предсердия, сокращаются минутный объем, масса сердца и его энергетический потенциал, ослабляется сердечная мышца, снижается количество циркулирующей крови в связи с застаиванием ее в депо и капиллярах. Тонус артериальных и венозных сосудов ослабляется, падает кровяное давление, ухудшаются снабжение тканей кислородом (гипоксия) и интенсивность обменных процессом (нарушения в балансе белков, жиров, углеводов, воды и солей). Уменьшается жизненная емкость легких и легочная вентиляция, интенсивность газообмена. Все это сопровождается ослаблением взаимосвязи двигательных и вегетативных функций, неадекватностью нервно-мышечных напряжений. Таким образом, при гиподинамии в организме создается ситуация, чреватая «аварийными» последствиями для его жизнедеятельности. Если добавить, что отсутствие необходимых систематических занятий физическими упражнениями связано с негативными изменениями в деятельности высших отделов головного мозга, его подкорковых структурах и образованиях, то становится понятно, почему снижаются общие защитные силы организма и возникает повышенная утомляемость, нарушается сон, снижается способность поддерживать высокую умственную или физическую работоспособность.

Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности

Основное *средство* физической культуры – *физические упражнения.* Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств. Она весьма подвижна и поддается тренировке как средствами мышечных нагрузок, так и различными внешни-

ми воздействиями (температурными колебаниями, недостатком или избытком кислорода, углекислого газа). Отмечено, например, что физическая тренировка путем совершенствования физиологических механизмов повышает устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, снижает заболеваемость и повышает работоспособность. Тренированные лыжники при охлаждении их тела до 35°С сохраняют высокую работоспособность. Если нетренированные люди не в состоянии выполнять работу при подъеме их температуры до 37–38»С, то тренированные успешно справляются с нагрузкой даже тогда, когда температура их тела достигает 39°С и более.

У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

К числу основных *физических (или двигательных) качеств,* обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят *силу, быстроту* и *выносливость,* которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить *гибкость* и *ловкость,* которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений. Многообразие и специфичность воздействия упражнений на организм человека можно понять, ознакомившись с *физиологической классификацией физических упражнений* (с точки зрения спортивных физиологов). В основу ее положены определенные физиологические классификационные признаки, которые присущи всем видам мышечной деятельности, входящим в конкретную группу. Так, по характеру мышечных сокращений работа мышц может носить *статический* или *динамический* характер. Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также упражнение мышц при удержании какого-либо груза без его перемещения характеризуется как *статическая работа* (статическое усилие). Статическими усилиями характеризуется поддержание разнообразных поз тела, а усилия мышц при *динамической работе* связаны с перемещениями тела или его звеньев в пространстве.

Значительная группа физических упражнений выполняется в строго *постоянных (стандартных)* условиях как на тренировках, так и на соревнованиях; двигательные акты при этом производятся в определенной последовательности. В рамках определенной стандартности движений и условий их выполнения совершенствуется выполнение конкретных движений с проявлением силы, быстроты, выносливости, высокой координации при их выполнении.

Есть также большая группа физических упражнений, особенность которых в *нестандартности,* непостоянстве условий их выполнения, в меняющейся ситуации, требующей мгновенной двигательной реакции (единоборства, спортивные игры). Две большие группы физических упражнений, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, в свою очередь, делятся на упражнения (движения) *циклического* характера (ходьба, бег, плавание, гребля, передвижения на коньках, лыжах, велосипеде и т.п.) и упражнения *ациклического* характера (упражнения без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, гимнастические и акробатические элементы, поднимание тяжестей). Общее для движений циклического характера состоит в том, что все они представляют работу постоянной и переменной мощности с различной продолжительностью. Многообразный характер движений не всегда позволяет точно определить мощность выполненной работы (т.е. количество работы в единицу времени, связанное с силой мышечных сокращении, их частотой и амплитудой), в таких случаях используется термин «интенсивность». Предельная продолжительность работы зависит от ее мощности, интенсивное- и объема, а характер выполнения работы связан с процессом утомления в организме. Если мощность работы велика, то длительность ее мала вследствие быстро наступающего утомления, и наоборот. При работе циклического характера спортивные физиологи различают *зону максимальной мощности* (продолжительность работы не превышает 20–30 с, причем утомление и снижение работоспособности большей частью наступает уже через 10–15 с); *субмаксимальной* (от 20–30 до 3–5 с); *большой (от* 3–5 до 30–50 мин) и *умеренной* (продолжительность 50 мин и более).

Особенности функциональных сдвигов организма при выполнении различных видов циклической работы в различных зонах мощности определяет спортивный результат. Так, например, основной характерной чертой работы в зоне максимальной мощности является то, что деятельность мышц протекает в бескислородных (анаэробных) условиях. Мощность работы настолько велика, что организм не в состоянии обеспечить ее совершение за счет кислородных (аэробных) процессов. Если бы такая мощность достигалась за счет кислородных реакций, то органы кровообращения и дыхания должны были обеспечить доставку к мышцам свыше 40 л кислорода в 1 мин. Но даже у высококвалифицированного спортсмена при полном усилении функции дыхания и кровообращения потребление кислорода может только приближаться к указанной цифре. В течение же первых 10–20 с работы потребление кислорода в пересчете на 1 мин достигает лишь 1–2 л. Поэтому работа максимальной мощности выполняется «в долг», который ликвидируется после окончания мышечной деятельности. Процессы дыхания и кровообращения во время работы максимальной

мощности не успевают усилиться до уровня, обеспечивающего нужное количество кислорода, чтобы дать энергию работающим мышцам. Во время спринтерского бега делается лишь несколько поверхностных дыханий, а иногда такой бег совершается при полной задержке дыхания. При этом афферентные и эфферентные отделы нервной системы функционируют с максимальным напряжением, вызывая достаточно быстрое утомление клеток центральной нервной системы. Причина утомления самих мышц связана со значительным накоплением продуктов анаэробного обмена и истощением энергетических веществ в них. Главная масса энергии, освобождающаяся при работе максимальной мощности, образуется за счет энергии распада АТФ и КФ. Кислородный долг, ликвидируемый в период восстановления после выполненной работы, используется на окислительный ресинтез (восстановление) этих веществ.

Снижение мощности и увеличение продолжительности работы связано с тем, что помимо анаэробных реакций энергообеспечения мышечной деятельности разворачиваются также и процессы аэробного энергообразования. Это увеличивает (вплоть до полного удовлетворения потребности) поступление кислорода к работающим мышцам. Так, при выполнении работы в зоне относительно умеренной мощности (бег на длинные и сверхдлинные дистанции) уровень потребления кислорода может достигать примерно 85% максимально возможного. При этом часть потребляемого кислорода используется на окислительный ресинтез ЛТФ, КФ и углеводов. При длительной (иногда Многочасовой**)** работе умеренной мощности углеводные запасы организма (гликоген) значительно уменьшаются, что приводит к снижению содержания глюкозы к крови, отрицательно сказываясь на деятельности нервных центров, мышц и других работающих органов. Чтобы восполнить, израсходованные углеводные запасы организма в процессе длительных забегов или проплывов, предусматривается специальное питание растворами сахара, глюкозы, соками.

Ациклические движения не обладают слитной повторяемостью циклом и представляют собою стереотипно следующие фазы движения.

Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных свойств организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить, уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием. Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

Контрольные вопросы:

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
5. Общее представление о строении тела человека.
6. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
7. Три основных полости туловища организма человека. Назовите, какие органы в них расположены.
8. Понятие об органе и системе органов.
9. Форма и функции костей скелета человека.
10. Из чего состоит скелет человека.
11. Позвоночник. Его отделы и функции.
12. Понятие о грудной клетке и ее функциях.
13. Общее представление о строении черепа и его функциях.
14. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
15. Представление об опорно-двигательном аппарате.
16. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
17. Представление о строении мышечной ткани.
18. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.
19. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
20. Представление о дыхательной системе.
21. Представление о пищеварительной системе.
22. Представление о выделительной системе.
23. ЦНС, ее отделы и функции.
24. Строение и функции спинного мозга.
25. Головной мозг (строение и функции).
26. Вегетативная нервная система и соматическая нервная система.
27. Симпатическая и парасимпатическая нервная система.
28. Понятие о рецепторах.
29. Анализаторы.
30. Железы внутренней секреции.
31. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
32. Гомеостаз.
33. Экологические факторы и их влияние на организм.
34. Понятие о функциональной активности человека.
35. Характеристика умственного труда.
36. Характеристика физического труда.
37. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
38. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.

39. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
40. Процесс восстановления.
41. Представление о биологических ритмах человека.
42. Гипокинезия и гиподинамия.
43 Средства физической культуры.
44. Физиологическая классификация физических упражнений.

Лекция 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Научно-теоретические представления на предмет здоровья и культуру здорового образа жизни личности студента

В современной стратегии образования особо актуализируется значимость здоровья учащихся, как одного из приоритетных направлений его гуманизации, являющимся основой физического, психического и социального благополучия, условием и базисом полноценного развития молодежи. Поэтому воспитание культуры здорового образа жизни личности студента, эффективно управляющей состоянием своего здоровья, является важной задачей педагогики.

Между тем многочисленные результаты исследования состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и мотивационной составляющей культуры здорового образа жизни учащихся различных регионов Российской Федерации демонстрируют весьма низкий уровень их достижения, несоответствующей современным требованиям биосоциальной адаптации к постоянно изменяющимся условиям жизни.

В этой связи говорить о гуманизации образования можно лишь в том случае, если в образовательном учреждении функционирует сохраняющее здоровье образование. Вопросы гуманизации образования в пору, когда утратили силу известные социальные гарантии, довольно проблематичны.

Суть концепции иного подхода к укреплению здоровья студенческой молодежи заключается в формировании у неё специальных знаний, мировоззренческих взглядов, спортивного менталитета, позволяющих на протяжении всей жизни поддерживать хорошие физические кондиции.

В настоящее время в более раннем возрасте молодёжь приобщается к курению, злоупотреблению спиртными напитками, токсикомании, наркомании, имеет отклонения в поведении. В целом проблемы приобщения учащейся молодёжи к здоровому образу жизни, практически идентичны во всём мире.

Из недостатков, определяющих причинно-следственные связи состояния низкого уровня культуры здорового образа жизни учащейся молодежи выделяются следующие: недостаточное внимание в педагогической деятельности преподавателей физической культуры, уделяется передачи опыта теоретических и методических знаний, обучение учащихся практичес-

ким умениям и навыками самостоятельного использования средств физической культуры, формированию у них устойчивых интересов, мотиваций, потребностей, установок на ценности физического самосовершенства; отсутствие межпредметных связей решения проблемы формирования здорового образа жизни учащихся, в силу того, что пока ещё не получила должного отражения в подготовке педагогических кадров валеологическая культура учителя; отсутствие достаточного количества учебников для массового использования по основам теории здорового образа жизни, рассматривающих эту проблему как многогранную, многофакторную и многофункциональную; наличием научно разработанных педагогических технологий формирования культуры здорового образа жизни личности и отсутствием государственной системы их внедрения инноваций.

Корифеи медицины и философии с древних времён придавали первостепенное значение здоровью как великому дару природы. Однако понятие «здоровье» с давних пор не имело конкретного научного определения. Сейчас насчитывается более трёхсот определений, каждое из которых соответствует концепции их автора.

Математик и врач Пифагор писал: «Здоровье – есть гармония, равновесие, болезнь – нарушение гармонии. Нравственное здоровье – есть стремление к добру «.

Французский юрист, политик, философ XVI века М. Монтень высказывает своё понимание: «Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нетерпимой и унизительной». Сократ утверждал, что «здоровье – не всё, но все без здоровья – ничто». Быть живым мало: надо быть живым и здоровым.

Доктор медицинских наук, профессор, академик, писатель Н.М. Амосов понимает под здоровьем сумму резервных мощностей основных функциональных систем организма человека (чем выше резервные мощности, тем крепче здоровье).

В целом же существует достаточно большое количество дефиниций здоровья, например, в медицине здоровье человека рассматривается как отсутствие болезней. В гигиене – как отсутствие факторов риска заболеваний или устойчивости к ним организма и ликвидации возможных угроз. В биологии взгляд на здоровье показывает необходимость взаимодействия организма со средой и его адаптацией к ней в процессе онтогенеза. Психологическая формулировка здоровья сводится к преодолению и отрицанию болезни как стратегии жизни человека. Информационный подход понимает здоровье как способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации.

Естественнонаучный аспект проблемы здоровья, как известно, разрабатывается, прежде всего, медициной, для которой здоровье – конечная цель всех воздействий на человека. При этом содержание понятия «здоровье» в современной естественнонаучной литературе имеет несколько значений. Это – внутренняя и внешняя уравновешенность организма, динамический комплекс защитных приспособительных механизмов. Уровень адаптации к изменениям внешней и внутренней среды и оптимальная саморегуляция, гармония физиологических процессов. С точки зрения медицины – это оптимальная адаптация организма к внешней и внутренней среде, естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменении.

Широкое признание получило и общее определение «здоровья» предложенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Согласно этому определению, здоровье человека характеризуется не только отсутствием болезни или дефекта, но и состоянием полного комфорта – физического, психического и социального. Более конкретно это понимается в следующем контексте: здоровье – это такое психофизическое и духовное состояние человека, которое обеспечивает его полноценное биосоциальное функционирование, физическую или интеллектуальную работоспособность, достаточную приспособляемость к естественным воздействиям, изменчивости внешней среды при отсутствии патологических отклонений в организме.

Многие авторы считают, что все градации состояния здоровья можно разделить на три категории: «норма», «болезнь», и «третье состояние», которое можно обозначить как «предболезнь» или «практическое здоровье», отягощенное различными хроническими недомоганиями. По мнению академика Г.И. Царегородцева «норма» – это состояние оптимального равновесия организма с окружающей средой, – это количественные физиологические характеристики человека (рост, вес, давление и т.д.), и качественные индикаторы глубинных процессов жизнедеятельности человека на всех его уровнях и этапах развития, как индивида, так и социализированной личности.

Известно состояние и предболезни, когда заболевания как такового ещё нет, но компенсаторные возможности организма уже снижены и появляются ещё объективно не выявившиеся изменения на функциональном и биохимическом уровнях. Это переходное состояние между здоровьем и болезнью именуется «третьим состоянием». Оно, как отмечают специалисты, характерно для людей, систематически употребляющих алкоголь, большинства курящих, ведущих антигигиенический образ жизни в целом, для лиц, пребывающих в специфическом психофизиологическом статусе. Наблюдения учёных показывают, что в «третьем» состоянии люди могут находиться годами и даже всю жизнь, располагая примерно половиной психофизиологических возможностей, заложенных в них природой.

В целом же проблема здоровья имеет древние философские корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бы-

тию, смыслу жизни, соотношение духовного и телесного, наслаждение и аскетизма, потребления и обладания, разумного и неразумного, рационального и иррационального, связь с миром и окружающей природой, стремление к самосохранению, понимания счастья.

В целом данная научная проблема имеет дело с методологическими, мировоззренческими и социальными вопросами здоровья человека. Обобщая её различные направления, можно отметить, что здоровье пока ещё не является объектом комплексного изучения уровня междисциплинарных связей.

Для того чтобы определить физическое, психическое и социальное здоровье человека необходимо раскрыть: а) связь наследственности человека (нормы реакции как генетического потенциала здоровья) и его здоровья; б) природу психосоматической конституции человека, её морфологические, физиологические, эндокринные особенности, черты характера, темперамент; в) связь здоровья с окружающей средой; г) связь здоровья с образом жизни человека; д) зависимость здоровья человека от его отношения к своему здоровью, от установок на здоровый образ жизни и знания о нём.

Все перечисленные факторы влияют на состояние здоровья человека, и составляет основу науки о здоровье – валеологию.

Валеология (valeologia – лат. здравствовать, быть здоровым) – наука о здоровье. Впервые термин, предложенный профессором И.И. Брехманом в 1980 г., оказался довольно актуальным, и в настоящее время оформляется в фундаментальную науку, необходимую для людей, позволяющую осознанно управлять своим здоровьем.

Это относится и к студентам, и в первую очередь, педагогических специальностей, ибо будущая трудовая деятельность педагога – это проблема научить, обучить, привить навыки и умения своим ученикам, как правильно, вернее, как нужно и необходимо сохранить своё здоровье.

Физическая культура объединяет многие компоненты: культуру двигательной активности, закаливания, дыхания, питания, массажа, психорегуляции, использования факторов природы. О физической культуре следует говорить в первую очередь именно в этом смысле. Тогда становится очевидным, что она основа и движущая сила формирования здорового образа жизни.

Формирование навыка здорового образа жизни – одна из важнейших задач воспитания учащихся. Обучение в вузе является завершающим этапом в ходе этого процесса. Существует мнение, что сформировать у всех студентов одинаковый стиль здорового образа жизни невозможно, да и не имеет никакого смысла. Хотя подход, связанный с выполнением единых программ по физическому воспитанию, в большинстве вузов ориентирован как раз на это. Такой подход лишь некоторым убежденным прививает необходимые умения и навыки (обычно это спортсмены). Большинство же студентов, вынужденных выполнять нагрузки без желания и интереса, только отделываются от физической культуры, а значит и от здорового образа жизни. Выход в формировании индивидуального стиля здорового об-

раза жизни в системе физического воспитания в вузе, которое должно проходить несколько стадий. Первая – выявление уровня физической культуры, вторая – устранение недостатков и предварительный выбор студентом вида физкультурной активности, третья – совершенствование физических способностей и закрепление навыков здорового образа жизни.

М.М. Борисов подчёркивает, что здоровый образ жизни – это научно-обоснованный, культурный, наиболее рациональный и оптимальный, в конкретных условиях, осознанный личностью, как жизненная необходимость образа жизни студентов. Он направлен на решение следующих задач: формирование всестороннего гармоничного развития личности; создание благоприятных условий для наиболее полной реализации жизненных планов и потребностей студентов; поддержание высокой работоспособности и высокого жизненного тонуса; обеспечение высокой учебно-трудовой деятельности и социальной активности; формирование физического и психического здоровья.

Виленский М.Я. в содержании здорового образа жизни выделяет следующие структурные компоненты: целевой, отражающий понимание личностью поставленной перед ней цели и её интериоризацию, он может различаться по направленности, временному фактору, социальной значимости, степени сохранности; содержательно-операциональный, определяющий наличие у студентов системы знаний здорового образа жизни, степень овладения практическими умениями для его реализации в различных условиях собственной жизнедеятельности; мотивационно-ценностный, характеризующий иерархию ценностей личности в здоровом образе жизни, отношение к нему, его использование для решения жизненных и профессиональных целей, степень удовлетворенности его использования; программно-ориентировочный, обеспечивающий прогнозирование и конструирование программы жизнедеятельности личности в соответствии со здоровым образом жизни по временному фактору и по объекту воздействия; эмоционально-волевой, подчеркивающий необходимость проявления волевых качеств для достижения поставленной цели и жизненной программы, эмоциональную оценку достигнутого; деятельностный, раскрывающий степень включённости личности в целостную систему здорового образа жизни или его отдельные элементы, приобретение готовности к его пропаганде и реализации в своём ближайшем и профессиональном окружении, его спектр включается по полноте включения, объекту воздействия, степени сохранности элементов; оценочный, показывающий интегративную оценку результатов формирования здорового образа жизни (когнитивную, эмоциональную, поведенческую) и осуществление на этой основе коррекции целостной программы или её отдельных компонентов. Названные компоненты здорового образа жизни взаимосвязаны и взаимообусловлены, образуют его целостную структуру.

К основным элементам образа жизни относят: культуру учебного труда с элементами его научной организации; организацию режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям; организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания и др.); культуру сексуального поведения; культуру межличностного общения и поведения в коллективе; культура самоуправления и самоорганизации.

Все вышеперечисленные элементы здорового образа жизни проецируются на личность студента, его жизненные планы, цели, запросы, поведение.

Из всей суммы обобщённых признаков определения понятия здоровый образ жизни выделяются следующие: форма повседневной деятельности людей; социально-гигиеническое понятие; гигиеническое поведение; идеал, модель образца жизнедеятельности личности; продукт взаимоотношения личности и общения; диалектическое единство социально-типичного и индивидуально неповторимого поведения; социально-философская категория; социально-экономическая категория; составляющая часть образа жизни личности и общества в целом; объективная потребность современного общественного развития; комплекс оздоровительных мероприятий; формы и способы повседневной культурной жизнедеятельности личности базовая ценность биологической жизнедеятельности личности; научно-обоснованный, культурный, рациональный и оптимальный образ жизни; составляющая часть общей культуры личности, норма, ценность, смысл деятельности; традиции, привычки, поведение и т.д.

Определение понятия «здоровый образ жизни», в широком смысле слова, может быть предложено в следующей формулировке: здоровый образ жизни – это социально и исторически определённое представление (образ) на предмет здоровья, а также средствах и методах его интеграции в практическую деятельность.

В контексте сказанного принимается следующее определение понятия культура здорового образа жизни личности – это социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определённым уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций, физической культуры, приобретённых в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в её практической деятельности, физическом и психофизическом здоровье.

Аналогично технологических представлений об уровнях физической культуры личности интерпретируются и уровни культуры здорового образа жизни личности:

ситуативный, при котором отмечается отсутствие специальных знаний и интеллектуальных способностей, представлений о здоровье, средствах и методах его укрепления и сохранения.

Мотивационно-ценностные ориентации проявляются ситуативно и невыраженно, нет стремления к познанию и целенаправленному использованию ценностей здорового образа жизни.

В целом отмечается безразличное или отрицательное отношение к физической культуре.

Физическое совершенство характеризуется низким уровнем физического развития и подготовленности, несоответствием возрастному эталону и отдельным индивидуальным способностям. Определенный интерес к деятельности, активность возникают в условиях необходимости, новизны, в силу эффекта подражания и других, зависящих от ситуации причин. Обнаруживается склонность к вредным привычкам, хотя этот фактор может и не проявляться.

Уровень начальной грамотности, можно сказать адаптационный, характеризуется наличием элементарных знаний и представлений о ценностях здоровья, средствах и методах его укрепления. Причём знания имеют феноменологическую ступень абстракции, первую ступень осознанности и ученический или типовой уровень их усвоения. Мотивы приобретают определённую направленность, но не всегда чётко выражены в плане установок. На этом уровне в основном доминируют физиологические потребности и потребности безопасности. Физическое совершенство характеризуется удовлетворительным уровнем физического развития и подготовленности, деятельность характеризуется оздоровительно-гигиенической направленностью.

Уровень образованности отражает познание существенных положений здорового образа жизни, его социальных, профессиональных и личностных ценностей. Научность знаний проявляется на аналитико-синтетической и прогностической ступенях абстракции, второй степени осознанности и эвристическом уровне их усвоения. Мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности и деятельность по укреплению здоровья имеют четко выраженную направленность и устойчивость. Физическое совершенство характеризуется хорошей степенью физического развития и подготовленности, соответствующих возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям.

Творческий уровень отражает глубокое понимание и убежденность в практической необходимости здорового образа жизни, его социально-духовных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Познавательные интересы в области здорового образа жизни включены в общую направленность личности. Научность знаний отличается аксиоматической ступенью абстракции (охватывает большой объем информации), высокой степенью осознанности (включающей междисциплинарные связи) и творческим уровнем усвоения. Личностно, профессионально и социально значимые мотивы здорового образа жизни не имеют четкого разграничения, как впрочем и все разновидности потребностей, они осознаются как единая взаимосвязь и взаимообусловленность.

Физическая культура отражается в повседневной жизни и характеризуется высокой степенью физического развития и подготовленностью, соответствующих возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. Частота, затраты времени, уровень достижений, динамика деятельности, оптимизируются, умения совершенствуются. Ее социальные виды (пропагандистская, организаторская, инструкторская) трансформируются в личностно значимый фактор.

В заключение параграфа необходимо подчеркнуть, что для обеспечения саморефлексии в здоровом образе жизни студенту необходимо:

1. Знать основные аспекты здорового образа жизни (философские, психофизические и социально-психологические факторы здорового образа жизни, вопросы долголетия и влияние на него вредных привычек, биосоциальные проблемы здорового образа жизни); компоненты психического здоровья (культуру общения и методы самовоспитания, психической саморегуляции); гигиенические и естественные факторы природы структуре здорового образа жизни в (режим труда и отдыха, биологические ритмы человека и физиологию сна, теории рационального и правильного питания, очищения и восстановительные средства здоровья); оздоровительные системы физической культуры и их методики.

2. Иметь устойчивые мотивационно-ценностные ориентации, научно-мировоззренческие убеждения, целеустремленность, силу воли и трудолюбие.

3. Уметь составлять индивидуальные оздоровительные программы, организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность, режим труда и отдыха, питания и др.

4. Представлять, что в содержание здорового образа жизни культуры личности входят: философские мировоззренческие взгляды; культура общения, самовоспитание и психическая саморегуляция; режим труда и отдыха; рациональное и правильное питание; очистительные и восстановительные средства здоровья; физические упражнения, двигательная активность.

Разумеется, что весь объём перечисленных знаний и умений невозможно передать в процессе отведённого объёма времени на теоретические занятия. Поэтому и существует разработанная и научно-апробированная система их формирования в процессе практических занятий, спецкурсов и гуманитарных курсов по выбору, а также самообразования.

2. Факторы, обуславливающие формирование культуры здорового образа жизни личности студента

Формирование культуры личности здорового образа жизни студента целенаправленный, многогранный и в тоже время целостный процесс, определённый совокупностью условий и факторов, которые составляют причину и движущую силу его развития и становления. Поскольку процесс раз-

вития и становления личности есть результат множества взаимосвязей и взаимодействий, её внутренних сфер и внешних обстоятельств, что наблюдается проявлением многообразия факторов. Подразделяются факторы на внешние (объективные) и внутренние (субъективные), основные (ведущие) и неосновные (частные), прямые и косвенные, временные и постоянные, управляемые и неуправляемые, контролируемые и неконтролируемые и т.д.

Под объективными факторами воспитания культуры здорового образа жизни следует иметь ввиду такие факторы, которые существуют независимо от воли и сознания студента. Такими факторами являются общественные отношения, материально- техническая оснащенность вуза, семьи, условия жизнедеятельности студента, семьи, преподавательский состав. Объективные факторы служат своеобразным фундаментом для возникновения субъективных факторов, которые направляют, регулируют, стимулируют активность студенчества и, наоборот, «тормозят», заглушают действие негативных факторов, вызывающих пассивное отношение к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

Субъективные факторы формирования культуры здорового образа жизни личности рассматриваются как совокупность мотивационно-ценностных ориентации, свойств и особенностей личности, индивидуального сознания и мировоззрения студента и т.д. К ним относятся: особенности психических процессов (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь, эмоции и чувства, воля и волевые действия, и т.д.); знания, степень научности взглядов, убеждений; потребности, установки, убеждения, интересы; способности и задатки; свойства личности.

В необозримом круге свойств личности можно выделить семь больших групп, которые и определяют всё видимое многообразие личностных проявлений субъективных факторов, обусловливающих формирование здорового образа жизни.

Первую группу составляют природные свойства студента, которые определяют динамику физкультурной активности. К ним относятся: скорость возникновения и устойчивость психических процессов (скорость восприятия и мышления, длительность ощущений, яркость воображения и т.п.); интенсивность психических процессов (чувств, эмоций, воли); темп и ритм психической деятельности; направленности психической деятельности (например, стремление к межличностным, социальным контактам, новым или острым впечатлениям или наоборот отгороженность, погруженность в себя, в свои проблемы и т.п.). В процессе воспитания культуры личности, существенного компонента здорового образа жизни студента, учитывается, что все эти особенности проявляются в непроизвольных реакциях: в мимике, жестах, эмоциональной окрашенности речи, разнообразных непроизвольных движениях и действиях.

Вторую группу составляет наличие нравственных качеств, мировоззрение студента, формы убеждения, моральных норм и жизненных идеалов,

побуждающих его поступать определенным образом. Систематизируя и целеопределяя своё поведение, студент вносит в него коррективы, постепенно формируя свою личность, изменяя образ жизни.

Третью группу субъективных факторов, определяющих формирование культуры здорового образа жизни студента составляют черты личности, которые проявляются в коммуникативных межличностных отношений (общительность, справедливость, приветливость, доброжелательность, скромность, чуткость, тактичность и т.д.). Общительность характеризует степень заинтересованности студента в коллективных видах деятельности. Она может различаться по широте: у одних – широкая и поверхностная, с легко завязываемыми непрочными связями, у других более узкая, более избирательная, но более глубокая и прочная привязанность. При формировании культуры здорового образа жизни своей личности студенту важно учитывать, на чём базируется его общительность – только на личных склонностях, и пристрастиях или на общих делах, целях и стремлениях.

Четвёртую группу свойств личности студента включаются черты, отражающие его отношение к самому себе: требовательность, самокритичность, уверенность в себе и другие черты, связанные с самосознанием, самопознанием, самонаблюдением, самоанализом и самооценкой.

В отношении к организаторским способностям проявляется пятая группа свойств личности студента (деловитость, ответственность, требовательность, инициативность, работоспособность, умение организовать себя).

В шестую группу свойств личности студента детерминирующую успех самовоспитание культуры здорового образа жизни определяют перцептивно-гностические качества (наблюдательность, понимание других, умение проектировать саморазвитие, творческое отношение к делу), а в седьмую, экспрессивные признаки (эмоциональная восприимчивость и отзывчивость, энтузиазм, чувство юмора, выдержка и т.д.).

Организаторские коммуникативные и перцептивно-гностические и экспрессивные качества личности относятся к психофизиологической готовности студента к культуре здорового образа жизни. Его же полная практическая готовность к. деятельности определяется наличием для конкретного момента общего уровня культуры личности, совокупностью всех её основных составляющих свойств, компонентов и признаков их качеств.

Под прямыми факторами чаще всего понимают такие, которые непосредственно поддаются контролю, которые можно зарегистрировать в педагогическом процессе (степень проявления интереса, активности, целеустремлённости и др.). Факторы неподдающиеся прямой регистрации, влияющие на отношение к деятельности по организации здорового образа жизни определяются как косвенные (мотивы деятельности, степень убеждённости, внутренние противоречия и др.).

По силе своего воздействия перечисленные факторы неодинаковы: одни являются ведущими, другие оказывают менее существенное значение. Од-

нако каждый из них на определенном отрезке самовоспитания может оказать решающее значение. Поэтому недооценивание, а тем более и игнорирование их, может отрицательно сказаться на процессе формирования культуры здорового образа жизни и проявления в ней активности студента.

На основании объединения однородных признаков условно выделяются шесть факторов, влияющих на формирование культуры здорового образа жизни личности: 1) социально-психологический; 2) организационно-методический; 3) психолого-педагогический; 4) личностно-духовный; 5) материально-бытовой; 6) социально-демографический.

В совокупность факторов, определяющих результативность процесса воспитания студентов, специалисты относят наличие и содержание здорового образа жизни студента. Основными элементами системы здорового образа жизни выступают: философские, психофизические и социально-психологические факторы здорового образа жизни культура учебного труда с элементами его научной организации; биосоциальная зависимость здорового образа жизни; культура общения; гигиенические и естественные факторы; организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг; преодоление факторов риска; культура самоуправления и самоорганизация; культура сексуального поведения и т.д.

Контрольные вопросы и задания:

Какие представления известны в науке о здоровье человека? 2. Дайте определение понятия «здоровье» с позиции Всемирной организации здравоохранения. 3. Что такое здоровый образ жизни? 4. Дайте определение понятия «культура здорового образа жизни личности». 5. Охарактеризуйте уровни культуры здорового образа жизни личности студента. 6. Назовите основные факторы, обусловливающие формирование здорового образа жизни.

Лекция 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

1. Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста

Для научного обоснования процесса формирования специалистов в высшей школе необходимо четко представить картину всех сторон жизнедеятельности студенчества, его образа жизни. Станет ли сегодняшний студент профессионалом в избранной им специальности, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от всей целостности его бытия, уровня гражданской сформированности личности. Социальное лицо студента характеризуется его образом жизни. Самые высоконравственные принципы, современные знания остаются мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека – интегральной характеристике личности.

Первостепенной задачей успешного управления учебно-воспитательным процессом в вузе должны стать учет условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учет степени соответствия уровня мотивационно-ценностных ориентаций, характера студенческой активности идеалу специалиста. Каждому студенту необходимо знать возрастные особенности своего организма, чтобы оптимально организовывать свой труд, учебу, отдых.

Студент как человек определенного возраста и как личность может быть охарактеризован с трех сторон. Во-первых, с **социальной**, в которой отражаются общественные отношения, включение молодого человека в студенческую среду, выполнение им функций и обязанностей, предписываемых вузовским процессом обучения и воспитания. Во-вторых, с **психологической**, которая представляет собой единство психических процессов, состояний и свойств личности /темперамент, характер, способности, направленность/. В-третьих, с **биологической**, которая включает свойства высшей нервной деятельности, физическое состояние и т.п. Эта сторона определяется генетическими и возрастными особенностями, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни и целенаправленного воспитания и самовоспитания.

Известно, что студенческий возраст характеризуется усиленной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это период поиска молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие мировоззренческие вопросы.

В этот период молодежь начинает осознавать свою социальную роль значимость своей будущей специальности, проявляет себя в творческой деятельности – научной, художественной, физкультурно-спортивной и т.д.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются следующие:

- **самопознание** – первая предпосылка активности развивающейся личности. Не осознав себя, не сопоставив себя с другими, не оценив свое «я», молодой человек не способен к самооценке;

- **самоутверждение** – потребность занять определенную позицию, иметь авторитет в коллективе. Оно может проявляться через не вполне осознанное, а поэтому ложное стремление, во что бы то ни стало обратить внимание на себя оригинальностью поведения, через негативизм, «смелость» прямолинейных утверждений. Самоутверждение может быть причиной положительного или отрицательного поведения студента;

- **самостоятельность** – стремление испытать свои силы, характер;

- **самоопределение** – поиск своего нравственного идеала, определение для себя идеальных ценностей, жизненного призвания, создание семьи и т.д.;

- **коллективизм** – потребность в дружеском общении, в опоре на мнение товарищей;

- **максимализм** – следование по принципу «все или ничего», стремление сделать больше, чем реально возможно, крайность в суждениях, что свойственно в основном студентам младших курсов.

Установлено, что в студенческом возрасте завершается формирование организма, поэтому молодые люди обладают большими возможностями для серьезного физического труда, учебы, занятий спортом. К совершеннолетию близок к завершению процесс совершенствования двигательных функций. Энергетические затраты на единицу массы тела составляют 22-24 ккал/кг в сутки, т.е. как у взрослого человека. Завершается формирование топографии силы различных групп мышц, которая типична для взрослых людей. Одновременно увеличиваются максимальные показатели силы /на 1 кг веса тела/, скорости движений и другие показатели, свидетельствующие о том, что развивающийся двигательный аппарат становится все более актуальным в различных функциональных параметрах. Формирование показателей быстроты и силы мышечных сокращений идет не одновременно. Относительная величина силы различных мышечных групп формируется к 17 годам, а быстрота значительно раньше. К 18-20 годам завершается формирование вегетативных функций и достигается высокий уровень их взаимодействия. К этому времени выносливость, одно из важнейших двигательных качеств, определяющих общую работоспособность человека, достигает высокого уровня. Поэтому в студенческом возрасте необходимо уделять большое внимание развитию различных форм выносливости. В студенческом возрасте необходимо уделять большое внимание развитию различных форм выносливости. В студенческом возрастном диапазоне организм предрасположен к высокой работоспособности на фоне высокой функциональной активности. Объем и интенсивность двигательной деятельности в разнообразных формах движений близких друг к другу.

Таким образом, студенческий период является фактически заключительным этапом поступательного возрастного развития двигательной функции, психофизическим оптимумом человека, когда результативность воздействия физических упражнений на организм оказывается весьма высокой. Вот почему физическая культура и спорт в этот период становятся важнейшим средством закалки здоровья, природной биологической основой для формирования личности, эффективности учебного труда и овладения наукой. В студенческом возрасте осуществляется становление целостности интеллекта, речемыслительных функций, завершается основной цикл соматического формирования человека. В этот период отмечается наивысшая активность оперативной памяти и скорости переключения внимания и.т.д.

2. Основные психофизические характеристики учебно-трудовой деятельности студентов

Учебный процесс в вузе несколько отличается от его школьной организации. В вузе нет повседневного контроля за выполнением заданий. Студен-

ты имеют большую свободу в ведении самостоятельной работы, что создает определенные сложности при адаптации к учебно-трудовой деятельности. Кроме того, основными причинами, вызывающими трудности при переходе на вузовские формы обучения у студентов первого курса, являются: переход на лекционные формы обучения и необходимость конспектировать лекции; сложности практических и лабораторных занятий; работа с литературой; большой объем научной информации и отсутствие навыка его обработки; скорости чтения и конспектирования, систематизации материала, определения главного и второстепенного, схематичности изложения и т.д.

Регламентированное учебное время студентов, предусмотренное расписанием, находится, как правило, в пределах 6-8 часов. Время, затрачиваемое на подготовку, зависит от навыка интеллектуальной работы, уровня базовых знаний, умения организовывать свой труд, а также ***психофизических характеристик личности*** (характера, темперамента, мотивационно – ценностного отношения к будущей профессии, физического состояния, работоспособности) и лежит в пределах трех-четырех часов в день.

Значительная часть студентов, особенно первокурсников, не умея правильно планировать свой бюджет времени, занимается самостоятельной подготовкой и по выходным дням. Установлено, что хорошо успевающие студенты в среднем затрачивают на самоподготовку на полтора-два часа больше, чем плохоуспевающие студенты. Отличники начинают регулярно заниматься с начала семестра, а плохоуспевающие долго раскачиваются. Особую значимость в бюджете времени студентов имеет свободное время. В среднем оно составляет от двух до трех часов в день, используется по личной инициативе и содержание его определяется интересами и склонностями личности.

Каждый семестр в вузе завершается зачетно-экзаменационной сессией, в процессе которой проверяется качество усвоения изучаемого материала. При подготовке к экзаменам студенты не только повторяют и дорабатывают материал курсов, но и обобщают полученные знания, осмысливают методологию предмета, его систему, выделяют в нем основное и главное, воспроизводят общую картину и т.д. Учебно-трудовая деятельность в этот период проходит в условиях напряжения воли и сознания при значительном отвлечении от повседневной жизни. Особенностью сдачи зачетов является то, что они проводятся на фоне продолжающихся учебных занятий. Это определяет повышение интенсивности учебного труда студентов на 30-50 процентов по отношению к периоду обычных занятий. В период экзаменов при средней продолжительности самоподготовки по восемь-девять часов в день интенсивность умственного труда студентов возрастает еще больше – на 85-100 процентов.

Следующий за экзаменами каникулярный отдых предусматривает восстановление сил студентов. И в этом случае формой является переключение с умственной деятельности преимущественно на физическую.

Контрольные вопросы и задания:

1. Дайте краткую характеристику социально-психологических особенностей студенческого возраста.
2. Охарактеризуйте психофизические особенности учебно-трудовой деятельности студентов.
3. Опишите внешние признаки утомления в процессе умственного труда.
4. Дайте краткую характеристику степеней переутомления.

Лекция 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Часть 1.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания

Прежде чем представить основные положения общей физической, специальной и спортивной подготовки, необходимо хотя бы кратко познакомить с принципами и методами физического воспитания, с основами обучения движениям и развития физических (двигательных качеств, а также психических качеств, черт и свойств личности, которые могут формироваться в процессе физического воспитания. Без этого трудно понять взаимосвязь между общей физической, специальной и спортивной подготовкой. Именно поэтому в первой части лекции мы кратко рассмотрим вышеперечисленные вопросы. Вторая часть будет посвящена собственно общей физической подготовке (общепринятая аббревиатура – ОФП), специальной и спортивной подготовке в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания

Методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими, и это оправданно, ибо физическое воспитание – один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики: **сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность.**

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной тренировки эти принципы конкретизируются и наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип сознательности. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложе-

ние, достичь высоких спортивных результатов. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть или получить хорошую оценку по физической культуре. В любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним. Однако необходимая мотивация к занятиям у некоторых студентов возникает не сразу. Здесь потребуется индивидуальная разъяснительная работа преподавателя со студентом. Одновременно необходим сознательный анализ и самоконтроль успехов и неудач самого занимающегося. Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии или тренировке. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения. Студентам I курса следует пояснить, что путь к физическому совершенству – большой напряженный труд, где неизбежны утомительные, нередко однообразные, упражнения и скучные задания, преодоление определенных индивидуальных трудностей.

Принцип наглядности. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное – создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность – это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Но ее можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.

Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие «наглядность» включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное. Принцип наглядности должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия или спортивного мастерства.

Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе – не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Конкретные данные о возможностях занимающихся преподаватель или тренер получает путем тестирования и систематического врачебного контроля. Вот почему в начале каждого учебного года в высшем учебном заведении программой по физической культуре предусмотрено тестирова-

ние студентов в основных упражнениях, характеризующих их физическую подготовленность: в скоростно-силовых упражнениях, в упражнениях «на выносливость» и силу основных мышечных групп. Определяя меру соответствия между возможностями и трудностями освоения учебного материала, специалист ориентируется на утвержденные программные и нормативные требования для студентов высших учебных заведений, разработанные на основе научных данных и обобщения практического опыта.

Таким образом, принцип доступности в практике физического воспитания студентов предусматривает определение посильного упражнения, задания, оптимальных методических условий для их реализации. Уровень доступности заданий связан с необходимостью преодоления некоторой частью студентов объективных трудностей при достижении установленных программой нормативных требований.

В практике работы с учебными группами приходится сталкиваться с разным уровнем общей физической подготовленности. Поэтому чаще всего всей группе даются задания усредненной сложности, доступные «средней части» студентов (фронтальный подход). Отрицательная сторона этого подхода в том, что сильнейшая часть группы работает в облегченных условиях, а слабейшая – в усложненных.

По мере более глубокого знакомства с учебной группой преподаватель все чаще применяет так называемый групповой подход, когда внутри учебной группы определяются микрогруппы по степени их подготовленности к определенному заданию. Каждая из микрогрупп получает оптимальное задание. Микрогруппы не постоянны, так как у каждого студента своя «степень доступности» при выполнении разных упражнений. Групповой подход более эффективен, чём фронтальный, он требует от преподавателя-тренера хорошего знания занимающихся учебно-тренировочной группы.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания. Его чаще применяют в спортивной подготовке, где тренер встречается с учеником на учебно-тренировочных занятиях почти ежедневно в течение ряда лет, а количество одновременно занимающихся на одном занятии – 1–8 чел. (за исключением некоторых спортивных игр).

В практике работы по физической культуре преподаватель использует индивидуальный подход, чтобы определить дополнительные доступные задания студенту, отстающему по какому-либо разделу, для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. Регулярность занятий пред-

полагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине «Физическая культура» – регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием. Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала. Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха.

Еще Ж. Ламарком (1809) было замечено, а в дальнейшем многими исследователями детально изучено замечательное свойство живых систем, состоящее в том, что организм не просто возмещает рабочие траты, а компенсирует их «с избытком». Путем сверхвосстановления израсходованных энергетических веществ и обновления белковых структур создается основа отставленного эффекта выполненной работы. Данное положение и раскрывает суть совершенствования функциональных систем организма (повышение тренированности) под влиянием систематических (регулярных) целенаправленных учебных занятий-тренировок.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Фактор повторяемости в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется специфическими закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.

Не меньшее значение имеет и вариативность, т.е. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебно-тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

Последовательность в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности. Общая последовательность (в многомесячном и многолетнем аспекте) определятся логикой перехода от широкого общего физического образования к более углубленным специализированным занятиям. В многолетнем плане на общую последовательность оказывают влияние и особенности возрастного развития человека.

Принцип динамичности. Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий

по мере; выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, а значит, экономизация функции: возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему выполнить ту же работу с меньшим напряжением. В этом состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

В заключение еще раз важно подчеркнуть тесную взаимосвязь рассмотренных методических принципов, поскольку, в конце концов, они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса физического воспитания. Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие.

Средства и методы физического воспитания

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

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

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

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях: как сопутствующие условия (занятия на от-

крытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений; при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

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

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

Методы физического воспитания

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

метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесные и сенсорные методы.

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

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

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми – футбол, волейбол и т.д.

К особенностям игрового метода в частности относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий). Но игровой сюжет может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или другого занятия, или как условная схема взаимодействия играющих (современные спортивные игры).

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, раз-

вивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

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

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

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме: дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения); сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания); указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении); оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов); словесного отчета и взаиморазъяснения; самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения. Сенсорные методы могут реализоваться в форме: показа самих упражнений; демонстрации наглядных пособий; предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков); кино- и видеомагнитофонных демонстраций (просмотр кинокольцовок, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений); избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров

движений с помощью аппаратурных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).

В общем перечне сенсорных методов могут быть представлены: метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;

метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала); методы лидирования и текущего сенсорного программирования, в которых часто используется специальная электронная аппаратура, нередко с обратной связью (видео- и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).

Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям

При обучении двигательным действиям ставится задача довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки и связанные с ними знания.

Определим понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», чтобы избежать путаницы, когда эти термины ошибочно употребляются как синонимы.

Двигательное умение,– это такая степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.

1-й этап ОЗНАКОМЛЕНИЕ, ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ РАЗУЧИВАНИЕ ДВИЖЕНИЯ

Краткая характеристика этапа: замедленное выполнение; нестабильный итог; невысокая устойчивость, непрочное запоминание; осознанный контроль «действий

2-й этап ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ. УГЛУБЛЕННОЕ ДЕТАЛИЗИРОВАННОЕ РАЗУЧИВАНИЕ

Краткая характеристика этапа: невысокая быстрота, нестабильный итог; невысокая устойчивость; непрочное запоминание; осознанный контроль действия

3-й этап ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА, ДОСТИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.

Прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет. Классический пример: научившись ездить на велосипеде или плавать, а это сложные двигательные навыки, разучиться уже невозможно.

Основоположник отечественной педагогики К.Д. Ушинский очень высоко оценивал роль навыков в жизни человека. Он говорил, что если бы человек не имел способностей к навыку, то не мог бы продвинуться ни на одну ступень в своем развитии, и оно беспрестанно задерживалось бы бесчисленными трудностями, которые можно преодолеть только навыком, освободив ум и волю для новых работ и свершений.

Процесс обучения двигательному действию включает три этапа:

Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Цель – обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближенной форме. Для этого требуется решить следующие задачи: создать общее представление о двигательном действии; научить частям (элементам) техники этого действия; сформировать общий ритм двигательного акта; предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия.

Первоначальное объяснение техники движения – только в самых главных моментах. Общее представление создается путем демонстрации разучиваемого движения (натуральный показ, демонстрация наглядных пособий, кинограмм) и акустической демонстрацией (ритма движения).

Выполняя двигательное задание впервые, можно разучивать движения по частям (хотя это менее эффективно), а-также с помощью подводящих упражнений.

В связи с быстрой утомляемостью на первом этапе разучивания нецелесообразно давать большую нагрузку на отдельном уроке или учебно-тренировочном занятии. Между тем длительные перерывы в занятиях на первом этапе в большей мере задерживают процесс обучения, чем на последующих. Это связано с быстрым угасанием новых, еще не стойких, двигательных рефлексов.

Второй этап – углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.

Цель обучения достигается путем детализированного освоения техники на основе разучиваемого двигательного действия, сформированного на первом этапе обучения.

Основные задачи этого этапа: углубленно понять закономерности движений действия; уточнить технику действия (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого; усовершенствовать ритм выполнения движения; создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

Техника уточняется в процессе многократных повторений. По мере ее усвоения увеличивается количество движений, выполняемых автоматически. С увеличением автоматизации движений растет число повторений упражнения. Но на этом этапе при улучшении качества исполнения действия в целом возможны временные ухудшения, которые постепенно случаются все реже и реже.

Преподавателю, чтобы избежать негативных эмоций, следует заранее предупредить о возможных спадах своих учеников. Это подкрепит установку на продолжение работы и настойчивость.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающийся научился правильно выполнять основную схему движения и детали техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к следующему этапу обучения.

Третий этап – формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства. На основе двигательного умения формируется двигательный навык. Чтобы достичь цели – добиться совершенного владения двигательным действием в разнообразных условиях его применения, необходимо применять методы, как для закрепления разучиваемого упражнения, так и для его возможного варьирования.

Этот этап может длиться очень долго в процессе тренировки высококвалифицированных спортсменов, так как изменение уровня развития физических качеств требует коррекции содержания самого движения не только по форме, но и по временным параметрам.

Задачи третьего этапа: закрепить навык и совершенствовать технику движения, чтобы повысить достижения (результат). Для этого постепенно увеличиваются требования к результату без нарушения техники двигательного действия; избирательно совершенствовать те физические качества (или функциональные системы), от которых зависит высокий результат в двигательном действии; совершенствовать технику двигательного действия в нестандартных условиях, т.е. увеличивать его вариативность. Этому могут служить требования выполнить движение в экстремальном состоянии, на фоне сильного утомления, эмоциональной напряженности; усложняются задания (подключаются дополнительные движения) или, наоборот, условия его выполнения упрощаются; « облегчить технику движения. Ознакомиться с прикладными способами его выполнения, когда применяются варианты этого движения из бытовой, производственной или военной практики (плавание в военном обмундировании и т.п.). Успех или неуспех студентов в освоении упражнений зависит от степени развития у них тех качеств, которые являются ведущими при освоении двигательного действия. Следовательно, необходима самостоятельная работа отстающих студентов над развитием этих физических качеств.

Воспитание физических качеств

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые предопределяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям (в дальнейшем будем при-

менять понятие «воспитание» к процессу формирования двигательного качества, а «развитие» – к уровню этого качества).

Воспитание силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Сила измеряется с помощью динамометров. До определенного возраста абсолютная и относительная сила увеличивается и у неспортсменов, и у спортсменов, хотя у последних она всегда несколько выше.

Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела {выпрямление рук у упоре, подтягивание на перекладине и др.) или с применением снарядов (штанга, гири, резиновые амортизаторы и др.).

Величину отягощения можно дозировать: в процентах к максимальному весу; по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса); по числу возможных повторений упражнения в одном подходе (вес, который можно поднять 10 раз).

Воспитания силы могут быть очень разнообразными, их выбор зависит от цели. На учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы воспитания силы.

Методы максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений (90% рекордного для данного спортсмена). При одном подходе выполняется от 1 до 3 повторений и 5–6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4–8 мин (до восстановления). Этот метод используется, чтобы максимально нарастить возможные результаты для конкретного занимающегося и связан с воспитанием «взрывной силы», которая зависит от степени межмышечной и внутримышечной координации, а также от собственной реактивности мышц, т.е. нервных процессов. Так, у мастеров спорта проявляется большая величина силы в меньший промежуток времени, чем у начинающих спортсменов.

Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30–70% рекордного, которые выполняются сериями по 4–12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3–6 подходов. Отдых между сериями 2–4 мин (до неполного восстановления). Этот метод чаще используется с целью наращивания мы-

шечной массы. Оптимальным весом отягощения для развития мышечной массы будет тот, который студент может поднять (отжаться, подтянуться), выполнив 7–13 движений за один подход.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного). Упражнения выполняются сериями по 15–25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3–6 подходов, отдых между ними 2–4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в легкоатлетических метаниях, в беге на короткие дистанции.

Как вспомогательный применяется изометрический, (статический) метод, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 4– 6 с. За одно занятие упражнение повторяется 3–5 раз с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30–60 с. Занятия с использованием изометрических упражнений занимают немного времени, для них используется весьма простое оборудование. С помощью таких упражнений можно воздействовать на любые мышечные, группы, однако их эффективность меньше, чем при динамическом методе. У людей различных конституционных типов эффект от применения силовых упражнений проявляется по-разному. Эндоморфные типы с округлыми формами, приземистостью, мощным костяком быстрее достигают результатов в силовой подготовке. Представители экзоморфных типов обычно тонкокостны, стройны, без лишних жировых депо. У них прирост объема мышц и показателей происходит медленнее. Это необходимо знать во избежание ранних и необоснованных выводов об эффективности проводимых учебно-тренировочных занятий. В то же время следует знать и помнить, что человек с любым типом телосложения может увеличить объем и развить силу мышц путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

Воспитание быстроты

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Между тем быстроту движений нельзя путать со скоростью передвижения. Скорость конькобежца больше на 400–500 м, чем скорость бегуна-спринтера, однако у второго частота (быстрота) движений больше. Не случайно в новейших исследованиях по теории спорта вместо термина «быстрота» используется понятие «скоростные способности».

Как видим, понятие «быстрота» в физическом воспитании не отличается смысловой конкретностью.

При оценке быстроты различают: **латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частоту движений.**

Эти проявления быстроты довольно автономны. Время двигательной реакции в ряде движений (или цикла движений) может не коррелироваться с другими проявлениями быстроты. Существенную роль играет здесь фактор наследственности. Время простой двигательной реакции у не занимающихся спортом обычно колеблется в пределах 0,2–0,3 с, у квалифицированных спортсменов – 0,1–0,2 с. Иными словами, в процессе тренировки время реакции улучшается всего на 0,1 с.

Между тем в беге на 100 м результаты новичков и квалифицированных спортсменов отличаются уже не на десятые доли, а на целые секунды. И это не случайно. Во многих движениях, выполняемых с максимальной скоростью, различают две фазы: фазу увеличения скорости (фазу разгона) и фазу относительной стабилизации скорости.

Первая фаза характеризует стартовое ускорение, вторая – дистанционную скорость. Обе фазы относительно независимы друг от друга, но если первая опирается на латентное время двигательной реакции и частоту движения, то вторая кроме частоты (темпа) движения базируется и на других составляющих дистанционной скорости (например, в беге на 100 м – на технику выполнения движения, длину ног, силу отталкивания). Следовательно, дистанционной скорости присущи элементы, которые существенно изменяются под влиянием учебно-тренировочной работы – техника бега, скоростно-силовые показатели возможности требуются как в циклических, так и в целом ряде ациклических видов спорта, трудовых и бытовых движениях: фехтование, бокс, спортивные игры. Предпосылками быстроты, скоростных способностей выступают не только природная подвижность нервных процессов, но и уровень нервно-мышечной координации, поддающейся направленной тренировке.

Спортивная наука и практика неоднократно подтверждали, что проявление скоростных способностей человека в одной операции или упражнении не всегда будут существенны в другом. В связи с этим само содержание процесса воспитания быстроты в спортивных или в прикладных целях должно основываться на особенностях форм его проявления, так как прямой непосредственный перенос быстроты движений происходит лишь в координационно сходных движениях.

Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция – это ответ определенным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (например, выстрел стартового пистолета).

При воспитании быстроты простой реакции наиболее распространен метод повторного, возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал. В каждом виде упражнений существуют частные методики, способствующие проявлению хорошей реакции на звуковой, слуховой или зрительный сигнал.

Так, быстрота реакции несколько повышается при некотором предварительном напряжении рабочей мускулатуры (высококвалифицированные спринтеры, ожидая выстрел стартера, слегла давят ногами на стартовые колодки). На быстроту реакции влияет и волнообразное изменение «готовности» ЦНС к реакции на ожидаемый сигнал (оптимальное время между предварительной и исполнительной командами – около 1,5 с).

Сложная реакция бывает различной, но чаще всего это реакция на движущийся объект и реакция выбора. В реакции на движущийся предмет важно постоянно видеть предмет, передвигающийся с большой скоростью. Для этого используются упражнения с постепенно увеличивающейся скоростью объекта, с его внезапным появлением в различных местах, с сокращением дистанции наблюдения и т.п. В тех случаях, когда объект (мяч в игре) уже фиксирован взглядом до начала перемещения, время сложной реакции значительно сокращается.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты. Особенность воспитания реакции выбора связана с подбором нужного двигательного ответа из ряда возможных. Сложность реакции выбора зависит от вариантов изменения обстановки, от разнообразия поведения соперника или товарища по команде.

При воспитании реакции выбора также идут от простого к сложному, постепенно увеличивая число возможных изменений обстановки. Однако при любых вариантах воспитания быстроты (одиночного движения или циклического, простой или сложной реакции) средства ее воспитания должны удовлетворять по меньшей мере трем следующим требованиям:

1) техника упражнений должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных для занимающегося скоростях;

2) степень освоения упражнения настолько высока, что усилия направляются не на способ, а на скорость выполнения;

3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Для воспитания быстроты широко применяются методы: повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой и соревновательный.

Воспитание выносливости

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: выносливость – это способность противостоять утомлению. Предмет нашего рассмотрения – физическое утомление, непосредственно связанное с разновидностями мышечной работы, а следовательно, с различными видами выносливости. Различают два вида выносливости – общую и специальную.

Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

В этом определении свойство невысокой интенсивности весьма условно (для одного данная нагрузка может считаться невысокой интенсивности, а для другого – высокой). Признак аэробного энергообеспечения работы является определяющим. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнений (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Общая выносливость – основа для воспитания специальной выносливости. Именно воспитанию общей выносливости, которая характеризуется высокоэкономичной и эффективной работой сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма (включая и биохимические процессы), уделяется основное время при общей физической подготовке. Тренировке, направленной на повышение общей выносливости, уделяется время и в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Равномерная работа при пульсе 130–150 удар/мин, обеспечиваемая аэробными процессами в организме, в наибольшей мере способствует повышению функциональных возможностей вегетативной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем по закону супервосстановления работоспособности после отдыха от проделанной работы (см. разд. 5.1). Именно поэтому в специальной литературе можно встретить термин «воспитание вегетативной выносливости».

Таким образом, тренировочная работа по воспитанию общей выносливости сводится к повышению тренированности вегетативных систем организма при активном кислородном обмене, совершенствованию его биохимических процессов посредством длительной работы невысокой интенсивности. Физиологи считают, что показателями аэробной выносливости являются: способность к максимальному Потреблению кислорода (МПК), скорость (или время) набора МПК, длительность поддержания работоспособности на околопредельном уровне МПК. Последний показатель связан с необходимостью проявить волевые усилия, умением потерпеть. Спортсмены это хорошо понимают и занимаются этим практически на каждой тренировке. Студенты же рассуждают примерно так: «Зачем терпеть на каждом занятии? Вот буду сдавать зачет, там и выложусь!». Выложиться-то он выложится, но результат будет ниже и реакция организма на нагрузку острее.

Методы воспитания общей выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанные варианты выполнения упражнения.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Различают виды специальной выносливости: скоростная, силовая, статическая.

В циклических упражнениях (бег на 100–200 м) в некоторых спортивных играх скоростная выносливость связана с возникновением значительного

кислородного долга, ибо сердечно-сосудистая и дыхательная системы не успевают обеспечивать мышцы кислородом из-за кратковременности и высочайшей интенсивности упражнения. Поэтому все биохимические процессы в работающих мышцах совершаются в почти бескислородных условиях. Погашение большей части кислородного долга происходит уже после прекращения упражнения.

Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

Выносливость к статическим усилиям – способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы. Обычно в этом режиме работают лишь отдельные группы мышц. Здесь существует обратная зависимость между величиной статического усилия и его продолжительностью – чем больше усилие, тем меньше продолжительность.

Существуют и другие виды специальной выносливости. Каждая из них характерна для какого-то трудового, бытового, двигательного действия или спортивного упражнения. Различны и методики воспитания их разновидностей и особенностей. Но главным остается два положения: наличие достаточного уровня общей выносливости и соблюдение основных педагогических принципов воспитания физических качеств.

Воспитание ловкости

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

осваивать координационно сложные двигательные задания; быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр); повышать точность воспроизведения заданных двигательных действий.

Развитию ловкости способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач. Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями.

Воспитание гибкости

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее вли-

яют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости.

Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые формы профессиональной деятельности. Но чаще гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высококоординированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил).

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. При эмоциональном подъеме уже в предстартовом состоянии гибкость увеличивается, а при повышенной степени утомления растягиваемых мышц может уменьшиться. Чтобы увеличить гибкость, применяются предварительная разминка, массаж растягиваемых групп мышц или кратковременное их напряжение непосредственно перед выполнением движения. На гибкость влияют внешняя температура (низкая уменьшает гибкость), время суток (наивысшие показатели гибкости от 10 до 18 ч, в утренние и вечерние часы подвижность в суставах понижается). Как правило, физически более сильные люди менее гибки из-за высокого тонуса их мышц. Очень гибкие люди меньше способны к проявлению скоростно-силовых качеств.

Поэтому для лиц со стойкими ограничениями подвижности в суставах необходимы увеличенные – более частые и продолжительные нагрузки в упражнениях «на растягивание». В определенные периоды они могут даваться 2–3 раза в день ежедневно (включая и самостоятельные индивидуальные занятия дома по заданию преподавателя). Напротив, для лиц с повышенными от природы показателями гибкости необходимо ограничивать упражнения в растягивании и принимать специальные меры по укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью избирательно направленных силовых и общеразвивающих упражнений. При необходимости обеспечить значительные сдвиги в развитии гибкости за относительно сжатые сроки рекомендуются такие пропорции в упражнениях (по Е.П. Васильеву): примерно 40% активных – динамических, 40% пассивных и 20% статических упражнений.

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой движения. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с внешней помощью (дозированной и максимальной), с отягощениями и без них. Разработаны также ориентировочные рекомендации по количеству повторений, темпу движений или времени «выдержек». Для движений в плечевых и тазобедренных суставах до 30–45 повторений в серии;

темп при активных упражнениях – в среднем одно повторение в секунду, при пассивных – одно повторение за 1–2 с; выдержка в статических положениях – 4– 6 с. Пассивные статические упражнения в растягивании целесообразно применять в основном тогда, когда с возрастом существенно возрастает масса мышц и связочный аппарат мало поддается деформации.

Упражнения могут применяться как в учебных, так и в самостоятельных формах занятий, и чем чаще они применяются, тем выше их эффективность. Установлено, что ежедневные двухразовые тренировки с 30-кратным повторением упражнений в каждом подходе через один-два месяца приводят к заметному приросту гибкости. При прекращении же тренировки гибкость довольно быстро возвращается к исходному или близкому к нему уровню.

В последние годы в нашей стране стал распространяться стретчинг – система упражнений, направленных на улучшение гибкости, повышение подвижности суставов. Считается, что медленное и спокойное выполнение упражнений на растягивание используется не только для решения различных оздоровительно-спортивных задач, но и способствует снятию нервно-эмоциональных напряжений, активному отдыху.

Задача акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств человека – силы, быстроты, ловкости, гибкости – легче решается на начальных этапах систематических упражнений, если в этот период мы развиваем силу, то улучшается и выносливость, если развиваем гибкость, то совершенствуется и силовая подготовленность. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка.

Однако по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена-мастера величина эффекта параллельного развития нескольких физических качеств постепенно уменьшается. Требуется тщательный подбор специальных упражнений в процессе тренировки, тем более что двигательные качества нервно-мышечного аппарата человека на высоком уровне развития связаны между собой обратно пропорциональной связью, т.е. при высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого. Вот почему, например, штангисту высокого класса трудно достигнуть высоких показателей в упражнениях на выносливость, а бегуну на длинные дистанции – в силовых упражнениях.

Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания

Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.

Один из основоположников теории физического воспитания профессор А.Д. Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества».

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха) воспитывают волю, уверенность в -. себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Естественно, что различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психические качества занимающихся.

Известный спортивный психолог, профессор А.Ц. Пуни наглядно представил различия в структуре основных волевых качеств у спортсменов отдельных специализаций.

Таким образом, было бы неправильным сводить использование физической культуры и спорта только к повышению уровня отдельных физических качеств. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, черт и свойств личности.

Контрольные вопросы:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методический принцип сознательности и активности.
3. Методический принцип наглядности.
4. Методический принцип доступности.
5. Методический принцип систематичности.
6. Методический принцип динамичности.
7. Методы физического воспитания.
8. Метод регламентированного упражнения.
9. Игровой метод.
10. Соревновательный метод.
11. Использование словесных и сенсорных методов.
12. Общие основы обучения движениям.
13. Этапы обучения движениям.
14. Первый этап обучения – ознакомление, первичное заучивание.
15. Второй этап обучения – формирование умения.
16. Третий этап обучения – формирование двигательного навыка.

17. Общие положения воспитания физических качеств.
18. Воспитание силы.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание выносливости.
21. Воспитание ловкости (координации движений).
22. Воспитание гибкости.
23. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

Лекция 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Физическая культура и самовоспитание студента в системе научной организации труда

Использование физической культуры, спорта в учебно-трудовой деятельности студентов многопланова. С одной стороны, она определяется задачами избранной профессии. С другой, учёба в вузе связана со значительными и не всегда упорядоченными, равномерными умственными и физическими нагрузками.

Известно немало способов преодоления таких нагрузок. Особо значимое место среди них занимают способы научной организации учебного труда, в том числе активного использования физических упражнений. Такое использование необходимо, чтобы удовлетворить естественную потребность развивающегося организма в движениях, ограниченных интенсификацией учебного процесса.

Высокая интеллектуальная работоспособность, нормальная жизнедеятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нейроэндокринной систем, тканей организма возможно лишь при определённой организации разнообразной мышечной нагрузки, она необходима для здоровья постоянно.

Исследования учёных показывают наличие существенного дефицита потребности студента в движениях. Например, суммарная двигательная активность в период учебных занятий составляет 56 – 65 процентов, а во время экзаменов и того меньше – 39 – 46 процентов от её уровня. Нормой же двигательной активности современного человека, по мнению многих авторов, должен составлять среднесуточный объём движений в пределах 10 – 15 тысяч шагов в день.

Установлено, что длительное и значительное ограничение двигательной активности человека приводит к отрицательным изменениям в психических состояниях: ухудшается умственная работоспособность (возрастает число ошибок), снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость, быстрее наступает утомление. Недостаток мышечной активности может явиться одной из главных причин заболеваний внутренних органов.

Чтобы успешно трудиться в вузе, надо обладать высокой умственной и физической работоспособностью, творческой активностью и крепким здоровьем. Высокий уровень физической работоспособности позволяет студентам наиболее эффективно и с наименьшим напряжением сил выполнять учебно-трудовые обязанности.

Учёными разработана система принципов, правил и требований научной организации учебного труда студентов. Эта система предусматривает рациональной распределение физических и умственных сил по видам деятельности; научное обоснованное соотношение трудовой деятельности и отдыха; целесообразное построение режима дня; разумное использование бюджета времени, особенно свободного; соблюдение гигиенических норм и правил; организацию самоконтроля за деятельностью и самовоспитание; выполнение требований научной организации быта, домашних условий; овладение основами культуры общения и т. д. Составной частью системы НОТ является требование обязательного восстановления физических сил, затраченных на учебные занятия и на самоподготовку с помощью физической культуры и спорта.

Умственная и физическая работоспособность, здоровье, во многом определяются уровнем развития физических качеств человека: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Воспитание и совершенствование этих качеств у студентов осуществляется на учебных занятиях и в процессе самоподготовки.

Фактор здоровья оказывает определённое влияние на выполнение студентами учебного труда. Изучение продолжительности самостоятельной учебной работы студентов в период занятий и экзаменов показало, что студенты основной медицинской группы, при прочих равных условиях, выполняют её в большем объёме, чем студенты специальной медицинской группы. Наконец, степень восстановления работоспособности к очередному учебному дню и неделе у студентов этих групп также оказалась неодинакова. Получены данные и о том, что практически здоровые студенты активнее участвуют в общественной работе.

И всё же, занятия физической культурой и спортом автоматически не гарантируют укрепления здоровья и не являются панацеей от заболеваний. Установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на режим сна приходится 24 – 30 процентов, питания 10 – 16 процентов, занятий физической культурой и спортом до 30 процентов.

При систематическом недосыпании студентов наблюдается снижение умственной работоспособности в течение учебного дня на 7 – 18 процентов в сравнении с нормально организованным режимом сна. Сокращение продолжительности сна, даже однократно ведёт к увеличению ошибок при выполнении дозированной умственной работы.

Учебные занятия, начатые студентами без завтрака, проходят при снижении работоспособности на 9 – 21 процент.

Таким образом, со всей очевидностью можно высказать положение о том, что при прочих равных условиях, более высокий уровень здоровья обеспечивает лучшую устойчивость организма к условиям учебного процесса, определяет более быстрое восстановление сил, содействует активной учебно-трудовой деятельности, её ритмичности, создаёт условия для формирования социально-активной личности.

Понятие режима труда и отдыха – одно из важнейших в системе НОТ студента. Режим создаётся определённым соотношением и устойчивой связью постоянной последовательностью различных видов дел в жизни человека. На него влияют внешние и внутренние факторы. К внешним факторам относятся условия и продолжительность обязательных учебных занятий, время их начала и окончание, расстояние от места жительства, многообразие внеаудиторной деятельности и т. п. К внутренним факторам, определяющих субъективную сторону организации режима студента можно отнести его мотивации, потребности, убеждения, целевые установки, склад характера, собранность, настойчивость, волю, знания и умения, стремление к самопознанию и самосовершенствованию.

Режим жизни студента является циклическим. В нём могут быть выделены относительно самостоятельные элементы, во-первых, режим дня, во-вторых, режим недели, в-третьих, режим семестра, в-четвёртых, режим года, в-пятых, режим зимних и летних каникул. В каждом из этих периодов физическая культура и спорт занимают своё определённое место.

Чтобы правильно понять значение активного отдыха в режиме дня, недели, семестра, года студенту необходимо обратиться к анализу своего бюджета времени. Суточный бюджет времени расходуется по двум основным направлениям жизнедеятельности. Он подразделяется на рабочее и внерабочее время.

Рабочее время студента состоит из времени, затрачиваемого на учебные занятия, и времени, затрачиваемого на разнообразную самоподготовку.

В структуру внерабочего времени входят, во-первых, занятое время и, во-вторых, свободное время. Занятое время – это время, которое расходуется на уход за собой и жилищем, на питание, сон, покупку вещей и продуктов, на дорогу и т. д. Свободное время затрачивается на разные виды общественной работы, самообразование, пассивный отдых (чтение литературы, газет, журналов, слушание радио, просмотр спектаклей, кино, телепередач и т. д.) и активный отдых, включающий различные средства физической культуры (туризм, спорт, гимнастика, игры, оздоровительная ходьба, бег, плавание и т. д.).

Для поддержания умственной работоспособности на достаточно высоком уровне целесообразно использовать упражнения средней интенсивности (ЧСС – 140 – 160 уд/мин). Упражнения динамического характера (дозированная ходьба, бег, плавание, лыжи, теннис, велосипед и др.) оказывают в целом более эффективное воздействие на умственную работоспособность, чем упражнения статистического характера, хотя последнее в опре-

делённых условиях также могут использоваться достаточно эффективно. Желателен и эмоциональный фон физических нагрузок.

Физическая активность как норма и составная часть здорового образа жизни каждого человека может быть реализована в течение трудового дня в виде выполнения по своему назначению и продолжительности комплексов упражнений и занятий. Это может быть: утренняя гигиеническая гимнастика (20 – 40 мин); вводная гимнастика, сокращающая период врабатывания (5 – 7 мин, 5 – 6 лёгких общеразвивающих упражнения); физкультурная пауза, выполняется обычно через 2 – 2,5 часа после начала работы в первой и второй половине дня (5 – 8 упражнений, учитывающих особенности рабочей позы, в течение 10 – 15 минут); физкультминутка проводится между физкультурными паузами на рабочем месте в течение 2 – 3 минут, её направленность – местное воздействие на наиболее утомлённую группу мышц или часть тела.

Для продуктивного умственного труда необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 60 – 70 минут, кроме того занятия в «группе здоровья» или самостоятельные занятия физическими упражнениями не реже 2 – 3 раз в неделю по 40 – 90 минут.

В день, когда занятия по физвоспитанию включено в учебное расписание, заниматься дополнительно физкультурой или спортом 20 – 40 минут (лучше всего утром).

В день, когда названных занятий нет, выделять следует на физкультуру и спорт за счёт самоподготовки и свободного времени 40 – 90 минут.

Еженедельно суммарное время занятий физкультурой и спортом у студентов всех факультетов должно составлять около 8 – 12 часов.

В период зимней и летней сессий на занятия физкультурными упражнениями следует выделять не менее одного часа в день (как правило после значительной умственной нагрузки во второй половине дня). В каникулярное время на физкультуру и спорт необходимо отводить от 1,5 до 2 часов.

В самостоятельных занятиях необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического развития, а также упражнений направленного (специального) воздействия, оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга. К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для микромышц зрительного аппарата, для релексации, закаливающие процедуры, упражнения гимнастики йоги, психорегуляции.

Итак, с чего следует начинать приобщение к физической культуре?

Лучше всего обратиться к самым элементарным формам занятий, не требующим ни специального врачебного контроля, ни определённой предварительной физической подготовленности, ни особого оборудования и места. И идти надо от простого к сложному, соблюдая основные принципы – регулярность, постепенность, доступность, контроль.

Таким образом, физическое самовоспитание студентов должно занимать одно из ведущих мест в совершенствовании учебно-воспитательного про-

цесса вуза. Изучение же состояния физического самовоспитания молодёжи, поступающей на первый курс, показывает, что лишь семь процентов обследуемых занимаются систематически самостоятельно физической культурой, 13 процентов – периодически, 53 процента – ситуативно и 27 процентов – не занимаются совсем.

Вместе с тем, анализ динамики физической подготовленности говорит о том, что улучшение результатов выполнения контрольных упражнений программы у студентов, занимающихся физическим самовоспитанием значительно выше, чем у не занимающихся. Всё это подтверждает огромное значение физического самовоспитания.

Одна из основных причин не использования средств физического самосовершенствования заключается в том, что положительное влияние физической культуры на общую работоспособность осознаётся не всеми студентами. Кроме того, имеются и другие существенные причины, препятствующие активному физическому самосовершенствованию студентов. К ним относятся недостаточная мотивация физического самовоспитания и отсутствие практической подготовки работы над собой, особенно это относится к студентам младших курсов.

2. Методы самовоспитания и самоуправления

Методы самопознания и самосознания лежат в основе самовоспитания личности. Стремление к самосовершенствованию начинается с осознания собственной личности, с умения оценить свои силы и способности, достоинства и недостатки, определить своё место и роль в коллективе, в обществе, наметить цели жизненного пути.

Самоосознание определяет позицию личности в отношениях с другими людьми, стремлении управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях. Вместе с тем, самоосознание организуется на основе сознания. Овладение знаниями, личный опыт в общении с другими людьми позволяют познать собственную личность.

Под самопознанием понимается изучение личностью собственных психических и физических особенностей.

К методам самопознания относятся: самонаблюдение, самоанализ, самооценка.

Самонаблюдение – универсальный метод самопознания. В различных жизненных ситуациях человек волей или неволей наблюдает себя и определяет своё поведение, поступки, оценивает их. Наличие цели наблюдения – один из важных компонентов данного приёма.

Целью наблюдения могут быть уровень физического развития и физической подготовленности, воспитанности волевых качеств личности, готовности самостоятельно ориентироваться в изменяющихся условиях. В на-

чале ставится общая цель наблюдения, а затем происходит её конкретизация, определение систематичности, последовательности, критериев наблюдаемого качества.

При самонаблюдении очень часто используется приём сравнения себя с другими, но сравнивать себя надо с теми, кто впереди и с учётом способностей и возможностей сравниваемых людей.

Наиболее благоприятным для самонаблюдения является спокойное и уравновешенной состояние.

Самонаблюдение обычно сопровождается самоанализом и самооценкой собственных поступков, возможностей, способностей, что позволит делать соответствующие выводы.

Самоанализ – метод самопознания, требующий всестороннего рассмотрения совершённого действия, поступка, наличия определённого качества, свойства личности; выяснения причин; определение возможных связей, зависимостей и т. п.

Самопознание физического состояния предполагает анализ динамики частоты сердечных сокращений в занятиях физкультурой и спортом, до нагрузки и после, характер общего самочувствия (бодрое, вялое, угнетённое), изменения умственной работоспособности до занятий физическими упражнениями и после них.

Самопознание уровня развития физических качеств личности осуществляется с помощью самоанализа динамики, физической подготовленности, сравнения результатов выполнения контрольных нормативов и упражнений в начале и в конце определённого периода даёт представление о развитии физических качеств.

Действенность метода самоанализа обусловлена адекватностью самооценки. От самооценки зависит критичность личности к себе, отношение к успехам и неудачам.

Например, критериями самооценки состояния физического самовоспитания (по М.Я. Виленскому) могут быть следующие:

1. Систематическое следование личному плану самосовершенствования – оценка «отлично».

2. Следование личному плану самовоспитания в зависимости от внешних условий. Перерывы в работе над собой не более двух недель – оценка «хорошо».

3. Следование личному плану самовоспитания в зависимости от внешних условий и собственного настроения. Отказ от занятий физическими упражнениями от четырёх до пяти раз в месяц и перерывы в занятиях до одного месяца – оценка «удовлетворительно».

4. Ситуативные занятия физическими упражнениями в зависимости от обстоятельств – оценка «неудовлетворительно».

В конечном итоге физическое самовоспитание оценивается по показателям физического состояния организма, уровня физического разви-

тия, роста физической подготовленности, овладения двигательными умениями и навыками.

Существенным компонентом в самовоспитании является программа и личный план самосовершенствования. Они предусматривают постановку цели и задач, конкретно на определённый срок. Первый этап планирования должен начинаться с составления самохарактеристики. Например, студент должен по возможности точно и полнее ответить на ряд вопросов:

1) какова цель жизни, идеалы, основные убеждения, жизненные установки, ориентирующие мою деятельность и т. д.;

2) охарактеризовать самому или с помощью специалистов своё здоровье, физическое развитие и подготовленность, уровень знаний, умений и навыков по физической культуре, уровень развития основных физических качеств;

3) мой характер, т. е. основные волевые качества, нравственные достоинства и недостатки, способность к сопереживаниям, эмоции, совесть, честь, достоинство;

4) мой жизненный опыт, поведение, чего в нём не достаёт, каковы положительные и отрицательные стороны;

5) подготовленность к будущей профессиональной деятельности, какими умениями и навыками овладел и какие надо выработать в первую очередь.

Рекомендуемые основные правила самопроектирования таковы:

прежде, чем планировать работу над собой в течение длительного периода, следует проверить свои возможности на протяжении недели, месяца, дать задание самому себе на короткий срок и в одной области;

ставить наряду с общими целями конкретные цели на ближайшее время;

в первую очередь, необходимо планировать развитие своей воли, потому что от уровня её зависит результативность всей работы над собой;

в проектировании своего «я» главное место необходимо уделять нравственному самосовершенствованию: без нравственной чистоты любое достоинство может стать или недостатком или потерять свою ценность;

в самовоспитании самое сложное – формирование качеств личности будущего специалиста, которые должны проектироваться в связи с конкретными требованиями, умениями и навыками и последовательно;

не рекомендуется делать из плана работы догмы: если выяснилось, что, в первую очередь, надо работать над собой в другом, а в незапланированной области, необходимо перестроить и планы и систему самовоспитания.

В программе-ориентире физического самовоспитания основной целью должно являться формирование физической культуры личности и её основные задачи реализации могут быть следующие: приобрести знания, всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями по физическому воспитанию в вузе; укрепить здоровье и организовывать здоровый образ жизни; включиться в разнообразную физкультурно-спортивную деятельность (познавательную, организаторскую, инструкторско-педагогическую, практическую); формиро-

вание волевых и других личностных качеств; овладение основами методики физического самовоспитания.

Практически программа осуществляется следующими методами: изучение литературы по физическому воспитанию, самовоспитанию, оздоровительной физической культуры, спорту; занятия физическими упражнениями и закаливание, овладение жизненно-важными двигательными умениями и навыками, физическими качествами; участие в общественно-полезном и личном физическом труде; занятия в спортивных секциях; участие в соревнованиях, в подготовке и проведении их; разработка рефератов по вопросам физической культуры и здорового образа жизни.

Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, являются методами самоуправления или их ещё называют методами самовоспитания. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самокритичность, самообязательство и самоотчёт.

Самоприказ – это требование немедленного выполнения определённого действия или поведения. Этот метод предполагает проявление волевых усилий в отношении собственной личности, наличие цели и убеждения человека в правильности требуемого поступка.

Самоубеждение – это дискуссия с самим собой, выдвижение доводов и контрдоводов, их взвешивание с целью доказать самому себе истинность определённого положения, мнения, правильность поступка и т. д. Путём самоубеждения можно перестроить самосознание, отношение, поведение, преодолеть страх.

Самовнушение – как метод самовоспитания используется в целях усиления мотивации запланированного действия, поступка. При самовнушении занимающийся пытается мысленно провести веские доказательства в пользу мотива работы над собой. Эффективность самовнушения зависит от сознания необходимости, жизненной важности самоизменения, страстного желания приобрести какие-то свойства. Важнейшее значение имеет вера в результативность самовнушения.

Самоодобрение и самоободрение – это приёмы стимулирования работы над собой.

Самокритичность – метод самооценки собственных недостатков, соотношения их с общественными и личными требованиями к самому себе, а не с состоянием этих же недостатков у других.

Самообязательство – как метод самовоспитания находить применение в самом начале работы над собой, когда цель самосовершенствования ясна, а программа его ещё конкретно не определена.

Самоконтроль – это умение человека следить за выполнением намеченной программой действий и корректировать её в соответствии с поставленными задачами, достижениями. Систематический и чёткий контроль за работой над собой предполагает ведение дневника самоконтроля. Регулярное заполнение дневника самоконтроля является как бы самоотчётом о проделанном за день.

Контрольные вопросы и задания:

1. Какие факторы, помимо средств физической культуры, могут влиять на умственную работоспособность? 2. Охарактеризуйте основные формы и средства физической культуры, повышающие общую и умственную работоспособность в течение дня? 3. Каковы роль, задачи и методика утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз и минуток? 4. Охарактеризуйте основные методы самовоспитания и самоуправления.

Лекция 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта

1. Спорт. Функции спорта.

Пристальное внимание, уделяемое в настоящее время проблеме индивидуализации обучения, обуславливается стремлением к оптимизации процессов управления подготовкой в спортивной деятельности.

Это лишний раз подтверждает то, что даже самые современные методы и средства тренировки, высокое педагогическое мастерство не решают полностью задачи оптимального совершенствования учебно-тренировочного процесса, если не учесть всей глубины индивидуальных различий занимающихся.

Спорт – вид человеческой деятельности в сфере физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов в избранном виде.

В спортивной деятельности выделяют базовую часть и специальные службы, обеспечивающие ее эффективное функционирование. Базовой частью является соревнование, службами – тренировка, отбор спортсмена, судейство и т. д.

Соревнование задает цели, объединяет эти службы в целостную деятельность. На этом основана функциональная структура спорта, в которой выделяют следующие части: спортивные соревнования, обеспечение функционирования соревнований (правила, положения, календари соревнований, судьи, организаторы), тренировка, отбор спортсменов и подготовка резервов, научное и методическое обеспечение подготовка специальных кадров, материально-техническое обеспечение, организация и управление в процессе функционирования соревнования служб по его обеспечению.

Многосторонняя значимость спорта обусловливает многочисленность его функций в обществе.

Соревновательная функция, являясь ведущей среди других, обеспечивает выявление победителей среди спортсменов и спортивных коллективов, ранжирование мест участников, коллективов, определение уровня спортивной подготовленности, разработку системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, выявление резервных возможностей человека в экстренных условиях, установление связи с другими видами деятельности в обществе.

Воспитательная функция обеспечивает, с одной стороны, повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов (собственно для спорта), с другой – способствует всестороннему воспитанию социально активной личности. Однако спортивная деятельность сама по себе желаемого воспитательного эффекта не обеспечивает. Воздействие спорта может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. Направленность воспитанного воздействия спорта зависит прежде всего от социально-экономического развития общества, его социальной структуры.

Функция повышения физической активности способствует подготовке к различным видам общественной деятельности и призвана содействовать всестороннему развитию человека, совершенствовать его физические и психические способности, расширять арсенал жизненно важных двигательных умений, повышать их надежность в сложных условиях, способствовать подготовке подрастающего поколения к трудовой и другим видам деятельности.

Оздоровительная и рекреационно-культурная функции направлены на укрепление здоровья людей, обеспечение активного отдыха, формирование эстетических взглядов, вкусов в области физической активности.

Производственная функция позволяет содействовать повышению производительности труда за счет укрепления здоровья, сплочения производственных коллективов, установления благоприятного психологического микроклимата, внедрения здорового образа жизни.

Познавательная функция предполагает использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях и обладает широкими возможностями для развития познавательных способностей человека.

Зрелищная функция удовлетворяет стремление огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов и т. п. В задачи этой функции входит вовлечение людей в спортивные зрелища, проведение просветительной работы и области спорта, привитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, внедрение занятий спортом в образ жизни людей, использование спортивных зрелищ в интересах общества.

Экономическая функция заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей.

Престижная функция заключается в том, что успехи в развитии спорта используются для поднятия престижа своей страны.

2. Типы спорта.

Тип спорта определяется характером соревнований, содержанием подготовки спортсменов, иерархией функций спорта, деятельностью по его организации, управлению, развитию и пр. В мире сложились следующие

типы спорта: *спорт высших достижений; массовый спорт; детско-юношеский спорт; профессиональный спорт*.

Спорт высших достижений.

Спорт высших достижений базируется на соревнованиях с целевой установкой победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание. Ведущие функции – соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная. В мировом спорте этот тип является стержневым. Критерием оценки эффективности являются победы на международных состязаниях, спортивные рекорды, призовые места. По этому критерию оценивается деятельность спортсменов, тренеров, обслуживающего персонала, спортивного клуба. Такой жесткий критерий приводит к острой конкуренции, стимулирующей мобилизацию всех ресурсов. На период активного участия в спорте высших достижений спортивная деятельность становится для спортсмена первостепенным делом его жизни. Он получает возможность участвовать во всех официальных международных соревнованиях. В зависимости от специфики спорта спортсмен имеет в год соревнований («стартов») от 50 до 100. При этом соревнования обеспечиваются самыми современными спортивными сооружениями и оборудованием, а спортсмены – экипировкой, квалифицированным судейством, необходимой аппаратурой и службой информации для спортсменов, тренеров, судей, зрителей.

Контингент спортсменов формируется в результате специальной системы отбора. Процесс подготовки и участия в соревнованиях круглогодичный и многолетний. В орбите большого спорта спортсмен находится от 5 до 10 и более лет.

Массовый спорт.

В массовом спорте соревнования являются стимулом для повышения двигательной активности человека. Важен сам факт участия в соревновательной борьбе. Спортивный результат имеет прежде всего значение для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности. Ведущие функции – воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная, рекреационно-культурная и производственная. Отличительная черта – доступность широким массам взрослого населения. Здесь нет специального отбора, занятия возможны по месту работы, учебы, жительства, отдыха. Главное в массовом спорте – регулярные занятия по подготовке к соревнованиям, в самих соревнованиях – участие, стремление победить соперники:- победить себя», улучшить личный рекорд.

Критериями оценки эффективности массового спорта служат широта охвата населения занятиями спортом, регулярность тренировочных занятий и участия в соревнованиях, уровень физической подготовленности, личные спортивные результаты, вовлечение в занятия физическими упражнениями членов семьи, участие в соревнованиях семьями и т. д.

Детско-юношеский спорт.

В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения. Ведущие функции – соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, познавательная, оздоровительная и рекреационно-культурная. Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, так как обеспечивает его спортивными резервами, и с массовым спортом, ибо является эффективным средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит и том, чтобы юные спортсмены, переходя в спорт высших достижений, обладали возможностями для подготовки из них спортсменов высокого класса. Содержание работы определяется тремя факторами: модельными требованиями квалифицированных спортсменов, спецификой вида спорта, возрастными возможностями юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» ит. п.

Основной критерий эффективности детско-юношеского спорта – массовость охвата (соревнования с участием всего класса, с участием учителей и родителей учащихся и пр.). Большую роль этот спорт играет в профилактике негативных явлений в поведении детей школьного возраста:

Профессиональный спорт.

Профессиональный (коммерческий) спорт базируется на соревнованиях с целевой установкой добиться победы и получить вознаграждения. На первый план здесь выступают соревновательная, зрелищная, экономическая и престижная функции. Это специфическая социальная деятельность, в которой люди зарабатывают деньги. В данном типе спорта спортивная деятельность для спортсменов является профессией. Их деятельность определена законодательно, они имеют определенные трудовые права и гарантии в виде договоров, контрактов и т.д.

3. Виды спорта.

Виды спорта различаются по признаку предметной основы соревновательной деятельности. Каждый вид спорта содержит только ему присущие способы ведения соревновательной борьбы, правила соревнований. Все характеристики спорта в целом, в конечном счете, реализуются через конкретные его виды. В процессе исторического развития сформировалось большое разнообразие видов спорта при этом более 60 из них признаны

на международном уровне. В каждой стране культивируются национальные виды спорта, например, в нашей стране их более 100.

Виды спорта группируются по различным признакам. В целях практической потребности виды спорта объединены в пять групп. В первую самую большую, вошли виды, в которых спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, бокс и т.д.). Во вторую – виды с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения (мотоцикл, самолет яхта и т. д.). В третью –- входят виды, в которых двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия (винтовка, лук). Четвертую группу составляют виды, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели и пр.). Пятую группу представляют виды с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (шахматы, шашки).

4. Спортивная ориентация и отбор.

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике тою или иного вида спорта.

Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе – человека для конкретного вида спорта.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему многолетней подготовки на всех ее этапах и состоит из четырех уровней.

Первый уровень – начальный отбор для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 9–14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта. Организационно отбор проводится в три этапа. На первом – агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям; на втором – тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта; на третьем, самом продолжительном – наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Второй уровень – углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (возраст 16–17 лет), обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации (виду легкой атлетики, игровой функции и т. п.).

Третий уровень – отбор для выявления спортсменов (возраст 18–20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации. Отбор осуществляется на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе, тестирования и обследовать во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов.

Четвертый уровень – отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды (страны, регионов, ведомств и др.), для определения участников ответственных соревнований. С этой целью анализируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в своем клубе, в сборной команде, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, на учебно-тренировочных сборах.

В отборе участвуют тренеры, работающие с данным контингентом, и группы экспертов из числа ведущих специалистов данного региона.

Конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические .нише, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов. В процессе многолетней подготовки комплекс методов отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным, вследствие чего количество отсеиваемых увеличивается.

5. Индивидуальный подход к выбору вида спорта.

Если возникает необходимость определиться в выборе конкретного вида спорта или какой-либо системы физических упражнений для регулярных занятий, необходимо иметь представление об и; целевой направленности, сопоставимой с собственными индивидуальными особенностями организма (антропометрическими, физиологическими, психофизическими и т. д.).

Как правило, выбор вида спорта определяется не только интересом к нему, но и реальными условиями и возможностями: наличием спортивной базы, инвентаря, специалистов и т. п.

Мы уже имеем представление о физиологическом подходе к классификации физических упражнений и различных видов спорта, но существуют и другие подходы со стороны педагогов психологов, социологов и других специалистов к объединению и различию многообразных видов спорта и систем физических упражнений по отдельным специфическим признакам, свойственным той или иной группе видов мышечной деятельности. Это позволяет в определенной степени систематизировано и кратко изложить особенности и роль отдельных видов спорта в формировании личности, совершенствовании уровня физического развития человека, его двигательных качеств и способностей.

Специалистами замечено, что специфика мышечной деятельности и особенности характера человека, который ею занимается систематически и целенаправленно, взаимно обусловлены, Например те, кто ведет социально изолированный образ жизни, предпочитают и тренироваться изолированно, в одиночку. Наоборот, люди общительные стремятся к занятиям в группах и командах, предпочитают те виды спорта, которые позволяют это делать. Агрессивность характера человека также проявляется в выборе системы физических упражнений, связанных с этим качеством. В свою очередь вид спорта в достаточной степени оказывает влияние на формирование характера человека, его личностных качеств и способностей.

В спорте различают две большие группы мышечной деятельности – позы и движения. Позы описываются в зависимости от системы сложности управления ими, движения делятся на стереотипные (стандартные) и ситуационные (нестандартные).

К группе ситуационных относятся движения, совершаемые в единоборствах и спортивных играх, перемещения по сильнопересеченной местности (кроссы); к группе стереотипных – все остальные.

Стереотипные движения, в свою очередь, делятся на две крупные группы движений: оцениваемые в количественных мерах и в качественных показателях. В движениях первой группы проявляется максимальная сила и скорость мышечных сокращений и способность совершать в заданных условиях максимальную работу. Количественными измерениями спортивного результата являются меры пространства, силы и времени (система CGS – сантиметр, грамм, секунда).

В движениях другой группы может быть проявлена и большая мышечная сила, и высокая скорость отдельных движений, и определенная выносливость при их выполнении. Но главной целью являются высокое качество выполнения конкретного упражнения, требующего сложного управления различными движениями и их отдельными параметрами. Оцениваются такие упражнения в условных единицах и баллах.

Далее идут циклические и ациклические движения. Первые -цикличекие – представляют собой ритмическое повторение одних и тех же циклов движений, интенсивность (мощность) и продолжительность которых ме-

няется в больших пределах. Эти движения связаны с поступательными перемещениями в пространстве (различные дистанции и время их прохождения). Ациклические – подлежат количественной оценке, где главная задача выполнения однократных двигательных актов – показать максимум силы или скорости мышечных сокращений и точности движений.

В процессе тренировочных занятий и соревнований у занимающихся на уже имеющейся морфо-функциональной базе формируются (воспитываются).

и совершенствуются основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. На начальных этапах тренировки эти качества улучшаются практически одновременно, т. е. если выполняются силовые упражнения, могут развиваться при этом и скоростные качества, и выносливость. Это связано, прежде всего, с тем, что в основе начального этапа тренировки, как правило, лежит общая физическая подготовка, которая строится на комплексном подходе к организации тренировочного процесса.

Однако следует знать, что по мере повышения уровня тренированности, с повышением спортивной квалификации эффект одновременного развития двигательных качеств меняется, т. е. преимущественное развитие силы мышц может снижать или тормозить развитие их скоростных качеств и качества выносливости. Ведь не секрет, что, к примеру, штангист высокого класса не в состоянии показать высокий результат в беге на длинной дистанции, и наоборот, стайер (бегун на длинные дистанции), обладатель высокого уровня выносливости, не в состоянии показывать высокие результаты в силовых упражнениях.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологической проблемы // Вопросы философии. – 1981. – № 8.

2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М., 2001.

3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. – М., 2001.

4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.

Лекция 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития и подготовленности, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

По результатам самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку. Он дисциплинирует и приучает сознательно относиться к занятиям ФУ.

Самоконтроль принято подразделять на ***оперативный, текущий и этапный.***

Оперативный контроль позволяет получить срочную информацию, например о реакции организма на нагрузку в данный момент.

Текущий контроль информирует об определенных изменениях в течение одного занятия, цикла занятий и т.д.

Этапный контроль проводится на более длительном промежутке времени и основная его задача – определение существенных изменений в состоянии здоровья, физического развития, физической подготовленности и т.д. Проводится он может, например, раз в месяц, раз в полгода или раз в год. Возможны и другие временные варианты этапного контроля.

Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методику проведения занятий.

В дневник самоконтроля рекомендуется вносить данные, характеризующие объём и интенсивность нагрузок, показатели реакции организма на нагрузку, отмечается желание или нежелание выполнять физические упражнения. Фиксируются также различные ощущения, самочувствие, самооценка и коррективы на будущее, результаты физической подготовленности и спортивные достижения.

Тренировочные нагрузки записываются коротко, вместе с другими показателями самоконтроля. Они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма. В дневнике необходимо регистрировать объём нагрузки (например, бег 3 км или суммарный вес поднятых тяжестей – 500 кг) и её интенсивность (например, бег 3 км за 18 мин. или вес гири, штанги, гантелей).

Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер ощущений. Самочувствие желательно регистрировать после сна, перед занятиями упражнениями и после, а также перед сном.

Сон. Отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Данные фиксируются в дневнике после пробуждения.

Аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой. Ухудшение аппетита, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силе проявления. Особенно серьёзно надо относится к появлению неприятных ощущений или болей в области сердца. В этом случае обязательна консультация врача.

Оценка физического развития осуществляется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб с целью определения внешних, количественных показателей физического развития. При массовом обследовании обычно измеряются: рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки и другие параметры. В процессе самоконтроля антропометрические измерения осуществляются периодически, в одно и то же время.

Весоростовой показатель. Обычно вычисляется делением массы тела в граммах на его длину в сантиметрах. Известны и другие способы.

Коэффициент пропорциональности (КП) измеряется в процентах:

$$\text{КП} = \frac{\text{Длина тела (стоя)} - \text{длина тела (сидя)}}{\text{Длина тела (сидя)}} \times 100\%$$

В норме КП составляет 92-97 %.

Для оценки пропорциональности развития грудной клетки часто используется индекс Эрисмана. Он равен разности между величиной окружности грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Нормальная разница должна составлять 5-8 см для мужчин и 3-4 см для женщин. Если разница равна или превышает названные цифры, то это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных величин или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудости.

Показатель крепости телосложения можно рассчитать по формуле Тенье. Она выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. Например, при росте 180 см, массе 80 кг, окружность грудной клетки 91 см этот показатель будет равен:

$$180 - (80 + 91) = 9.$$

У взрослых разность меньше 10 оценивается как крепкое телосложение, от 10 до 20 – как хорошее, от 21 до 25 – как среднее, от 26 до 35 – как слабое и более 36 – как очень слабое.

Следует однако учесть, что метод Тенье может ввести в заблуждение, если большие величины массы тела и окружности грудной клетки связаны не с развитием мускулатуры, а с ожирением.

Оценка физических качеств. Контроль за мышечной силой можно проводить с помощью динамометров, электронных или механических. Более точны и надёжны электронные динамометры. С их помощью можно исследовать любую мышечную группу. Сила правой кисти у нетренированных мужчин обычно колеблется в пределах 35-50 кг, левой – 32-46 кг, у женщин – соответственно 25-33 кг и 23-30 кг. Относительная величина силы считается более объективным показателем, потому что рост

силы в процессе тренировки в значительной мере связан с увеличением веса тела и мышечной массы.

Рассчитывается величина относительной силы в процентах:

$$\frac{\text{Сила кисти (кг)}}{\text{общая масса тела (кг)}} \times 100\%$$

Для сильнейшей руки этот показатель равен 65-80% для тренированных мужчин и 48-50% для женщин. Имеется в виду средний показатель нетренированных молодых людей.

Таким способом можно определить с помощью специального динамометра относительную силу мышц спины (становую силу). Измерения рекомендуется проводить только у молодых мужчин. Эта проба противопоказана для тех, кто страдает гипертонией, болями в пояснице, имеет грыжу. Для молодых нетренированных мужчин показатель относительной величины становой силы обычно составляет 180-240%. Если он менее 170% от веса тела, его следует считать низким, в пределах 170-200% – ниже среднего, 200-230% – средним,230-250% – выше среднего и более 260% – высоким.

Для определения степени развития мускулатуры плеча используется довольно простой способ. Заключается он в следующем: окружность плеча измеряется при свободно свисающей руке, затем при горизонтально поднятой, напряженной и согнутой в локтевом суставе.

Полученные данные оцениваются из следующего соотношения:

$$\frac{\text{Разность двух измерений x 100}}{\text{Окружность при выпрямленной руке}}$$

Например, окружность плеча опущенной руки равна 30 см, а согнутой и напряженной – 33 см. Разность обеих окружностей – 3 см. Подставив полученные значения, определим результат:

$$\frac{3 \times 100}{30} = 10.$$

Величина соотношения менее 5 указывает на недостаточное развитие мускулатуры плеча, его ожирение; значение в пределах 5-12 характерно для нормально развитой мускулатуры; результат выше 12 означает сильное развитие мускулатуры плеча. Этот показатель косвенно характеризует силу плеча, но не в коей мере не может заменить данные динамометрии.

Если нет возможности получить динамометрические измерения, то некоторое представление о силе (**силовой выносливости**), можно получить при выполнении *подтягиваний, отжиманий в упоре лежа на полу, поднимании и опускании туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены и закреплены и других упражнений.* Выполняются максимально возможное количество повторений и записывается в дневник. Полученная величина будет контрольной. В дальнейшем один раз в месяц или раз в три месяца повторяются контрольные испытания.

Если ограничить время выполнения упражнения до 30 или 60 сек и стараться выполнить как можно большее количество повторений, например, в таких упражнениях, как отжимание от пола, в поднимании и опускании туловища из положения лежа на спине, приседания на двух ногах, то можно получить представление об уровне **скоростной выносливости.**

Скоростную силу мышц ног можно измерить с помощью прыжка в длину с места (на результат).

О **скоростной силе ног** судят по высоте прыжка вверх с места.

Контроль за развитием быстроты (скоростных способностей) включает определение скорости движений, их частоту и время двигательной реакции. Для самоконтроля скорости движений можно использовать бег с низкого или высокого старта на 20 м, 100 м, бег с ходу на 20 м. Следует заметить, что скоростные особенности человека очень индивидуальны и увеличение быстроты наблюдается в основном в тех движениях, которые тренируются, и при этом непосредственный перенос быстроты наблюдается лишь в единых по координации движениях. В целом же функциональные свойства нервной системы в определенной степени распространяются на весь двигательный механизм.

Для определения частоты движений руки используется теппинг-тест. Для его проведения требуется лист бумаги, карандаш и секундомер. Лист бумаги делится на четыре равных квадрата. Смысл теста заключается в том, что за 20 сек надо поставить как можно больше точек. На каждый квадрат отводится по 5 сек. Норма – 30-35 точек за 5 секунд. Если частота снижается от квадрата к квадрату, это указывает на недостаточную функциональную устойчивость (**скоростную выносливость**) двигательной сферы.

Быстроту двигательной реакции в определенной мере можно оценить с помощью довольно простого теста. В левую руку (для левшей – в правую) кладется монета, затем пальцы разжимают и падающую монету ловят другой рукой, расположенной ниже первой на 30-40 см. Если монета поймана не менее семи раз из десяти попыток, быстрота реакции считается хорошей.

Для определения **ловкости** можно использовать, например, метание меча в цель, челночный бег и многие другие упражнения, демонстрирующие быстроту реакции, точность движений, координацию и сообразительность.

Гибкость контролируется с помощью простых и доступных тестов. Для её определения используются комплексы специальных упражнений, каждый из которых характеризует степень эластичности и подвижности конкретной группы мышц, связок и суставов.

Гибкость шейного отдела позвоночника.

1. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.

2. Наклонить голову назад (туловище следует держать ровно). Взгляд направлен точно вверх или немного назад.

3. Наклонить голову влево (вправо) Верхний край левого (правого) уха должен находится на одной вертикальной прямой с нижним краем другого уха.

4. Закрепить на стенке метку на уровне носа. Встать левым (правым) боком. Повернуть голову в сторону метки (туловище вслед за головой не поворачивать). Нос должен «смотреть» точно на метку.

Если упражнения даются легко, гибкость в шейном отделе позвоночника считается отличной, если с трудом – хорошей, совсем не получается – плохой.

Гибкость в лучезапястных суставах.

1. И.п. – стойка руки вперед ладонями вовнутрь. Согнуть кисти (пальцы и ладонь должны находиться на одной прямой, руки в локтях не сгибать). Если кисти перпендикулярны руке и согнуты на 90°, то гибкость характеризуется как отличная, если на 80° – хорошая, меньше –плохая.

Гибкость в локтевых суставах.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтевых суставах. Если кисть касается плеча, то гибкость считается отличной, если только пальцы – хорошей, если вообще не касается плеча – плохой.

Гибкость в плечевых суставах.

1. И.п. – стойка ноги врозь. В левой руке спичечный коробок. Поднять левую руку вверх и согнуть ее за головой. Правую опустить вниз и согнуть за спиной. Попытаться передать предмет из левой руки в правую. Затем взять коробок в правую руку и проделать то же упражнение. Если получится передать предмет из руки в руку легко, то гибкость считается отличной, если с трудом – хорошей, вообще не получится – плохой.

2. Встать спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны (ладони вперед). Медленно отвести руки назад (не опуская их вниз и не поднимая вверх) и попытаться коснуться пальцами стены и удержать это положение в течение 2-3 сек. Если это удается сделать – гибкость отличная, с трудом – хорошая, не получается – плохая.

Гибкость в тазобедренных суставах.

1. И.п. – основная стойка. Наклон вперед (ноги в коленях не сгибать). Если удалось достать пола кончиками пальцев – гибкость считается удовлетворительной, если плоскостью кулака – хорошей, ладонями – отличной, если чуть ниже колен – плохой.

2. Стать спиной к стене, затем плавно поднять одну ногу в сторону, как можно выше и постараться удержать 2-3 сек. (туловище не наклонять).

Если нога поднимается на 90° и выше, гибкость отличная, на 70° – хорошая, меньше – плохая.

Гибкость в голеностопном и коленном суставах.

1. И.п. – Сесть на пол, ноги вместе, руки сзади. Напрячь ноги и носки ног. Оттянуть на себя. Между пятками и полом должно быть расстояние. Если спичечный коробок проходит через него, гибкость отличная, если задевает пятки – хорошая, совсем не проходит – плохая.

2. Стать на колени (ноги слегка разведены), носки ног оттянуть. Попытаться сесть на пол. Если сел на пол свободно, гибкость отличная, на 2-3 см от пола – хорошая, выше – плохая.

3. Если сесть в позу лотоса, гибкость отличная, сесть по восточному, скрестив ноги, колени разведены четко в стороны и при этом нет боли в суставах, гибкость хорошая, ни в ту, ни в другую позу – плохая.

Контроль за сердечно-сосудистой и дыхательной системами в процессе занятий физическими упражнениями по сути является контролем за состоянием выносливости организма человека.

ЧСС – важнейший показатель функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы. Пульс рекомендуется подсчитывать регулярно в одно и то же время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения. Наблюдения за пульсом проводят до тренировки (за 3-5 мин.), во время тренировки и после тренировки. Резкое учащение или уменьшение пульса сравнительно с предыдущими показателями может являться следствием переутомления или заболевания. Рекомендуется также следить за правильностью ритма и степень наполнения пульса.

В норме у взрослого нетренированного человека ЧСС колеблется в пределах 60-89 уд./мин. В положении лежа пульс на 10 ударов в среднем меньше, чем стоя. У женщин пульс чаще на 7-10 уд./мин., чем у мужчин того же возраста. У детей частота пульса значительно больше, чем у взрослых. Так, у новорожденных – в среднем 140 уд./мин., у детей до года – 120 уд./мин., в возрасте 2 года – 110 уд./мин., а 5 лет – 100 уд./мин. С возрастом ЧСС у них снижается.

Пульс менее 60 уд./мин., обозначается как брадикардия и бывает у спортсменов, тренирующихся на выносливость. Частота пульса менее 40 уд./мин., может быть следствием патологических изменений в сердце. Пульс выше 90 уд./мин., как правило, указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

Подсчитывать пульс можно на сонной артерии методом пальпации (наложением пальцев). В практике чаще всего пульс определяется на лучевой артерии у основания большого пальца, для чего второй, третий и четвертый пальцы накладывают несколько выше лучезапястного сустава, прижимая их к артерии.

Для контроля **за интенсивностью нагрузки** во время физкультурных занятий, сразу после прекращения выполнения упражнений подсчитывает-

ся пульс в течении 10 сек. и полученное число умножают на 6. Нагрузку, вызывающую количество сердечных сокращений от 120 до 140 уд./мин., относят к умеренной, от 140 до 160 уд./мин., – к средней, 160-180 уд./мин., – к большой, 180-200 уд./мин. – к предельной или максимальной.

По этим величинам пульса можно оценить физическую нагрузку до 50 лет. Например, если на занятиях у лиц молодого возраста фиксируется пульс 200 уд/мин, а на занятиях у 50-летних – 170 уд/мин., то интенсивность нагрузки для тех и других оценивается как максимальная. Объясняется это тем, что с возрастом снижается способность сердца генерировать высокую частоту импульсов возбуждения, поэтому после 25 лет обычно наблюдается снижение ЧСС при выполнении работы максимальной мощности.

Частота пульса при максимальной нагрузке в зависимости от возраста (по А.Ф. Синякову)

Возраст, лет	ЧСС, уд/мин.
25	200
30	194
35	188
40	182
45	176
50	171
55	165
60	159
65	153

С помощью различных способов и проб, разработанных учеными, можно провести **самостоятельную диагностику** состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Одномоментная функциональная проба с приседанием. Испытуемый отдыхает, стоя в основной стойке 3 мин. На четвертой минуте подсчитывается пульс в течение 15 сек с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняет 20 глубоких приседаний за 40 сек., поднимаю руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседания вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 сек с пересчетом на 1 мин. Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах.

Оценка (для мужчин и женщин). Отлично – 20 и меньше, хорошо – 21-40, удовлетворительно – 41-65, плохо 66-75, очень плохо – 76 и больше.

Ортостатическая проба. Испытуемый отдыхает лежа на спине в течении 5 мин., затем подсчитывается ЧСС в положении лежа в течение 1 мин. (исходная ЧСС), после чего испытуемый встает, отдыхает стоя 1 мин. И снова подсчитывается пульс в течение 1 мин. По разнице между частотой пульса стоя и лежа судят о реакции ССС на нагрузку при изменении положе-

ния тела. Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 ударов – удовлетворительное, 19-25 ударов – неудовлетворительное, разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае следует обратиться к врачу.

Ортостатическую и одномоментную пробы лучше проводить утром сразу после пробуждения или в другое время дня до приема пищи. Основное правило: проводить пробу периодически в одни и те же часы суток.

Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС), способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробы Штанге, Генчи и Серкина.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя делаются два-три глубоких вдоха и выдоха, затем, сделав полный вдох (80-90° от максимального), задерживают дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе на 65 сек. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает и наоборот. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину (до 30-35 сек).

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 сек.

Проба Серкина состоит из трех фаз. Сначала определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя, затем испытуемый делает 20 приседаний в течение 30 сек и повторяет задержку дыхания на вдохе в положении сидя.

Существенное сокращение времени выполнения пробы указывает на ухудшение функции дыхания, а также кровообращения и нервной системы.

Оценка пробы Серкина

Состояние здоровья	**Фазы пробы (сек)**		
	первая	**вторая**	**третья**
Здоровые (тренированные)	60 и более	30 и более	Более 60
Здоровые (нетренированные)	40-45	15-25	35-55
Со скрытой недостаточностью кровообращения	20-35	12 и менее	24 и менее

Пробы с задержкой дыхания имеют ряд противопоказаний (например, наклонность к головокружениям), поэтому их нужно проводить с осторожностью.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спиро-

метра. Испытуемый стоя делает полный вдох, зажимает нос и, обхватив губами мундштук прибора, делает равномерный максимально глубокий выдох, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь. Делаются два-три измерения и фиксируется наибольший результат с точностью до 100 куб.см.

Чтобы оценить полученные данные, величину ЖЕЛ сравнивают с так называемой должной для конкретно определенных лиц величиной ЖЕЛ. Расчет ведется по форму Людвинга.

ЖЕЛ для мужчин = 40 х рост (см) + 30 х вес (г) – 4400

ЖЕЛ для женщин = 40 х рост (см) + 10 х вес (г) – 3800

В норме у здоровых людей ЖЕЛ может отклоняться от должной в пределах плюс-минус 15%. Оцениваются из соотношения:

$$\frac{\textbf{ЖЕЛ факт.}}{\textbf{ЖЕЛ должная}}$$

Превышение фактической величины ЖЕЛ относительно должной указывает на высокое функциональное состояние легких. Снижение ЖЕЛ более чем на 15% может указывать на патологию легких. У здоровых нетренированных молодых мужчин ЖЕЛ обычно находится в пределах 3,0 – 4,5 л, у женщин – 2,5-3 л. Величина ЖЕЛ зависит от общего состояния здоровья, длительности и направленности занятий, степени утомления.

Жизненный индекс определяется из соотношения:

$$\frac{\textbf{ЖЕЛ (мл)}}{\textbf{ВЕС (кг)}}$$

В норме для мужчин он равен 60 мл на 1 кг веса (мл/кг). Если этот показатель у мужчин менее 60 мл/кг, а у женщин менее 50 мл/кг, то это может свидетельствовать о недостаточности ЖЕЛ либо избыточном весе тела.

Артериальное давление (АД) – важный показатель функционирования ССС, измеряется с помощью специальных приборов. Наиболее точные показатели дают ртутные сфигмоманометры Рива-Роччи. Самоконтроль за АД особенно необходим тем физкультурникам, у которых оно повышено или иногда поднимается.

В течение суток АД измеряется в зависимости от различных факторов: физической нагрузки, эмоциональных воздействий, приема пищи, биологических ритмов и т.д. В норме систолическое давление колеблется в пределах 10-15 мм.рт.ст., диастолическое – 5-10 мм.рт.ст. Поэтому для получения объективных показателей АД необходимо исследовать в одно и тоже время суток.

Особенно заметное увеличение АД наблюдается при физических нагрузках. Например, при длительном беге систолическое АД может подняться в среднем до 260/100 мм.рт.ст. В широких пределах АД колеблется даже во время ночного сна – у здоровых людей оно может достигать 180/115 мм.рт.ст. Необходимо знать, что под влиянием физических упражнений на развитие выносливости (занятия 3-4 раза в неделю) показатели АД снижаются. Отмечено, что у бегунов с несколько повышенным АД через 18 месяцев тренировок максимальное АД снижалось в среднем на 15 мм.рт.ст., а минимальное – на 7 мм.рт.ст.

Артериальное давление не постоянно в течение всей жизни. Довольно существенно оно увеличивается в период роста и развития организма, в последующем же медленно возрастает.

Таблица самоконтроля за АД

Возраст (лет)	АД		Формула для расчета
	Систолическое	Диастолическое	
1	2	3	4
7	94,9	53,2	
8	96,6	54,8	
9	98,3	56,4	
10	100,0	58,0	Систолическое
11	101,7	59,6	АД = 1,7 х возраст + 83
12	103,4	62,2	
13	105,1	62,8	Диастолическое
14	106,8	64,4	АД = 1,6 х возраст + 42
15	108,5	66,0	
16	110,2	67,6	
17	111,9	69,2	
18	113,6	70,2	
19	115,3	72,4	
20	117,0	74,0	
25	119,0	74,5	
30	121,0	75,0	
35	123,0	77,5	
40	125,0	79,0	Систолическое
45	127,0	80,5	АД = 0,4 х возраст + 109
50	129,0	82,0	
55	131,0	83,5	Диастолическое
60	133,0	85,0	АД = 0,3 х возраст + 67
65	135,0	86,5	
70	137,0	88,0	
75	139,0	89,5	
80	141,0	91,0	

Физическая работоспособность и приспособляемость к нагрузкам.

Наиболее доступным и простым для самоконтроля можно считать Гарвардский степ-тест. Он основан на том, что учащение пульса после стандартной нагрузки, фиксируемое в восстановительном периоде, будет тем больше, чем ниже физическая подготовленность.

Во время тестирования испытуемый поднимается на ступеньку, высота которой подбирается соответственно возрасту и полу, и опускается с нее в темпе 120 шагов в минуту.

Для мужчин высота ступеньки 50,8 см, время восхождения 5 мин.; для женщин – 43 см и 5 мин.,

При выполнении теста руки работают как при обычной ходьбе. Пробу удобно проводить под метроном. Один цикл движений (подъём и спуск) совершается на четыре счёта.

Сразу после выполнения теста обследуемый садится и у него трижды определяется ЧСС по 30 секундным отрезкам: первый раз спустя минуту, с начала второй минуты, второй раз с начала третьей минуты, третий раз пульс измеряется с начала четвертой минуты.

Расчет индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) осуществляется по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{\text{Время выполнения пробы}}{\text{(сумма частоты пульса трех измерений) x 2}} \text{x 100.}$$

Если обследуемый из-за усталоста прекратил выполнение теста раньше, чем следовало, то расчет производится по другой формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{\text{Время выполнения пробы}}{\text{Частота пульса первого измерения x 5,5}} \text{ x 100.}$$

При величине ИГСТ 54 физическая работоспособность оценивается как очень плохая, 55-64 – плохая, 65-79 – средняя, 80-89 – хорошая, 90 и выше – отличная.

О динамике приспособляемости к физической нагрузке можно судить по данным выполнения простейшей пробы. Сначала надо отдохнуть 3-5 мин., затем выполнить 20 глубоких и равномерных приседаний за 30 сек (присесть – руки вперед, встать – руки опустить). После этого определить частоту пульса по 10 секундным интервалам. Получив 3-4 одинаковых или отличающихся на один удар значения, подсчет прекратить и запомнить количество ударов. Затем выполнить 20 приседаний, сразу сесть и сосчитать пульс по 10 секундным интервалам в течении 3 мин. Если восстановление наступит к концу первой минуты, приспособляемость к нагрузке отлич-

ная, на второй – хорошая, на третьей – удовлетворительная. Если в течение 3 мин пульс не восстановится, приспособляемость оценивается как неудовлетворительная.

Литература:

1. Г.М. Соловьев Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие. – Часть 2. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 176 с.
2. Р.Р. Магомедов Выживание человека в природе.
3. В.П. Лукьяненко Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 224 с.
4. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие /Под ред.Ю.Ф.Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.
5. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

Лекция 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки

В настоящее время ППФП студентов к высокопроизводительному труду в различных сферах народного хозяйства осуществляется в вузах страны последующим основным направлениям:

· овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;

· акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;

· приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям, второе – с воспитанием физических (двигательных) и специальных качеств, третье – с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха, а также с проблемой подготовки общественных физкультурных кадров для производства. Указанные направления имеют достаточно глубокое научно-методическое обоснование в советской теории и методике физического воспитания и изложены в специальной, литературе.

Этим определяется и структура изложения материала в данном реферате: она основана на положениях теории и методики физического воспитания, применительно к задачам ППФП вообще и студентов высших учебных заведений в частности.

При разработке ППФП студентов конкретной профессии общие положения ППФП, выявленные для группы схожих профессий путем проведения социологических исследований, должны дополняться более углубленными психофизиологическими исследованиями на рабочих местах с применением методик, используемых в физиологии, психологии, гигиене труда и спортивной тренировке. Такие исследования должны носить перманентный характер, обеспечивающий накопление научного материала с учетом тех постоянных изменений, которые происходят во всех отраслях народного хозяйства под влиянием научно-технической революции.

Следует отметить, что при определении содержания ППФП студентов все шире используются математические методы анализа полученных материалов.

Есть все основания полагать, что более широкое применение дисперсионного, корреляционного и регрессионного методов для объективной оценки существенности значения различных компонентов в ППФП намного повысит научность подбора средств и методов для ее реализации в системе физического воспитания студентов.

В идеале необходимо построение многофакторных статистических моделей ППФП специалиста будущего с определением наиболее существенных факторов, влияющих на его профессиональную работоспособность, а также, форм связи и степени взаимозависимости различных параметров, включенных в модель. Необходимость в перспективе решения этой сложной проблемы для каждой профессии подчеркивается временным разрывом между периодом изучения существующих условий труда специалистов и реализации ППФП студентов в вузе, с одной стороны, и условиями и характером труда будущих специалистов в течение последующих 30–35 лет– с другой. Естественно, что эта проблема тесно связана с проблемой определения профессиограммы специалиста будущего, над которой работают философы, социологи и психологи труда, специалисты по организации производства и др. Результаты этих исследований должны быть также использованы при построении модели ППФП специалистов.

2. Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки

Организация ППФП студентов в процессе их физического воспитания и особенно на учебных занятиях связана с рядом объективных трудностей, главными из которых являются: отсутствие или недостаток надлежащей базы для проведения занятий по данному разделу физического воспитания; неподготов-

ленность преподавателей кафедры физического воспитания для проведения отдельных разделов ППФП студентов; влияние климатических и погодных условий на возможность проведения специально организованных занятий по ППФП; недостаточная физическая подготовленность поступающих в вуз, затрудняющая реализацию некоторой части ППФП в учебное время.

Последнее положение является одним из существенных, так как основой физического воспитания студентов (и, в частности, ППФП) является всесторонняя физическая подготовка, которая определена программой и зачетными нормативами по этому разделу физического воспитания.

Поэтому любые колебания уровня физической подготовленности абитуриентов, погодных условий и др. требуют увеличения учебных часов на общую физическую подготовку, вынужденного сокращения других разделов программы физического воспитания, а следовательно, гибкого планирования и использования различных форм ППФП в системе физического воспитания студентов.

Формы ППФП в высшем учебном заведении

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

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме *теоретических и практических* занятий.

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

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. На этом занятии (лекции) должны быть освещены следующие вопросы:

· краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов, готовящихся на данном факультете;

· динамика работоспособности человека в процессе труда, с освещением особенностей изменения работоспособности специалистов данного профиля в течение рабочего дня, недели и года;

· влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и гигиенических условий труда на динамику работоспособности специалиста;

· использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;

· основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственным утомлением, для профилактики профессиональных заболеваний;

· влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение профессионального обучения.

Как правило, эти вопросы следует изложить в первой половине занятий. Содержание материала должно основываться на общих теоретических положениях с привлечением примеров из профессиональной деятельности выпускников данного факультета. При избытке материала некоторая часть его может быть изложена в другой обязательной теме «Физическая культура в режиме труда и отдыха», где имеется ряд положений, близких к перечисленным вопросам.

Вторая половина занятий посвящается вопросам, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью выпускников данного факультета:

· характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда, на различных рабочих местах;

· основные требования к физической и специальной прикладной подготовленности специалиста, обеспечивающие высокую и устойчивую продуктивность его труда;

· перечень основных профессионально-прикладных навыков, необходимых специалисту для обеспечения высокой производительности и безопасности труда;

· использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки (самоподготовки) к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения активного отдыха в свободное время.

Эти вопросы должны освещаться по материалам специальных исследований работников кафедр физического воспитания или других кафедр и учреждений и содержать достоверные сведения, прикладные для будущих специалистов конкретной профессии, специальности специализации.

При изложении данной темы должна быть учтена и другая особенность подготовки специалистов высшей квалификации. Учебный материал должен быть рассчитан не только на личную подготовку студента, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного коллектива. От знания и понимания им комплекса этих вопросов нередко в будущем за-

висит степень и масштабы использования средств физической культуры и спорта в производственном или другом коллективе.

Однако не всегда весь необходимый теоретический материал по ППФП может быть изложен в течение двух часов занятий. В этом случае следует использовать и форму краткой тематической беседы во время проведения практических занятий по разделу физического воспитания. В частности, вопросы техники безопасности во многих случаях более целесообразно объяснять именно во время практических, а не теоретических занятий.

Следует указать, что в различных вузах наряду с обязательными теоретическими занятиями, предусмотренными единой учебной программой по физическому воспитанию, проводятся занятия и на другие темы, освещающие отдельные разделы ППФП. В содержании таких занятий, как правило, раскрываются наиболее актуальные стороны ППФП студентов данного учебного заведения. Так, в университетах и педагогических вузах чаще всего дополнительно читаются лекции о формах и методах физического воспитания в школе, об основных организационно-методических положениях проведения познавательных туристских походов, о подготовке мест для проведения учебных занятий по физической культуре, об организации и проведении массовых спортивных соревнований, о страховке при выполнении упражнений в отдельных видах спорта.

На естественных факультетах университетов, в геологоразведочных, сельскохозяйственных и некоторых других вузах на теоретических занятиях студентам даются знания об основах альпинизма, топографии, спортивного ориентирования и различных видов туризма.

Подобные темы в различных вузах раскрываются с разной степенью детализации отдельных вопросов, зависящих от профиля подготовки специалистов. Следует отметить, что при достаточном качестве этих лекций, вполне компенсируется соответствующее сокращение часов практических занятий в связи с повышением уровня подготовки и сознательности студентов в ходе освоения ими практического материала.

Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться в учебных группах всех отделений (специального, подготовительного и спортивного совершенствования).

В процессе этих занятий могут в той или иной степени решаться все основные задачи ППФП. Однако главная целевая направленность этих занятий – преимущественное и специальное воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков, особенно необходимых в профессиональной деятельности.

Программа и содержание этих учебных занятий для учебных групп подготовительного отделения разрабатывается кафедрой физического воспитания также на основе изучения условий и характера труда выпускников данного факультета.

Так, например, в разделе ППФП студентам институтов гражданской авиации и некоторых морских училищ уделяется большое внимание специальной тренировке вестибулярного аппарата будущих специалистов (элементы акробатики, упражнения на батуте, вращающем колесе и т.п.). В то же время для студентов педагогических факультетов необходимо применять средства, направленные на акцентированное развитие общей и специальной выносливости и т. д.

В то же время следует учитывать, что само содержание практических занятий, методических разработок и указаний по одному и тому же виду ППФП, но на разных факультетах может иметь свою специфику. Например, туристская (альпинистская) подготовка будущих специалистов, связанных в своей работе с полевыми изысканиями, имеет существенное отличие от подготовки к познавательным туристским походам будущих педагогов, художников и т. д. При проведении практических учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья. При проведении подобных занятий в учебных группах отделения спортивного совершенствования должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств для успешного формирования прикладных умений, и навыков.

Имеющиеся теоретические работы, опыт ряда кафедр физической культуры указывают на возможность опосредствованной реализации задач ППФП студентов не только на специально организованных учебных занятиях, но и для тех практических занятиях, целевая направленность которых – общая физическая подготовка. Ни в коем случае нельзя проводить резкую грань между общеразвивающими и прикладными упражнениями. Как общая, так и прикладная физическая подготовка, поскольку они не противопоставляются, должны идти параллельно на протяжении всего срока обучения, но удельный вес той или другой подготовки может меняться как на протяжении определенного периода, так и в каждом отдельном занятии.

Таким образом, прикладные физические упражнения могут одновременно служить средством всесторонней физической подготовки, и наоборот.

Успешность подобной формы реализации ППФП во многом зависит от правильного подбора средств на практических занятиях во всех учебных отделениях, включая отделение спортивного совершенствования.

Кроме учебных занятий (обязательных и факультативных) все более широкое распространение приобретают учебные занятия по ППФП под руководством преподавателей в период учебных практик. Аналогичная работа проводится и в период инструкторской и педагогической практик в СГПИ. В некоторых педагогических вузах (Ростовском, и др.) проводятся и специальные лагерные сборы по подготовке студентов к педагогической

практике в пионерских лагерях. На этих сборах студенты, объединенные в отряды по типу организации пионерских лагерей, поочередно отрабатывают практические навыки физкультурной работы.

В некоторых вузах различного профиля практикуется самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя физического воспитания, требующих определенных прикладных знаний, способствующих воспитанию и формированию прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков. Выполнение подобных заданий контролируется преподавателем, а в отдельных случаях они включаются в зачетные требования по семестрам. К ним относятся самостоятельное составление и проведение с группой своих товарищей комплексов гигиенической и производственной гимнастики, приобретение прикладных знаний и умений организаторской, инструкторской и судейской работы по физической культуре и спорту и др.

Ход и результаты проведенной общественной физкультурной работы фиксируются в учебном журнале. Эти отметки в журнале являются основными, подтверждающими общественную работу студента, и по ним выставляется зачет (табл. 1).

Таблица 1.

Контрольные задания по общественной физкультурно-массовой и оздоровительной работе для студентов Ставропольского государственного педагогического института

Виды и формы работ (по выбору)	**Требования**
Судейство соревнований по избранному по и массовым видам спорта	Судить не менее 3-5 соревнований за учебный год
или	
Организовать и провести массовые соревнования по любому виду спорта с участием 25-50 человек	Представить отчет по установленной форме о проведенном соревновании
или	
Организовать на факультете спортивную секцию по любому виду спорта и руководить ею в течение учебного года	В начале учебного года представить план работы секции, а в конце года – отчет о проведенной работе
или	
Руководить работай физкультурного совета на факультете в течение учебного года	Представить в начале учебного года план работы совета, а в конце года – отчет
или	
Активно выполнять обязанности физорга группы, курса в течение учебного года	Работа оценивается по членству спортивного клуба, участию студентов в соревнованиях по подготовке разрядников

или	
Ведение учебно-тренировочной работы с командой по виду спорта в течение учебного года или детской общественной спортивной школе	Представить учебную документацию. Работа оценивается по спортивным достижениям и результатам
Или	
Ежедневное проведение утренней гимнастики с группой студентов (10-15 чел.), проживающих в общежитии	По выполненной работе
или	
Ведение производственной гимнастики на предприятиях города, села периодически или в течение учебного года	По отзыву и результатам работы
или	
Участие в строительстве, ремонте и содержании спортивных баз, летних площадок, спортинвентаря и оборудования	Проработать не менее 20 час. или заведовать объектом в течение учебного года
или	
Активно участвовать в работе общественных физкультурных организаций вуза в течение учебного года	По выполненной работе, результатам и отзыву
или	
Организовать на курсе, факультете, в общежитии туристскую (альпинистскую) группу и совершить с нею не менее 5 походов выходного дня (два восхождения на вершины) и подготовить не менее 5 значкистов «Турист России» «Альпинист России» в течение учебного года	По представленным маршрутным листам и оформленной документации по значкистам «Турист России» «Альпинист России»
или	
Изготовить на факультете, в общежитии в течение учебного года не менее двух фотовитрин, отражающих спортивную жизнь студентов	По исполненной работе и положительной оценке
или	
Поместить в стенной и периодической печати не менее 5 статей о спортивной жизни института, факультета, общежития, команды	По опубликованным статьям
или	
Организовать или провести физкультурный вечер, спортивный праздник в вузе, на факультете, в общежитии, на местах практики	По выполненной работе и отзыву

ППФП при самодеятельных занятиях студентов во внеучебное время также имеет несколько форм:

· занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей-тренеров в спортивных секциях спортивного клуба института, города, в оздоровительно-спортивном лагере, на учебных практиках;

· самостоятельные занятия физической культурой и отдельными видами спорта, способствующими воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений и навыков в свободное время в течение учебного года, на учебных и производственных практиках, в каникулярное время.

Не менее распространенной является форма подготовки студентов к общественной физкультурно-спортивной работе на специальных семинарах спортивных клубов вузов и добровольных спортивных обществ. При этом одной из задач таких занятий является привитие будущим руководителям производства знаний и навыков, необходимых для управления группами людей.

Все вышеизложенное, *во-первых*, свидетельствует о разнообразии форм подготовки студентов к общественно-физкультурной работе на производстве, а *во-вторых*, указывает на необходимость унификации в дальнейшем существующих в различных вузах разнообразных программ, форм, методов и средств такой подготовки.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь внутриинститутских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами. Насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта пли их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству ППФП. Следует указать, что имеется опыт проведения таких мероприятий (соревнований) кафедрами физической культуры, спортивными клубами совместно с профилирующими кафедрами вузов.

Следует особо указать, что отдельные разделы (элементы) ППФП студентов могут быть реализованы в учебные часы, отводимые на специальные предметы. Из курса физического воспитания необходимо исключать те разделы или элементы ППФП, которые осваиваются на профилирующих кафедрах.

Таким образом, многообразие условий работы вузов, целевой направленности и содержания ППФП в них и на факультетах различного профиля предполагает выбор и использование различных форм и методов ППФП студентов.

3. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств

Основное преимущество физических упражнений как фактора адаптации заключается не только том, что с их помощью можно моделировать различные ситуации трудовой деятельности, а, главным образом, в том, что они являются наиболее адекватным средством воспитания необходимых качеств. Однако, как показали специальные исследования, занятия различными видами спорта оказывают неодинаковое воздействие на совершенствование отдельных психофизиологических функций, необходимых

для конкретной профессиональной деятельности. Поэтому в процессе ППФП студентов должны быть использованы вполне определенные виды спорта, избирательно (или преимущественно избирательно) формирующие и развивающие необходимые прикладные умения, навыки, физические и специальные качества.

Работы ряда исследователей показали возможности использования соответствующих классификаций для рекомендации отдельных видов спорта с целью комплексного решения задач ППФП студентов. Наиболее, обобщенная характеристика и группировка видов спорта и спортивных упражнений предложена А. Б. Гандельсманом и К. М. Смирновым.

1-я группа – преимущественное совершенствование координации движений. К этой группе относятся акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду и подобные виды спорта. Упражнения 1-й группы развивают и совершенствуют у человека «мышечное чувство», проприоцептивный (двигательный) анализатор, способность к полной ориентировке в пространстве при самых необычных перемещениях тела, способствуют развитию отдельных групп мышц. К спортсменам этой группы предъявляются разносторонние требования в проявлении силы, быстроты, гибкости.

2-я группа – преимущественное достижение высокой скорости в циклических движениях. В эту группу упражнений входят легкоатлетический бег, бег на коньках, велосипедный спорт и т.д. Главная направленность этих видов спорта – достижение высокой скорости передвижения. Скорость передвижения по дистанции в каждом из видов второй группы зависит не только от совершенствования самих циклических движений (техники), но и от способности спортсмена преодолевать утомление.

3-я группа – совершенствование силы и быстроты движения. Физические упражнения этой группы отличаются направленностью на достижение максимальной величины силы. При их выполнении наибольшие нагрузки (и соответственное развитие) испытывает двигательный аппарат спортсменов. Это осуществляется в двух крайних вариантах. Первый – за счет совершенствования способности к максимальному увеличению перемещаемой при движениях массы, что характерно, например, для занятий тяжелой атлетикой. Второй – путем максимального увеличения ускорения при известной величине перемещаемых масс (метание, прыжки в легкой атлетике).

4-я группа – совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником. Спортивные игры и различные виды единоборств (бокс, борьба, фехтование и т. п.), входящие в данную группу ациклических упражнений, направлены на совершенствование функций анализаторов, быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации в процессе непосредственной борьбы со спортивным противником. Постепенно совершенствуется комплекс физических качеств и способность к внезапным действиям тренирующегося в этих видах. Физиологические нагрузки в процессе упражнений весьма переменны, но в целом они до-

вольно значительны. Эмоции, связанные с упражнениями, требуют специального внимания, поскольку они значительно усиливают влияние физических нагрузок на организм.

5-я группа – совершенствование управления различными средствами передвижения. Эта группа упражнений (мотоциклетный, водной моторный, конный спорт и др.) изучена в физиологическом отношении крайне недостаточно, хотя имеет бесспорно прикладное значение. Сами двигательные действия спортсменов являются ациклическими, преимущественно малой мощности, требующими для своего выполнения значительного напряжения центральной нервной системы из-за необходимости опережающих действий по отношению текущих движений и ситуаций. Эти упражнения воспитывают выдержку, хладнокровие, смелость, инициативу и для своего выполнения требуют достаточного проявления координации, быстроты, силы и выносливости.

6-я группа – совершенствование предельно напряженной центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках. Строго говоря, упражнения этой группы не являются физическими упражнениями (стрельба, шахматы и др.), поскольку двигательный компонент в них выражен в малой степени (при весьма малых энергетических затратах и небольшом диапазоне ациклических движений). Однако упражнения это? группы вызывают напряженность функций центральной нервной системы. В процессе этих упражнений развивается способность сосредоточения внимания на решении задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий, с управлением действиями вообще.

7-я группа – воспитание способности к переключениям в многоборье (современное пятиборье, биатлон и др.). Физиологическое и педагогическое значение компонентов разнообразных многоборий не может быть сведено к простому суммированию эффекта от каждой из составляющих частей многоборья. Каждое сочетание различных видов упражнений оказывает особое действие на организм, подлежащее как частному, так и комплексному изучению и сопоставлению.

Опираясь на данную классификацию и основные методические положения, определяющие совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических и специальных качеств, кафедры физического воспитания вузов могут обоснованно проводить направленный подбор видов спорта в целях решения проблемы ППФП студентов различных факультетов.

Здесь будет уместно еще раз подчеркнуть прикладное значение спортивной подготовки вообще – элемент сознательности в занятиях, сопряженный с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяет использовать спорт для совершенствования наиболее важных в современном производстве психофизиологических функций, психологической закалки людей, воспитания необходимых моральных качеств. Все это особенно ярко выражено в командных видах спорта и в командных спортивных соревнова-

ниях, проведение которых в студенческих коллективах предпочтительней перед личными первенствами. Широкое применение различных видов спорта в процессе ППФП студентов оправдано также высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской спортивных занятий молодежи. Однако если такая спортивная тренировка проводится с целью подготовки студентов к их профессиональной деятельности, то должна, быть обеспечена ее доступность для каждого студента вне зависимости от степени его способностей к данному виду спорта.

В то же время следует учитывать, что «спортивный метод» не может являться единственным методом при решении всего комплекса вопросов ППФП студентов из-за его недостаточной избирательности. Кроме того, нельзя не признать справедливыми замечания ряда авторов о том, что неправильная постановка учебной и тренировочной работы может из самого прикладного вида спорта выхолостить его прикладную сущность.

Таким образом, большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно.

Однако при подборе средств физического воспитания в целях ППФП имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направлено и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов.

Такими группами средств ППФП студентов можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

Прикладные физические упражнения, и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

Список литературы.

1. Ильин В.И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно-методологические и организационные основы. – М., 1978.

2. Жолдак В.И. методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе. – М., 1983.

3. Виленский М.Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов. – М., 1980.

4. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. – М, Высшая школа, 1982.

5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М., Высшая школа, 1985.

ГЛАВА 4. СОДЕРЖАНИЕ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4.1. Вариативный курс программы по физической культуре «Атлетическая гимнастика»

Цель вариативного курса:

Основной целью дисциплины «Физическая культура» (вариативный курс – атлетическая гимнастика) является формирование физической культуры личности студента.

Задачи вариативного курса:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активному использованию во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, повышения уровня общей физической подготовки;
- развитие профессионально важных физических качеств, психомоторных способностей;
- овладение системно-упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- формированию специальных знаний умений и двигательных навыков в атлетической гимнастике.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения содержания дисциплины (вариативный курс – атлетическая гимнастика) студент должен.

ЗНАТЬ: основные методические особенности физической тренировки по разделу атлетическая гимнастика, основные меры безопасности и основы правильного питания.

ВЛАДЕТЬ: навыками физической тренировки с использованием средств атлетической гимнастики.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

№	Виды учебной деятельности	Всего часов	Примечание
1.	**Общая трудоемкость**	**72**	
2.	**Практические занятия**	**72**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение учебных часов по видам занятий

№ занятия	**Краткое содержание учебного занятия**	**Кол-во часов**	**Вид занятия**
1.	1.Беседа: «История и современное развитие и перспектива развития атлетической гимнастики в России». 2.Характеристика основных мышц и упражнений на их развитие (мышцы шеи, трапециевидная мышца, дельтовидные мышцы). 3. ОРУ 4.Комплекс упражнений: нагрузка умеренной интенсивности повторений 6-10раз в одном подходе, количество подходов (серий) для каждого упражнения не больше двух. 5. Бег трусцой, упражнения на расслабления и самомассаж.	2	ПЗ
2.	1. Беседа: «Определение понятия «сила. Силовые усилия и разновидность силовых способностей. Основные условия развития силы. Оздоровительное и прикладное значение силовых упражнений. Разновидность направлений атлетической гимнастики». 2.ОРУ 3.Комплекс упражнений на основные группы мышц: мышцы предплечья, двуглавая и трехглавая мышцы плеча, большая грудная мышца. Нагрузка умеренной интенсивности, напряжение усилий составляет 50% от максимально возможного, количество серии для каждого упражнения не более двух. 4.Упражнение на расслабление, бег трусцой, самомассаж.	2	ПЗ

3.	1. Беседа: «Питание атлета, техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой». 2. Продолжить характеристику основных мышц и упражнений на их развитие (широчайшие и длинные мышцы спины, четырехглавая, двуглавая, и икроножная мышц ног, прямые и косые мышцы живота). 3. Разминка, самомассаж, выполнение комплекса упражнений на перечисленные группы мышц. 4. Бег трусцой, упражнения на гибкость расслабление, самомассаж.	2	ПЗ
4.	1. Беседа: «Методические направления развития силовых способностей (комплексная тренировка). 2. ОРУ 3. Стандартная комплексная тренировка (14 упражнений); четыре- для рук, три -для груди, три –для спины, два –для ног, два – для мышц живота. Упражнения выполняются по методу интервальной нагрузки в режиме средней интенсивности. 4. Бег трусцой, упражнения на расслабление и гибкость.	2	ПЗ
5.	1. Беседа: «Круговая тренировка и ее разновидности. Атлетическая гимнастика как эффективное средство регулировки веса тела». 2. ОРУ 3. Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка в режиме непрерывной нагрузки. Упражнения для основных групп мышц (8-10 станций) выполняются на максимальное количество повторений в течении 15-20 секунд, после чего происходит смена станций. Объем нагрузки в пределах 3-х серий. Отдых между сериями(5-7минут) заполняется упражнениями на дыхание и расслабление 4. Подвижные игры на внимание, психорегуляция.	2	ПЗ

6.	1. Беседа: «Предупреждение перенапряжений. Соблюдение основных методологических принципов тренировки. Значение восстановительных средств в атлетической гимнастике (массаж, баня, плавание, парная, бег). 2. ОРУ 3. Комплексное развитие силы основных мышечных групп. Круговая тренировка в режиме интервальной нагрузки. 4. Бег трусцой, упражнение на расслабление и гибкость.	2	ПЗ
7.	1. Беседа: «Отечественные методические системы развития силы и построение красоты тела. Корригирующая гимнастика». 2. ОРУ 3. Тренировка по методу локальной проработки мышц. Прорабатываются упражнением, разными упражнениями одной направленности от 1 до 3 групп мышц. 4. Бег трусцой, упражнение на расслабление, самомассаж.	2	ПЗ
8.	1. Беседа: «Методика ударной тренировки». 2.ОРУ 3. Выполнение задания по методу ударной тренировки. Последовательное развитие силы мышц-антагонистов (сгибателей и разгибателей, приводящих и отводящих). Задание выполняется как комплексно (на основные группы мышц), так и локально (на ограниченные группы мышц). 4. Подвижные игры, упражнения на расслабление и психорегуляцию.	2	ПЗ
9.	1. Беседа: «Основные атлетические упражнения с собственным весом». 2. ОРУ 3. Комплексное развитие основных мышечных групп по методу круговой тренировки. Подбираются 10-14 упражнения с собственным весом тела. Задание выполняется в режиме	2	ПЗ

	интервальной нагрузки в количестве 3 серий. Интервал отдыха между станциями -2 минуты, а между сериями -5 минут. 4. Упражнения на расслабление, бег трусцой.		
10.	1. Беседа: «Основные атлетические упражнения с гантелями». 2. ОРУ 3. Ударная тренировка и прыжковые упражнения. 4. Изучение порядка выполнения контрольных нормативов.	2	ПЗ
11.	1. Беседа: «Основные атлетические упражнения со штангой». 2. ОРУ 3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. 4. Подвижные игры, бег трусцой, упражнения на психорегуляцию.	2	ПЗ
12.	1. Беседа:»Основные атлетические упражнения с амортизаторами». 2. ОРУ 3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. 4. Подвижные игры, бег трусцой, упражнения на психорегуляцию.	2	ПЗ
13.	1. Беседа: «Зарубежные методические системы развития силы и совершенствования красоты тела (шейпинг, бодибилдинг, аквобилдинг и т.д.) 2. ОРУ 3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. 4. Бег трусцой упражнения на расслабления, самомассаж.	2	ПЗ
14.	1. ОРУ 2. Выполнение контрольных нормативов	2	ПЗ
15.	1. ОРУ 2. Выполнение контрольных нормативов	2	ПЗ
16.	1. ОРУ 2 Выполнение контрольных нормативов	2	ПЗ
17.	1. ОРУ 2. Выполнение контрольных нормативов	2	ПЗ

18.	1. ОРУ 2. Выполнение контрольных нормативов	2	ПЗ
19.	1. Беседа: «Система атлетической тренировки Д. Вейдера (25 основных принципов». 2. ОРУ 3. Тренировочное занятие по принципу прогрессирующего увеличения нагрузки	2	ПЗ
20.	1. ОРУ 2. Тренировочное занятие по принципу изолирующей тренировки и принципу разнообразия (Д. Вейдер) 3. Бег трусцой, упражнения на дыхание и гибкость.	2	ПЗ
21.	1. ОРУ 2. Тренировочное занятие по принципу приоритета и принципу пирамиды (Д. Вейдер). 3. Бег трусцой 7-10 минут, упражнения на дыхание и гибкость.	2	ПЗ
22.	1. ОРУ 2. Тренировочное занятие по принципу прилива крови и принципу суперсетов (Д. Вейдер) 3. Танцевальные упражнения под музыку 7-10 минут, упражнения на дыхание и психорегуляцию.	2	ПЗ
23.	1. ОРУ 2. Тренировочное занятие по принципу смешанных сетов и принципу дополнительной нагрузки (Д. Вейдер) 3. Бег трусцой 10 мин., упражнение на дыхание, расслабление, самомассаж.	2	ПЗ
24.	1. ОРУ 2. Тренировочное занятие по принципу тройного сета и принципу гигантских сетов (Д. Вейдер) 3. Танцевальные упражнения под музыку 10 мин., упражнения на дыхание и гибкость	2	ПЗ
25.	1. ОРУ 2. Тренировка по принципу отдыха и принципу пикового сокращения мышц 3. Бег трусцой 10 минут, упражнения на дыхание и гибкость.	2	ПЗ

26.	1. ОРУ 2. Тренировка по принципу длительного напряжения мышц и принципу негативной тренировки (Д. Вейдер) 3. Танцевальные упражнения под музыку, упражнения на дыхание и гибкость.	2	ПЗ
27.	1. ОРУ 2. Круговая тренировка в режиме непрерывной нагрузки 8-10 станций. Время выполнения упражнений 15-20 секунд. Задание выполняется в объеме 2-3 серий. 2.Упражнения на дыхание и психорегуляцию.	2	ПЗ
28.	1. ОРУ 2. Тренировка по принципу «жжения» и качественной тренировки (Д. Вейдер) 3. Бег трусцой 10 минут, упражнение на дыхание и самомассаж.	2	ПЗ
30.	1. ОРУ 2. Тренировка по принципу сета с уменьшающимся весом снаряда и по принципу энклитической тренировки 3. Бег трусцой 10 минут, упражнение на дыхание и гибкость.	2	ПЗ
31.	1. Беседа: «Тренировки по принципу неполных повторений и принципу скорости». 2. Разработка индивидуальных атлетических программ для физического самосовершенствования.	2	ПЗ
32.	1. ОРУ 2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. 3. Подвижные игры, бег трусцой, упражнения на психорегуляцию	2	ПЗ
33.	1. ОРУ 2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. 3. Подвижные игры, бег трусцой, упражнения на психорегуляцию	2	ПЗ
34.	1. ОРУ 2. Выполнение контрольных нормативов	2	ПЗ
35.	1. ОРУ 2. Выполнение контрольных нормативов	2	ПЗ

36.	1. ОРУ 2. Выполнение контрольных нормативов	2	ПЗ
	Итого по курсу	72	ПЗ

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1.Бельский И.В. Магия культуризма. – Мн.: Моган, 1994. – 305 с.

2. Дорохов Р.Н., Рыбчинская Л.П. Телосложение спортсмена. – Смоленск, 1977. – 286 с.

3. Дорохов А.Р., Соловьев Л.А. Как развить силу: Учебно-методическое пособие. – Смоленск, 1996. – 24 с.

4. Лагутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – Киев: Здоровья, 1985. – 112 с.

5. Лубнев М.А., Менхин А.В. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики: Методические разработки для студентов и слушателей факультета повышения квалификации РГАФК. – М., 1996.

6. Осипчук Н.И, Курс атлетической гимнастики: Учебное пособие. – Мн.:МРИ, 1991. – С. 4–29.

7. Соловьев Г.М. Физическая культура: Программно-методическое обеспечение (высшая школа). – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2004. – 289 с.

8. Травин Ю.Г., Прокудин Б.Ф., Самойлов М.Ф. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов: Метод. реком. академии. – М.: РГАФК, 1993. – 20 с.

9. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 77 с.

10. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без отягощений. – М.: Терра Спорт, 1999. – 80 с.

11. Чурилин В.А., Чурилин Ю.А. Культуризм для всех. – М.: МГП, 1991. – 140 с.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения данной дисциплины требуется:

· тренажерный зал;

· спортивный инвентарь и оборудование.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Перечень примерных контрольных заданий для самостоятельной работы.

Раздел I. Основы знаний.

1. Физическая культура, ее связь с общей культурой общества и человека, ее роль и значение в воспитании и образовании.
2. Понятия «Физическая культура личности», ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности.
3. Физическая культура, спорт и олимпийское движение в дореволюционной и современной России.
4. Научно-теоретические и методические основы физической культуры и спорта.
5. Основные аспекты здорового образа жизни.

Раздел II. Двигательные способности.

1. Общеразвивающие физические упражнения.
2. Физические упражнения из базовых видов спорта, ориентированные на развитие основных и специальных физических качеств.
3. Физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания.
4. Комплексы упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем.
5. Физкультурная деятельность с оздоровительно-коррегирующей направленностью.

Раздел III. Двигательные умения и навыки.

1. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий.
3. Соревновательная спортивно-физкультурная деятельность.
4. Физкультурная деятельность с оздоровительно-коррегирующей направленностью: атлетическая гимнастика, шейпинг, ритмическая гимнастика.
5. Закаливание и закаливающие процедуры.

Раздел IV. Организаторские и профессионально-педагогические умения.

Составление планов индивидуальных и групповых занятий и комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств.

Физкультурно-воспитательная и оздоровительная работа с детьми.

Побор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки для занятий физической культурой и спортом.

Организация, проведение и судейство физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований.

7.2. Критерии оценки успеваемости (контрольные измерительные материалы «КИМ»)

По программе курса, на основании сдачи тестов и зачетных упражнений по общефизической и технической подготовке и полученных при этом положительных оценок (градация положительных оценок – «3», «4», «5») студенты получают «Зачет» по предмету «Физическая культура» в каждом семестре.

4.2. Вариативный курс программы по физической культуре «Плавание»

Цель вариативного курса:

Основной целью дисциплины (вариативный курс – плавание) является формирование физической культуры личности студента, приобретения специальных двигательных навыков и умений.

Задачи вариативного курса:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активному использованию во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, повышения уровня общей физической подготовки;
- развитие профессионально важных физических качеств, психомоторных способностей;
- овладение системно-упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- формированию умений и навыков в плавании основными способами (кроль и брасс).

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения содержания дисциплины (вариативный курс – плавание) студент должен.

ЗНАТЬ: основы техники спортивного и прикладного плавания, основные методы начального обучения плаванию, основные меры безопасности и навыки оказания помощи утопающему, правила и назначение спортивных соревнований по плаванию.

УМЕТЬ: владеть спортивными и прикладными способами плавания, владеть методикой преподавания начального обучения плаванию.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Виды учебной деятельности	Всего часов	Примечание
1.	**Общая трудоемкость**	**72**	
2.	**Практические занятия**	**72**	

4. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

№ п.п.	Раздел дисциплины	Практические занятия	Примечание
1.	**Этап начального обучения плаванию**	**10**	
2.	**Этап практического изучения основам и особенностям техники спортивного плавания**	**42**	
3.	**Этап практического изучения основам и особенностям техники прикладного плавания**	**10**	
4.	**Этап практических занятий с методикой преподавания**	**10**	
	Всего по курсу:	**72**	

4.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1.
«Этап начального обучения плаванию»

Основные задачи раздела:

1. Изучение основных мер безопасности на воде при проведении занятия;
2. Обучение подготовительным упражнениям по освоению с водой;
3. Изучение облегченных способов плавания.

№ занятия	Краткое содержание учебного занятия	Кол-во часов	Вид занятия
1.	Инструктаж по мерам предупреждения травматизма и несчастных случаев на воде в процессе занятия. Практическая отработка действий при спасении утопающего и. т. д.	2	ПЗ
2.	Изучение подготовительных упражнений для освоение с водной средой.	2	ПЗ
3.	Изучение облегченных способов плавания. Изучение техники движения ногами.	2	ПЗ
4.	Изучение облегченных способов плавания. Изучение движения техники движения рук. Изучение техники дыхания.	2	ПЗ
5.	Изучение облегченных способов плавания. Изучение согласованного движения рук, ног, дыхания.	2	ПЗ
	ИТОГО:	10	

Раздел 2.

«Этап практического изучения основам и особенностям техники спортивного плавания»

Основные задачи раздела:

1.Обучение техники плавания брассом.
2. Обучение техники плавания кролем на груди.
3. Обучение техники плавания кролем на спине.
4. Обучение техники плавания баттерфляем.
5. Обучение техники плавания комплексным плаванием.
6.Обучение техники выполнения старта (прыжка в воду) и поворота.

№ занятия	Краткое содержание учебного занятия	Кол-во часов	Вид занятия
1.	Освоение водной среды и специальных упражнений.	2	ПЗ
2.	Изучение движения ног в кроле на спине.	2	ПЗ
3.	Изучение движения ног в кроле на груди.	2	ПЗ
4.	Изучение движения рук в кроле на спине и дыхания.	2	ПЗ
5.	Изучение движения рук в кроле на груди.	2	ПЗ

6.	Согласование движения в кроле на спине.	2	ПЗ
7.	Согласование движения в кроле на груди.	2	ПЗ
8.	Плавание кролем на спине в координации.	2	ПЗ
9.	Плавание кролем на груди в координации.	2	ПЗ
10.	Изучение поворотов в плавании кролем на спине.	2	ПЗ
11.	Изучение поворотов в плавании кролем на груди.	2	ПЗ
12.	Изучение простых прыжков в воду и старта.	2	ПЗ
13.	Сдача норм – плавание 25 м вольным стилем с учетом времени.	2	ПЗ
14.	Изучение движений ног в плавании брассом.	2	ПЗ
15.	Изучение движения рук в плавании брассом.	2	ПЗ
16.	Изучение движений в плавании брассом.	2	ПЗ
17.	Согласование движений в плавании брассом.	2	ПЗ
18.	Изучение старта и поворота в плавании брассом.	2	ПЗ
19.	Совершенствование техники брассом.	2	ПЗ
20.	Контрольное занятие Сдача норм – плавания 50 м брассом с учетом времени.	2	ПЗ
21.	Контрольное занятие Сдача норм – плавания 50 м кролем на груди с учетом времени.	2	ПЗ
	ИТОГО:	42	ПЗ

Раздел 3.

«Этап практического изучения основам и особенностям техники прикладного плавания»

Основные задачи раздела:

1. Изучение техники и особенности прикладного плавания.
2. Изучение оказания помощи утопающему на воде.
3. Изучение оказания помощи после спасения на суше.

№ занятия	Краткое содержание учебного занятия	Кол-во часов	Вид занятия
1.	Изучение техники освобождения от захвата в воде. Изучение техники буксировки предмета в воде. Изучение транспортировки пострадавшего (утопающего) в воде.	2	ПЗ
2	Изучение особенностей мер оказания помощи утопающему на воде. Изучение мер противодействия при неадекватном поведении утопающего.	2	ПЗ
3.	Изучение особенностей оказания помощи после спасения на суше. Изучение основных ошибок возникающих в ходе прикладного плавания.	2	ПЗ
4.	Изучение способов длительного удержания себя на воде. Изучение техники способов и особенностей ныряния в глубину.	2	ПЗ
5.	Контрольное занятие по особенностям прикладного плавания.	2	ПЗ
	ИТОГО:	10	ПЗ

Раздел 4.

«Этап практических занятий с методикой преподавания».

Основные задачи раздела:

1. Изучение методик преподавания прикладного, спортивного и облегченного плавания.

№ занятия	Краткое содержание учебного занятия	Кол-во часов	Вид занятия
1.	Обзорное занятие по обучению плаванию и спортивной тренировке.	2	ПЗ
2.	Изучение игр и развлечений в воде.	2	ПЗ
3.	Изучение методики преподавания облегченных способов плавания.	2	ПЗ
4.	Изучение методики преподавания спортивных способов плавания.	2	ПЗ
5.	Изучение методики преподавания прикладного плавания.	2	ПЗ
	ИТОГО:	10	ПЗ
	Итого по курсу:	72	ПЗ

5. Учебно-методическое обеспечение.

1. Бутович Н.А. Плавание: Учебное пособие для школ тренеров. – М.: ФиС 1962.

2. Ванькова Ж.С. Обучение техники спортивных способов плавания: Учебное пособие для ИФК. – ФиС, 1980.

3. Ганчар И.Л. «Технология обучения плаванию» – М., 2002г.

4. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Пер с англ. Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1982.

5. Платонов В.Н. Спортивное плавание. – Киев: Рад. школа, 1983.

4.3. Вариативный курс программы по физической культуре «Туризм и спортивное ориентирование»

Цель вариативного курса:

Основной целью дисциплины (вариативный курс – туризм и спортивное ориентирование) является формирование физической культуры личности студента, приобретения специальных знаний, двигательных умений и навыков.

Задачи вариативного курса:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активному использованию во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, повышения уровня общей физической подготовки;
- развитие профессионально важных физических качеств, психомоторных способностей;
- овладение системно-упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- формированию специальных знаний умений и навыков в туризме и спортивном ориентировании.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения содержания дисциплины (вариативный курс – туризм и спортивное ориентирование) студент должен

ЗНАТЬ:

основы прикладного и оздоровительного туризма;

методические особенности специальной подготовки в туризме;

основы организации семейного (школьного) туризма;

технику безопасности в путешествии.

УМЕТЬ:

ориентироваться на местности по карте, компасу и естественным (природным ориентирам);

преодолевать препятствия в туристическом походе;

организовать судейство и соревнования по туризму и спортивному ориентированию.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Виды учебной деятельности	Всего часов	Примечание
1.	**Общая трудоемкость**	**14**	
2.	**Практические занятия**	**14**	

4.1 Содержание разделов дисциплины

№ занятия	Краткое содержание учебного занятия	Кол-во часов	Вид занятия
1.	1. Беседа о прикладном и оздоровительном значении туризма. Виды туризма. 2. Разминка 20 минут. 3. Кросс-поход 30 минут. Преодоление препятствий в туристическом походе: подъем по склону – траверс спуск; переправа маятником, укладка бревна с помощью веревки и переправа по бревну (рассказ, имитация); переправа по камням. Переноска и транспортировка пострадавшего 2 и 1 человеком.	2	**ПЗ**
2.	1. Беседа о методических особенностях специальной подготовки в туризме. Охрана природы и туризм. Снаряжение для туристических походов. Личное и групповое снаряжение. Распределение группового снаряжения между участниками. Правильная укладка рюкзака. Организация привалов и ночлегов. Установка палаток. 2. Бег, ходьба – 3 км (жен.), 5 км (муж.). 3.Упражнения на дыхание и психорегуляцию.	2	**ПЗ**

3.	1. Беседа об организации семейного (школьного) туризма. Техника безопасности в путешествии. Опасности травм и заболеваний, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями. Сигналы бедствия. Вязка узлов. 2. Разминка. 3. ОФП. 4.Навесная переправа. Совершенствование навыков туризма.	2	**ПЗ**
4.	1. Ориентирование на местности. Виды ориентирования (ориентирование в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору). Карты (условные обозначения, знаки, рельеф местности, определение расстояния по карте). 2. Комплексное развитие физических качеств. Упражнения для мышц плечевого пояса, живота, спины. 3. Бег – 2 км (жен.), 3 км (муж.). 4. Упражнения на дыхание и психорегуляцию.	2	**ПЗ**
5.	1. Системы психорегуляции. 2. Чтение карты и сопоставление ее с местностью. Ориентирование по карте на местности. Преподаватель, рассказывает, показывает, рассуждает вслух, ведет на КП. Затем дает задание и выполняет его вместе со студентами, исправляя ошибки.	2	**ПЗ**
6.	1. Разминка, ОФП. 2. Ориентирование с картой и компасом на местности. Выполнение студентами задания преподавателя самостоятельно.	2	**ПЗ**
7.	1. Организация и судейство соревнований по туризму и спортивному ориентированию. 2. Ориентирование с картой и компасом на местности (длина дистанции 5-6 км).	2	**ПЗ**
	ИТОГО:	14	

5. Учебно-методическое обеспечение.

Основная литература

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П., Тятте Т. Горный туризм. Снаряжение, техника, тактика. – Таллинн: «Ээсти Раамат», 1981.
3. Высокогорные перевалы. – М.: «Профиздат», 1990.
4. Елисеев О.М. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1993.
5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
6. Захаров П.П., Степаненко Т.В. Школа альпинизма. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
7. Ильина Н. Самопомощь. Справочник доврачебной помощи. – М., 1998.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: «Профиздат», 1990.
9. Лебедев А.А. http://www.tag.spb.ru/tourism/pamir/
10. Лекции клуба горного туризма при МГУ: http://www.tourism-msu.newmail.ru/abouts.htm
11. Методические рекомендации по проведению горных туристических походов. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1981 и 1988.
12. Обеспечение безопасности в горах. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1989.
13. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1981.
14. Организация работы маршрутно-квалификационных комиссий федераций туризма. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1982.
15. Подготовка туристских общественных кадров. – М.: «Центральное рекламно-информационное бюро «Турист»«, 1982.
16. Прочностные характеристики отдельных видов самодельного страховочного снаряжения. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1988.
17. Русский турист. Туристско-спортивный союз России. – М., 2001.
18. Тактика и организация горовосхождений. Ситуационные задачи. – М., 1920.
19. Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1988.
20. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. – М.: «Большая Российская энциклопедия», 1993.
21. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. – М.: «Профиздат», 1986.

4.4. Вариативный курс авторской программы дисциплины «Физическая культура» для специальностей:

07130165 – «Народное художественное творчество» со специализацией «Хореография»

07130252 – «Социально-культурная деятельность и народное художественное творчество»

I. Организационно-методический раздел

1. **Целью курса** является повышение эффективности процесса профессиональной двигательно-пластической подготовки студентов-хореографов путем реализации инновационного содержания специального тренинга гибкости на занятиях физической культурой. **Целью** программы является необходимость оптимизации образования профессионально-ориентированного физического воспитания студентов-хореографов, посредством формирования профессиональной двигательно-пластической подготовки.

2. Задачи курса:

1. Формировать профессионально-ориентированные знания, умения и навыки.

2. Овладеть системно-упорядоченным комплексом знаний, охватывающим социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры.

3. Развивать у студентов-хореографов потребность формировать необходимые физические качества для успешного овладения двигательной пластикой.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм и психику занимающихся, а также решает проблемы физического воспитания и в целом формирования пластической культуры личности студента.

Содействует повышению физической и пластической подготовленности в стремлении к профессиональному совершенствованию в будущей профессиональной деятельности.

Воспитывает правильное понимание и стремление к достижению гармонии и пластичности в ведущем виде деятельности.

Формирует потребность в регулярных занятиях специальным тренингом и физическими упражнениями на занятиях физической культурой.

Знакомит с элементами профессионально-прикладной двигательной пластики.

3. Место курса в профессиональной подготовке хореографа

В основу программы курса «Профессиональная двигательно-пластическая подготовка студентов-хореографов», предложенной нами для экспериментальной группы студентов хореографического факультета, была поло-

жена содержательная часть действующей программы (2000 г.) физического воспитания для вузов.

Предлагаемая программа и модель управления процессом профильного образования студентов в области хореографии будут способствовать целенаправленной и эффективной подготовке их к профессиональной деятельности и создадут базовые предпосылки комфортного вхождения в процесс профессионального становления.

Педагогический процесс по предмету «Физическая культура», прежде всего, должен быть нацелен на овладение и осознание своей будущей профессиональной деятельности. Специалист с высшим образованием должен умело участвовать в собственном самосозидании и умело применять полученные знания на практике. При прохождении курса студенты знакомятся с историей и теорией игры, овладевают практическим материалом, приобретают педагогические и организаторские навыки, необходимые для работы.

Курс «Профессиональная двигательно-пластическая подготовки студентов-хореографов» проводится в форме теоретических, учебно-практических, обзорно-методических, индивидуальных и самостоятельных занятий. На лекционных и обзорно-методических занятиях студенты овладевают знаниями в области теории, истории профессиональной двигательной пластикой и методики их проведения. На учебно-практических занятиях студенты знакомятся с профессионально-прикладной физической подготовкой, предусмотренной учебной программой по физическому воспитанию, где большое место уделяется изучению профессионально-ориентированному образованию.

Правильное понимание организационных и методических основ проведения курса «Профессиональной двигательно-пластической подготовки студентов-хореографов» позволит будущему специалисту-хореографу рационально осуществлять учебно-тренировочную деятельность.

4. Требования к уровню освоения содержания программы

В результате освоения содержания программы студент должен **знать:**

· основы профессионально-ориентированного физического воспитания специалиста хореографа;

· основы профессиональной двигательно-пластической подготовки;

· основы эстетической составляющей профессиональной двигательной пластики;

· основы биомеханической составляющей профессионально-прикладной двигательной пластики;

· методы и приемы проведения занятий профессионально-прикладной двигательной пластики.

Уметь:

· использовать полученные знания и приблизится к эталону студента-хореографа;

· эффективно использовать формы, методы и средства, применяемые в учебно-педагогическом процессе;

· через эстетическое воспитание формировать не только внешне красивый облик, вкус и чувство прекрасного у студентов-хореографов, но и, одновременно, эффективно влиять на воспитание профессиональных двигательно-пластических качеств, в основу которых входят основные рабочие движения, такие как, пластичность, выразительность, гибкость, прыгучесть и т.д.;

· осознанно анализировать биомеханику профессионально-ориентированных двигательно-пластических действий.

В экспериментальную программу, наряду с видами, включенными в общую программу (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.), были включены виды спорта, позволяющие в полной мере развивать профессиональные качества у студентов хореографического отделения (художественная гимнастика, ритмическая гимнастика, акробатика подвижные игры с хореографической направленностью).

Для воспитания у студентов потребности в занятиях физической культурой, формирования знаний, необходимых для активного использования средств физической культуры и спорта в профессионально – прикладных целях, в экспериментальную программу был введен теоретический раздел, предусматривающий 20 часов лекционного курса.

II. Содержание курса

Разделы курса

1. *Теоретический раздел:*

Тема 1. Теоретические основы профессионально-ориентированной теоретической подготовки студентов.

Тема 2. Физическая культура в профессионально-прикладной деятельности студента-хореографа.

Тема 3. Формирование профессионально-ориентированных физических упражнений студента-хореографа.

Тема 4. Эстетическое воспитание профессионально-прикладной двигательно-пластической составляющей: эстетическое воспитание в учебно-воспитательном процессе на занятиях физической культурой.

Тема 5. Профилактика травматизма.

2. *Практический раздел:*

Система практических занятий, направленных на освоение методики организации и проведения профессиональной двигательно-пластической подготовки студента-хореографа.

3. Самостоятельная работа студентов.

4. Научно- исследовательская работа студентов.

5. Итоговый контроль.

2. Темы и краткое содержание (теоретический раздел)

Тема 1. Теоретические основы профессионально-ориентированной теоретической подготовки студентов

Основы профессионально-ориентированной теоретической подготовки студентов.

Организационно-педагогические условия реализации профессионально-ориентированного физического воспитания.

Тема 2. Физическая культура в профессионально-прикладной деятельности студента-хореографа

2.1. Содержание физкультурного образования.

2.2. Средства и методы физического воспитания.

2.3. Закономерности развития способностей и физических качеств.

2.4. Принцип регулярности педагогических воздействий.

2.5. Краткая характеристика частей элементов в профессионально-прикладной деятельности.

2.6. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.

2.7. Профессиографическая характеристика профессиональной деятельности студента-хореографа.

Тема 3. Формирование профессионально-ориентированных физических упражнений студента-хореографа

3.1. Организация и методика проведения занятий профессионально-прикладной направленности.

3.2. Реализация дидактических принципов в профессионально-прикладном обучении.

3.3. Организационно-методические особенности профессиональной двигательно-пластической подготовки.

3.4. Этапы в подготовке студентов-хореографов.

3.5. Подвижные игры на уроках физкультуры.

3.6. Методика выполнения игр с элементами хореографии.

Тема 4. История возникновения и развития, современное состояние и перспектива развития двигательной пластики в России.

4.1. Ретроспективный анализ возникновения и развития, двигательной пластики в России.

4.2. Современное состояние и перспектива развития двигательной пластики в России.

4.3. Сущность двигательно-пластической составляющей системы управления студентами.

Тема 4. Эстетическое воспитание профессионально-прикладной двигательно-пластической составляющей

4.1. Эстетическое воспитание в учебно-воспитательном процессе на занятиях физической культурой.

4.2. Задачи эстетического воспитания.

4.3. Эстетическая культура студента-хореографа.

4.4. Эстетическое восприятие.

4.5. Художественно-эстетические виды спорта.

4.6. Профессионально-прикладные двигательно-пластические качества: основные рабочие движения – пластичность, выразительность, гибкость, прыгучесть, чувства пространства и времени, аналитического чувства, чувства ритма, чувства меры, единством содержания и формы физических упражнений, единством частей двигательного акта, единством гармонии человека и окружающего мира.

4.7. Эстетические эмоции: выразительные эмоциональные движения.

4.8. Составляющие эстетических эмоций: художественный вкус, композиция, художественный образ, творческое воображение, мышление, интуиция.

Тема 5. Профилактика травматизма

5.1. Особенности методики сеанса массажа у студентов хореографического отделения.

5.2. Освоение методики самомассажа.

5.3. Причины возникновения травм, нарушение основных принципов обучения и правил организации занятий: недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние места занятий, несоответствие формы одежды; правила оказания первой помощи при типичных травмах; страховка и физическая помощь как мера предупреждения травм и метод обучения; виды страховки и физической помощи; основные требования, предъявляемые к страхующему.

Тема 6. Элементарный биомеханический анализ в профессиональной двигательно-пластической подготовке

6.1. Биомеханический анализ выворотности как необходимый фактор в профессиональной деятельности студента-хореографа.

6.2. Обычная осанка и специальная осанка.

Темы и краткое содержание (практический раздел)

Первый семестр

Занятие 1.

1. Беседа. Основы профессионально-ориентированной теоретической подготовки студентов. История возникновения и развития, современное состояние и перспектива развития двигательной пластики в России.

2. Характеристика основных мышц и упражнений на их развитие (мышцы шеи, трапециевидная мышца, дельтовидные мышцы). Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц (упражнения с движениями рук в различных направлениях, с разной амплитудой, включая упражнения с собственным весом тела, в положении стоя, сидя, лежа на скамейке и др. опорах).

3. После соответствующей разминки и самомассажа студенты выполняют специальные беговые упражнения. Бег в ускорении на 30, 60 м. Тех-

ника бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей. Бег в медленном темпе 4 минуты.

4. Специальный тренинг у хореографического станка. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 6-10 раз.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидных мышц.

Занятие 2.

1. Беседа. Организационно-педагогические условия реализации профессионально-ориентированного физического воспитания. Сущность двигательно-пластической составляющей системы управления студентами.

2. Продолжить характеристику основных групп мышц и упражнений на их развитие (мышцы предплечья, двуглавая и трехглавая мышцы плеча, большая грудная мышца). Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц (упражнения с собственным весом тела, в сопротивлении партнера, в положении стоя, сидя, лежа на скамейке и др. опорах, сгибание и разгибание рук, в упоре из различного положения туловища).

3. Разминка, самомассаж. Специальные упражнения бегуна. Упражнения на опоре («ступенька», прыжки в глубину и т.п.). Бег с высокого старта 3 х 30 м., 2 х 60 м., 2 х 100 м. Прыжки разным способом. Подвижная игра «Третий лишний». Бег в спокойном темпе до 5 минут.

4. Специальный тренинг у хореографического станка. Нагрузка умеренной интенсивности.

5. Элементы бальных танцев (шаг галопа, шаг польки, шаг вальса).

6. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц предплечья, двуглавой и трехглавой мышц плеча, большой грудной мышцы.

Занятие 3.

1. Беседа. Теории происхождения и развития профессионально-ориентированного физического воспитания. Закономерности развития способностей и физических качеств. Особенности методики сеанса массажа у студентов хореографического отделения.

2. Характеристика основных мышц и упражнений на их развитие (широчайшие и длинные мышцы спины; четырехглавая, двуглавая и икроножная мышцы ног; прямые и косые мышцы живота). Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц (упражнения с собственным весом тела, в парах, в положении стоя, сидя, лежа на скамейке).

3. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением). Броски набивного мяча разным способом. Сдача контрольного норматива в беге на 30 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в медленном темпе до 6 минут.

4. Самомассаж. Специальный тренинг у хореографического станка на развитие перечисленных группы мышц.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц предплечья, двуглавой и трехглавой мышц плеча, большой грудной мышцы.

Занятие 4.

1. Беседа. Содержание физкультурного образования. Принцип регулярности педагогических воздействий. Особенности методики сеанса массажа у студентов хореографического отделения.

2. Характеристика мышц участвующих в сгибании и разгибании бедра. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка, ОРУ без предметов. Игры-эстафеты (с предметами). Спринт: техника старта, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 м – сдача учебного норматива.

4. Прыжки в длину с разбега. Бег в переменном темпе.

5. Самомассаж. Комплекс упражнений на середине зала на перечисленные группы мышц. Выполняются в положении сидя, в упоре сзади на полу. Упражнения для мышц сгибателей бедра.

6. Разновидности шагов и прыжков (шаги – острый, на полупальцах, на внешней и внутренней части стопы, прыжки с одной ноги на другую).

7. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц предплечья, двуглавой и трехглавой мышц плеча, большой грудной мышцы.

Занятие 5.

1. Беседа. Средства и методы физического воспитания. Принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей. Освоение методики самомассажа.

2. Характеристика мышц участвующих в отведении и приведении бедра. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка, самомассаж. Прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 м. Броски набивного мяча разным способом. Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору». Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 м.

4. Упражнения с элементами йоги.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в сгибании и разгибании бедра.

Занятие 6.

1. Беседа. Краткая характеристика частей элементов в профессионально-прикладной деятельности. Принцип соразмерности в развитии способностей.

2. Характеристика мышц участвующих в супинации, пронации и круговом движении бедра. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами. Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива. Эстафетный бег (тех-

ника передачи эстафетной палочки). Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2000 метров.

4. Самомассаж. Комплекс специальных упражнений на середине зала на перечисленные группы мышц. Упражнения в седе ноги в стороны, шпагаты в различных плоскостях. Махи по типу «ронд» т.е. круговое маховое движение из фронтальной в сагиттальную плоскости и обратном направлении.

5. Прыжки (на одну, две ноги, закрытый, открытый прыжок в «ласточку»).

6. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в отведении и приведении бедра.

Занятие 7.

1. Беседа. Определение основного понятия «координационные способности». Оздоровительное и прикладное значение развития координационных способностей. Причины возникновения травм, нарушение основных принципов обучения и правил организации занятий.

2. Характеристика мышц участвующих в сгибании, разгибании и круговом движении коленного сустава. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (методом круговой тренировки). Специальные упражнения в легкой атлетике. ОФП (скакалка). Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (в виде соревнования).

4. Упражнения с элементами йоги.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в супинации, пронации и круговом движении бедра.

Занятие 8.

1. Беседа. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой. Критерии, определяющие уровень проявления ловкости.

2. Характеристика мышц участвующих в движении пронации и супинации голени. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Техника бега в гору, с горы. Прыжок в длину с места (контрольный норматив). ОФП (упражнения на развитие силовых качеств). Бег по пересеченной местности (марш-бросок).

4. Упражнения в расслаблении.

5. Прыжки (прыжок шагом, выпрямившись, в кольцо).

6. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в движении сгибании, разгибании коленного сустава.

Занятие 9.

1. Беседа. Профессиографическая характеристика профессиональной деятельности студента-хореографа. Гибкость как фактор профессионально-прикладной двигательной пластики. Причины возникновения травм, нарушение основных принципов обучения и правил организации занятий.

2. Характеристика мышц участвующих в движении сгибания и разгибания голеностопного сустава. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках). Игра-эстафета: с набивными мячами, обручами, скакалками. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности.

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц. Упражнения по типу «релеве» из различных исходных положений. Упражнения, развивающие прыгучесть.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие в движении пронации и супинации голени.

Занятие 10.

1. Беседа. Организация и методика проведения занятий профессионально-прикладной направленности. Этап «суставной гимнастики». Причины возникновения травм, нарушение основных принципов обучения и правил организации занятий.

2. Характеристика мышц участвующих в движении приведении и отведении голеностопного сустава, а также пронации и супинации стопы. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка, самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц. Упражнения с элементами хореографии по типу «гран батман», «тандю батман» в классические позиции. Упражнения в парах для развития мышц участвующих в отведении голеностопного сустава, а также пронации и супинации стопы.

4. Элементы народных танцев (русский попеременный шаг, припадание, ковырялочка, па-де-баск).

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие в движении сгибания и разгибания голеностопного сустава.

Занятие 11.

1. Беседа. Реализация дидактических принципов в профессионально-прикладном обучении. Этап специального развития подвижности в суставах.

2. Характеристика мышц участвующих в маховом движении вперед, в сторону и назад. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка, самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц. Разновидности махов стоя, сидя и полулежа на полу боком. Удержание ног в различных плоскостях.

4. Повторение элементов народных танцев (русский попеременный шаг, припадание, ковырялочка, па-де-баск).

5. Задание на дом: упражнения на гибкость.

Занятие 12.

1. Беседа. История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе. Подвижные игры на уроках физкультуры. Организационно-методические особенности профессиональной двигательно-пластической подготовки. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне.

2. Характеристика мышц участвующих в разгибании туловища. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении. Стойки, остановки игрока (по команде). Ведение мяча: с изменением направления движения (вокруг стоек, флажков). Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча в корзину двумя руками. Игра «Салки». ОФП.

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость. Развитие мышц участвующих в движении пронации и супинации стопы.

Занятие 13.

1. Беседа. Методика выполнения игр с элементами хореографии. Влияние упражнений на системы и функции организма.

2. Характеристика мышц участвующих в сгибании туловища. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (полоса препятствий). Прыжки через скамейку (серийно, поточно). Ведение мяча, остановка после ведения. Игра «Салки», «Защитник – нападающий» с ведением баскетбольного мяча. Передача и ловля мяча разным способом в парах, в колоннах. Подготовительное упражнение «30 передач». Бросок мяча в корзину одной рукой. Прыжки на скакалке.

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость, и упражнения развивающие прыгучесть.

Занятие 14.

1. Беседа. Биомеханика упражнений в профессиональной двигательно-пластической подготовке студента-хореографа.

6. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры. Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча с «пассивным» защитником. Броски мяча в корзину после ведения. Упражнение «6 точек». Подготовка к сдаче учебного норматива № 1 – ведение мяча. Подготовительная игра «Мяч капитану», «Зонный баскетбол». Упражнения на координацию.

2. Самомассаж. Комплекс упражнений в парах на середине зала, лежа на полу, на группы мышц нижних конечностей. Упражнения для развития подвижности коленных суставов поочередно, с изменением скорости, амплитуды, в любых направлениях.

3. Контрольное тестирование суставной подвижности студента.

4. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 15 – 16.

1. Беседа. Биомеханический анализ выворотности как необходимый фактор в профессиональной деятельности студента-хореографа.

2. Характеристика мышц участвующих в наклоне туловища в сторону. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами. Передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину). Техника ведения мяча правой и левой рукой. Сдача учебного норматива № 1: ведение мяча «змейкой». Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке. Броски мяча с линии штрафного броска – подготовка к сдаче учебного норматива № 2.

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц.

5. Равновесие: переднее с различными положениями рук.

6. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в сгибании туловища.

Занятие 17 – 18.

1. Беседа. Эстетическое воспитание в учебно-воспитательном процессе на занятиях физической культурой. Обычная осанка и специальная осанка.

2. Характеристика мышц участвующих в скручивании туловища. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания. Остановки игрока. Рывки, ускорение. Челночный бег 6 х 10, 8 х 10 метров. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах, со сменой мест в противоположных колоннах. Бросок мяча в движении. Подбор мяча под щитом, взаимодействие двух игроков. Сдача учебного норматива № 2. Сдача учебного норматива № 3 бросок мяча в движении на скорости. Учебная игра.

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, лежа на полу, на перечисленные группы мышц. Различные исходные положения, поднимания и опускания из хореографических позиций. Приседания и взмахи ног из различных хореографических позиций. Из положения, лежа на полу поднимание и отведение ног (выворотно) в различные плоскости.

5. Равновесие: боковое.

6. Задание на дом: упражнения укрепляющие мышцы спины и голени.

Второй семестр

Занятие 1.

1. Беседа. История волейбола. Раздел баскетбола в учебной программе. Задачи эстетического воспитания. Эстетическая культура студента-хореографа.

2. Характеристика мышц участвующих в круговом движении туловища. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения игрока по площадке. Техника верхней передачи мяча (индивидуально и в парах). Прием мяча снизу двумя руками: упражнения в парах. Подача мяча (варианты). Игра «Летающий мяч».

4. Самомассаж. Комплекс игр с элементами хореографии: «Запомни и выполни», «Попрыгунчики», «Скакалка».

5. Равновесие: заднее.

6. Задание на дом: упражнения развивающие пластичность.

Занятие 2.

1. Беседа. Художественно-эстетические виды спорта. Пропорции тела.

2. Характеристика мышц участвующих в акте дыхания. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением). Передача мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально). Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху). Прием мяча после набрасывания. Подача мяча в зоны 1, 6, 5. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам). ОФП (скакалка).

4. Самомассаж. Комплекс имитационных игр: «Создай образ», «Статуи».

5. Равновесие: высокое.

6. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 3.

1. Беседа. Эстетическое восприятие. Чередование напряжения и расслабления мышечного тонуса.

2. Характеристика мышц участвующих в движении головы назад. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (с волейбольными мячами). Передача мяча через сетку на месте и в движении (парами, в колоннах). Подготовительные упражнения в волейболе: перебивание мяча через сетку кулаком (снизу). Прием мяча от стены после набрасывания снизу. Упражнение «Попади в корзину». Учебная игра 6 на 6.

4. Самомассаж. Комплекс имитационных игр: «Адажио», «Говорящие руки», «Круг».

5. Совершенствование упражнения пластического характера волны в сторону, боком.

6. Задание на дом: упражнения развивающие пластичность.

Занятие 4.

1. Беседа. Профессионально-прикладные двигательно-пластические качества – пластичность, выразительность, гибкость, прыгучесть. Основные мышцы и их функции.

2. Характеристика мышц участвующих в наклоне головы в сторону. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (типа аэробики). Передача мяча сверху и снизу в парах (через сетку) на месте и в движении. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива № 1 по разделу «Волейбол»). Подача мяча на силу. Упражнения к нападающему удару: серийные удары по мячу у стены. Учебная игра.

4. Комплекс игр тренирующих устойчивость: «Балетные позиции», «Устойчивость в положении выпада».

5. Совершенствование упражнения пластического характера волны вперед и назад из стойки на коленях.

6. Задание на дом: упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 5.

1. Беседа. Профессионально-прикладные двигательно-пластические качества – чувства пространства и времени, аналитического чувства, чувства ритма, чувства меры, единством содержания и формы физических упражнений, единством частей двигательного акта, единством гармонии человека и окружающего мира.

2. Характеристика мышц участвующих во вращении вокруг продольной оси. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка на гимнастических скамейках. Передача мяча назад за голову (в парах, тройках). Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение «пол – стена») индивидуально. Передача мяча двумя руками через сетку в движении. Сдача учебного норматива № 1 (передача мяча над собой). Прием мяча с подачи (после набрасывания мяча через сетку). Учебная игра на 3 касания.

4. Самомассаж. Комплекс игр тренирующих устойчивость: «Устойчивость после кувырка», «Устойчивость после прыжков».

5. Совершенствование упражнения пластического характера волны со сложным перемещением центра тяжести при вращении на 360° со скрещением ног.

6. Задание на дом: упражнения, развивающие выворотность ног и пластику движения.

Занятие 6.

1. Беседа. Формы движений**.** Непрерывность движений, точность, легкость, свобода, согласованность, ритмичность.

2. Характеристика мышц участвующих в круговых движениях головы. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (типа аэробики). Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху и снизу в колоннах, шеренгах. Игра «Мяч в воздухе». Приемы мяча у стены, через сетку. Подачи мяча избранным способом. Учебная игра.

4. Комплекс игр с хореографической направленностью: состязания в танцах.

5. Совершенствование равновесия: переднее, заднее, боковое, высокое.

6. Задание на дом: прыжки (простые и сложные), упражнения на расслабление.

Занятие 7.

1. Беседа. Эстетические эмоции: выразительные эмоциональные движения.

2. Срочные и отставленные эффекты статодинамических упражнений, упражнения на растягивание (стретчинг).

3. Разминка (обычная). Упражнения с мячом в парах, тройках. Передача за голову. Передача мяча через сетку снизу двумя руками. Упражнение «Вратарь». Сдача учебного норматива № 2. Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров». Нападающий удар (индивидуально): подготовительные упражнения у сетки. Учебная игра (на 2 – 3 касания).

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в сопротивлении партнера.

5. Совершенствование равновесия: переднее, заднее, боковое, высокое.

6. Задание на дом: упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 8.

1. Беседа. Составляющие эстетических эмоций: художественный вкус, композиция, художественный образ, творческое воображение, мышление, интуиция.

2. Разминка (типа аэробики). Упражнения с волейбольным мячом (в парах, в колоннах). Техника нападающего удара в парах (у сетки) по неподвижному мячу. Блокирование мяча: подготовительные упражнения. Сдача учебного норматива № 3. Тактика игры в волейбол. Учебная игра.

3. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование равновесия: переднее, заднее, боковое, высокое.

5. Задание на дом: упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 9.

1. Беседа. Художественная гимнастика – история ее развития в системе физического воспитания.

2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. Упражнения в расслаблении, в висах, упорах. Теоретическая подготовка по разделу «Здоровый образ жизни» (просмотр кинофильмов).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала и упражнения в сопротивлении партнера.

4. Задание на дом: упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 10.

1. Беседа. Терминология упражнений художественной гимнастики.

2. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание). Специальные подготовительные упражнения прыгуна, метателя. Прыжки через планку с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры с мячом: «Перестрелка», «Меткий бросок».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 11.

7. Беседа. Правила и организация проведения соревнований.

8. Разминка (на гимнастических скамейках). Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек. Упражнения на растягивание: в парах, индивидуально. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки на скакалке. Медленный бег 6 минут.

9. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

10. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц предплечья, двуглавой и трехглавой мышц плеча, большой грудной мышцы.

Занятие 12.

7. Беседа. Гигиена физических упражнений.

8. Разминка. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по команде с низкого старта (на 15, 30, 60 метров). Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!». Броски набивного мяча разным способом в парах. Бег в медленном темпе, чередуя с ходьбой.

9. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

10. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидных мышц.

Занятие 13.

7. Беседа. Врачебный контроль и оказание первой помощи при спортивных травмах.

8. Разминка. ОРУ в парах. Упражнения у опоры. Упражнения «ступенька», прыжки в глубину, на растягивание. Бег на короткие дистанции (60, 100 метров). Прыжок в длину с места. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры народов Северного Кавказа.

9. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

10. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц предплечья, двуглавой и трехглавой мышц плеча, большой грудной мышцы.

Занятие 14.

7. Беседа. Классификация упражнений художественной гимнастики.

8. Разминка. ОРУ методом круговой тренировки. Игры – эстафеты с бегом: встречная и круговая эстафеты. Беговые упражнения серийно по 20 – 25 метров. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров на время. Развитие общей прыгучести (прыжки и многоскоки). Бег в медленном темпе.

9. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

10. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в сгибании и разгибании бедра.

Занятие 15–16.

8. Беседа. Особенности упражнений в художественной гимнастике.

9. Разминка. ОРУ с обручами. Игры и упражнения с обручами. Беговые упражнения. Рывки и ускорения по команде. Сдача учебного норматива в беге на 100 метров. Эстафетный бег (встречная и круговая эстафета). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в переменном темпе до 2000 метров.

10. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

11. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в отведении и приведении бедра.

Занятие 17–18.

6. Беседа. Характеристика упражнений в художественной гимнастике.

7. Разминка. ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги, на результат. Сдача контрольных нормативов по СФП: челночный бег, бросок набивного мяча. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на длинные дистанции.

8. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

9. Контрольное тестирование пластической подготовленности студента.

10. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в супинации, пронации и круговом движении бедра.

Занятие 19–20.

1. Беседа. Классификация упражнений в художественной гимнастике.

2. Разминка (самостоятельно). Специальные упражнения легкоатлета. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Контрольное тестирование суставной подвижности студента.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в супинации, пронации и круговом движении бедра.

Третий семестр

Занятие 1.

1. Беседа. Теория: цели и задачи физического воспитания в III семестре.

2. Разминка. ОРУ без предметов. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег в ускорении с высокого старта на 30, 60 метров. Техника спринтерского бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей. Бег в медленном темпе 4 минуты.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Упражнения пластического характера: волна вперед и назад.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в движении сгибании, разгибании коленного сустава.

Занятие 2.

1. Беседа. Методические особенности в художественной гимнастике.

2. Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов. Специальные упражнения в легкой атлетике. Упражнения на возвышенности («ступенька», прыжки в глубину и т.п.). Бег с высокого старта 3 х 30 м., 2 х 60 м., 2 х 100 м. Развитие общей прыгучести: прыжки разным способом. Подвижные игры «Третий лишний». Бег в спокойном темпе до 5 минут.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Упражнения пластического характера: волна в сторону, боком. Упражнения на расслабление.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие в движении пронации и супинации голени.

Занятие 3.

1. Беседа. Связь упражнений с содержанием музыки.

2. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением). Броски набивного мяча весом 3 кг разным способом. Контроль двигательной подготовленности: сдача контрольного норматива в беге на 30 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в медленном темпе до 6 минут.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Упражнения пластического характера: волна вперед и назад из стойки на коленях.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие в движении сгибания и разгибания голеностопного сустава.

Занятие 4.

1. Связь между упражнениями и средствами музыкальной выразительности.

2. Разминка. ОРУ без предметов. Игра-эстафета (с предметами). Техника бега на короткие дистанции: техника старта, бег по дистанции, финиширование. Бег на 100 метров – сдача учебного норматива. Прыжки в длину с разбега: правила соревнований и судейство в л/а. Бег в переменном темпе.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Упражнения пластического характера: волна со сложным перемещением центра тяжести при вращении на 360° со скрещением ног.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость.

Занятие 5.

1. Беседа. Связь упражнения с мелодией.

2. Разминка. ОРУ у опоры. Развитие общей прыгучести: прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 метров. Броски набивного мяча в парах, тройках. Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору». Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров (дев.) и на 3000 метров (юн.).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Упражнения пластического характера целостный взмах.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость. Развитие мышц участвующих в движении пронации и супинации стопы.

Занятие 6.

1. Беседа. Связь упражнения с темпом.

2. Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами. Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 и 3000 метров.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Подвижная игра с элементами хореографии.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость, и упражнения развивающие прыгучесть.

Занятие 7.

1. Беседа. Связь упражнения с размером музыки.

2. Разминка (методом круговой тренировки). Специальные упражнения в легкой атлетике: беговые и прыжковые упражнения. ОФП (скакалка). Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (дев.) и 3000 метров (юн.). Подвижные игры, упражнения на координацию.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование упражнения пластического характера волны вперед и назад.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 8.

1. Беседа. Связь упражнения с ритмом музыки.

2. Разминка, ОРУ без предметов, в парах на сопротивление. Техника бега в гору, с горы. Прыжок в длину с места. ОФП. Бег по пересеченной местности (марш-бросок). Упражнения в расслаблении.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование упражнения пластического характера волны в сторону, боком.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 9.

1. Беседа. Связь упражнения с музыкальной динамикой.

2. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках). Игра-эстафета. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности. Подвижная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование упражнения пластического характера волны вперед и назад из стойки на коленях.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 10.

1. Беседа. Общетеоретическая подготовка по физической культуре: методика обучения двигательным действиям, организация и проведение физкультурного занятия в детском саду и начальной школе, формирование здорового образа жизни.

2. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

3. Совершенствование упражнения пластического характера волны со сложным перемещением центра тяжести при вращении на 360° со скрещением ног.

4. Просмотр научно-методических кинофильмов.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в сгибании туловища.

Занятие. 11.

1. Беседа. История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе.

2. Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении. Индивидуальные игровые действия: стойки, остановки игрока. Ведение мяча: с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Бросок мяча в корзину. Игра «Салки». ОФП.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование упражнения пластического характера целостный взмах.

5. Задание на дом: упражнения укрепляющие мышцы спины и голени.

Занятие 12.

1. Беседа. Связь движений в художественной гимнастике с характером музыки.

2. Разминка (полоса препятствий). Прыжки через скамейку (серийно, поточно). Техника игры в нападении: ведение мяча, остановка после ведения. Игра «Салки», «Защитник – нападающий». Передача и ловля мяча разным способом в парах, в четверках, в колоннах. Подготовительное упражнение «30 передач». Бросок мяча в корзину одной рукой. Прыжки на скакалке.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Контрольное тестирование пластической подготовленности студента.

5. Задание на дом: упражнения укрепляющие мышцы спины и голени.

Занятие 13.

1. Беседа. Основы обучения и спортивной тренировки в художественной гимнастике.

2. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры. Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча с «пассивным» защитником: техника игры в защите (индивидуальные игровые действия). Броски мяча в корзину после ведения. Упражнения «6 точек». Подготовка к сдаче учебного норматива № 1 – ведение мяча. Подготовительная игра «Мяч – капитану».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование прыжков (на одну, две ноги, закрытый, открытый прыжок в «ласточку»).

5. Задание на дом: упражнения развивающие пластичность.

Занятие 14.

1. Беседа. Техническая подготовка гимнасток.

2. Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами. Техника игры в нападении: передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину). Индивидуальные игровые действия: техника ведения мяча правой и левой рукой. Сдача учебного норматива № 1. Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке. Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование прыжков (прыжок шагом, выпрямившись, в кольцо).

5. Задание на дом: упражнения развивающие пластичность.

Занятие 15.

1. Беседа. Физическая подготовка гимнасток.

2. Разминка (игровым способом). Игры – эстафеты с баскетбольными мячами (дом. задание). Бросок мяча в движении (техника двух шагов). Штрафной бросок – подготовка к сдаче учебного норматива № 2. Игра «Зонный баскетбол» (четыре квадрата). Прыжки через гимнастическую скамейку.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Повороты: простые и сложные на 360° и 720°.

5. Задание на дом: упражнения развивающие пластичность.

Занятие 16.

1. Беседа. Моральная подготовка гимнасток.

2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания и координацию. Специальные упражнения баскетболиста. Челночный бег 6 х 10, 8 х 10 метров. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах. Бросок мяча в движении (с ударом об щит и без удара об щит). Подбор мяча под щитом. Сдача учебного норматива № 2. Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Повороты: простые и сложные на 360° и 720°.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 17.

1. Беседа. Волевая подготовка гимнасток.

2. Разминка (обычная). Упражнения с гимнастическими палками, упражнения на осанку, укрепление мышц стопы и т.п. Передача мяча в стену (индивидуально, в колоннах, на месте, с продвижением приставными шагами). Игровые действия в парах: вырывание и выбивание мяча. Подбор мяча под щитом с «пассивным» защитником. Сдача учебного норматива № 3. Учебная игра. Прыжки через планку.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование поворотов: простые и сложные на 360° и 720°.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 18.

1. Беседа. Урок художественной гимнастики.

2. Разминка (обычная). Упражнения на гимнастических скамейках. СФП. Командные и индивидуальные тактические действия. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра в баскетбол. Правила судейства игры в баскетбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Вращение типа «тур».

5. Задание на дом: упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 19.

1. Беседа. Трудность упражнения в гимнастике.

2. Разминка (ходьба, бег). Круговая тренировка (на развитие физических качеств). Сдача учебных нормативов по разделу «Баскетбол». Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Вращение типа «тур».

5. Задание на дом: упражнения, развивающие выворотность ног.

Четвертый семестр.

Занятие 1.

1. Беседа. Цели и задачи физического воспитания в IV семестре.

2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. Индивидуальные действия игрока: стойка игрока, перемещения игрока по площадке. Техника верхней и нижней передачи мяча (индивидуально и в парах). Прием мяча снизу двумя руками: упражнения в парах. Подача мяча (варианты). Игра «Летающий мяч».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения.

5. Совершенствование упражнений пластического характера.

6. Задание на дом: упражнения укрепляющие мышцы спины и голени.

Занятие 2.

1. Беседа. Композиция упражнения в гимнастике.

2. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением). Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально). Прием мяча с последующей пе-

редачей (снизу и сверху). Подача мяча в заданную зону. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам). ОФП (скакалка).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Прикладные упражнения.

5. Задание на дом: упражнения укрепляющие мышцы спины и голени.

Занятие 3.

1. Беседа. Составление и изучение упражнения в гимнастике.

2. Разминка (с волейбольными мячами). Техника игры в защите и в нападении (передача через сетку на месте и в движении). Специальные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку. Прием мяча от стены снизу и сверху. Упражнение «Попади в корзину». Учебная игра 6 на 6. ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения.

5. Совершенствование упражнений пластического характера.

6. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 4.

1. Беседа. Составление упражнений с предметами.

2. Разминка (комплекс аэробики). Техника игры в защите и в нападении. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива № 1 по разделу «волейбол»). Подача мяча на силу. Нападающий удар: упражнения в парах, в колонне. Учебные игры. ОФП (прыжки через скамейку).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование упражнений пластического характера.

5. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 5.

1. Беседа. Особенности судейства соревнований по художественной гимнастике.

2. Разминка на гимнастических скамейках. Передача мяча назад за голову (в парах, тройках). Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение «пол стена») индивидуально. Передача мяча двумя руками (длинные, простральные). Сдача учебного норматива № 1 (передача мяча над собой). Прием мяча с подачи. Учебная игра на 3 касания. ОФП (скакалка).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения.

5. Задание на дом: упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 6.

1. Беседа. Конспект урока.

2. Разминка (комплекс аэробики). Индивидуальные игровые действия в защите и в нападении в подготовительных упражнениях. Игра «Мяч в воздухе». Нападающий удар после собственного набрасывания из зоны № 2 и № 4. Приемы мяча индивидуально и в парах. Подача мяча избранным способом. Учебная игра. ОФП (упражнения у стены).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Прикладные упражнения.

5. Задание на дом: упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 7.

1. Беседа. Подготовительные упражнения в гимнастике.

2. Разминка (обычная). Техника игры в волейбол: совершенствование игровых навыков. Передача за голову. Передача мяча через сетку снизу двумя руками после подачи. Упражнение «Вратарь». Сдача учебного норматива № 2. Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров». Нападающий удар (индивидуально). Учебная игра на 2-3 касания.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения.

5. Совершенствование упражнений пластического характера.

6. Задание на дом: упражнения развивающие пластичность.

Занятие 8.

1. Беседа. Развитие силы у гимнасток.

2. Разминка (комплекс аэробики). Подготовительные упражнения в волейболе. Техника нападающего удара. Блокирование мяча: подготовительные упражнения. Сдача учебного норматива № 3. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра. ОФП (сгибание рук в упоре лежа).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Прикладные упражнения.

5. Задание на дом: упражнения развивающие пластичность.

Занятие 9.

1. Беседа. Развитие быстроты у гимнасток.

2. Разминка (обычная). Специальные и подготовительные упражнения. Учебные игры по волейболу (на оценку). Правила соревнований по волейболу.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения.

5. Задание на дом: упражнения развивающие пластичность.

Занятие 10.

1. Беседа. Развитие гибкости у гимнасток.
2. Упражнения в расслаблении, самомассаж.
3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.
4. Прикладные упражнения.
5. Задание на дом: упражнения развивающие пластичность.

Занятие 11.

1. Беседа. Развитие ловкости у гимнасток.
2. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание). Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Прыжки через планку с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование).
3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.
4. Акробатические упражнения.
5. Задание на дом: упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 12.

1. Беседа. Развитие выносливости у гимнасток.
2. Разминка (на гимнастических скамейках). Игры-эстафеты с использованием гимнастических скамеек. Упражнения на растягивание. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Приемы самообороны (освобождение от захватов за руки). Развитие общей прыгучести.
3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.
4. Прикладные упражнения.
5. Совершенствование упражнений пластического характера.
6. Задание на дом: упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 13–14.

1. Беседа. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.
2. Разминка. ОРУ без предметов. Специальные легкоатлетические упражнения. Рывки и ускорения с низкого старта (на 30, 60 метров). Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!». Броски набивного мяча весом 3 кг в парах. Бег в медленном темпе до 2000 метров (дев.), до 3000 метров (юн.).
3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.
4. Акробатические упражнения.
5. Задание на дом: упражнения, развивающие силу мышц ног.

Занятие 15–16.

1. Беседа. Прикладные упражнения в гимнастике.

2. Разминка. ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения «ступенька», прыжки в глубину. Техника спринтерского бега: бег на короткие дистанции (60, 100 метров). Прыжки и многоскоки (20-25 метров). Кросс по пересеченной местности: сдача учебного норматива № 4. Подвижные игры народов Северного Кавказа.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Контрольное тестирование пластической подготовленности студента.

5. Задание на дом: упражнения, развивающие силу мышц ног.

Занятие 17–18.

1. Беседа. Пружинные движения руками и ногами. Пружинные движения.

2. Разминка. ОРУ методом круговой тренировки, пружинные движения руками. Специальные и подготовительные упражнения в легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров, 100 метров (сдача учебного норматива). Бег в переменном темпе до 20 минут.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Прикладные упражнения.

5. Контрольное тестирование суставной подвижности студента.

6. Задание на дом: упражнения, развивающие силу мышц ног.

Пятый семестр.

Занятие 1.

1. Беседа. Цели задачи и содержания занятий в V семестре.

2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте. Специальные упражнения в легкой атлетике. Бег в ускорении 30-60 метров (по 3-4 раза). Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Меткий бросок».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Подвижные игры хореографической направленности.

5. Задание на дом: упражнения, развивающие гибкость позвоночного столба.

Занятие 2.

1. Беседа. Волны их разновидности.

2. Разминка игровым способом. ОРУ, пружинные движения, в колоннах. Специальные беговые упражнения (по 2-3 раза каждое). Техника низкого старта, стартового разгона. Ускорение 3 х 30, 3 х 40 м. Броски набивного мяча разным способом. Бег в переменном темпе.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Задание на дом: упражнения, развивающие гибкость позвоночного столба.

Занятие 3.

1. Беседа. Взмахи. Маховые движения.

2. Бег трусцой (1 – 1,5, 5 км). ОРУ в шеренгах. Беговые упражнения серийно по 25-30 м. Бег на 30 и 60 м – сдача контрольного норматива по ОФП. Бег на 100 м с высокого старта. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в глубину, «ступенька» и т.д.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Задание на дом: подводящие упражнения целостных взмахов.

Занятие 4.

1. Беседа. Прыжки и их разновидности.

2. Ходьба, бег с изменением направления и темпа. ОРУ в парах с сопротивлением. Специальные упражнения прыгуна, упражнения на гибкость. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие координации в челночном беге: 4 х 10, 8 х 10, 10 х 10 м. Бег в переменном темпе 15–20 минут.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Задание на дом: подготовительные упражнения прыжков.

Занятие 5.

1. Беседа. Упражнения с предметами: мячом.

2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ. Специальные беговые упражнения (2 х 20 м каждое). Бег на 100 м – сдача учебного норматива. Прыжки в длину с разбега. Упражнения на координацию. Подвижная игра с мячом.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: составить комплекс упражнений с мячом.

Занятие 6.

1. Беседа. Упражнения с предметами: малым мячом.

2. ОРУ. Развитие общей прыгучести: прыжки на одной, двух ногах многоскоки. Воспитание общей выносливости. Кроссовый бег 2000 м.

3. Комплекс упражнений на расслабление.

4. Задание на дом: составить комплекс упражнений с малым мячом, жонглирование мячами.

Занятие 7.

1. Беседа. Упражнения с предметами: скакалка.

2. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно. Строевые упражнения на месте. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ иг-

ровым способом. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с разбега на результат. Подвижные игры. Бег в переменном темпе.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: прыжки через скакалку за минуту (количество раз).

Занятие 8.

1. Беседа. Упражнения с предметами: обруч.

2. Бег трусцой до 1 км. Самостоятельная разминка. Соревнования в кроссовом беге – 2000 м (дев), 3000 м (юн.).

3. Комплекс упражнений на расслабление.

4. Задание на дом: составить комплекс упражнений с обручем.

Занятие 9 – 10.

1. Беседа. Комбинации упражнений без предметов и с предметами.

2. Разминка игровым способом. ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с набивными мячами. Воспитание общей прыгучести (круговая тренировка на 4 – 5 станциях). Эстафетный бег по кругу – соревнования между отделениями. ОФП на гимнастических скамейках. Сдача учебных нормативов.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Задание на дом: составить комплекс произвольного упражнения без предмета.

Занятие 11.

1. Беседа о правилах судейства игры в баскетбол.

2. Разминка (ходьба, бег). Упражнения в движении. Техника остановок, заслонов. Ведение мяча правой и левой рукой (на месте, в движении с изменением направления). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Игра «Зонный баскетбол».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: выучить правила игры в баскетбол.

Занятие 12.

1. Беседа. История баскетбола в России и на Ставрополье.

2. Разминка (бег с выполнением заданий). ОРУ в колоннах. Специальные упражнения баскетболиста. Ведение и бросок мяча в корзину (правой и левой рукой). Штрафной бросок (серийно). Взаимодействие 2-3 игроков при атаке с броском мяча в корзину. Игра «4 квадрата».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Задание на дом: упражнения, развивающие силу мышц ног.

Занятие 13.

1. Беседа. Баскетбол и Олимпиада.

2. Разминка игровым способом «Вызов номеров». Упражнения с баскетбольными мячами на месте ив движении. Передача и ловля мяча в движении в парах с броском мяча в корзину. Броски мяча в корзину из-за 3-х очковой зоны. Индивидуальные и командные тактические действия. Игра «4 квадрата».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: упражнения, развивающие силу мышц ног.

Занятие 14.

1. Беседа. Место аэробики в оздоровительной физической культуре.

2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ на гимнастических скамейках. Развитие координационных способностей: ведение мяча по скамейкам, через скамейки, «челнок». Передача и ловля мяча в колоннах со сменой мест. Броски мяча в корзину с пяти точек. Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: прыжки через скакалку в течение трех минут.

Занятие 15.

1. Беседа. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Аэробные упражнения, базовые движения.

2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ в движении. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами. Ведения мяча с бросками в корзину правой и левой рукой. Подбор мяча после броска в корзину. Броски мяча в прыжке. Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: составить комплекс упражнений, развивающий гибкость (6-8 упражнений).

Занятие 16.

1. Беседа. Разновидности видов аэробики.

2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ с набивными мячами. Техника ведения, передачи мяча и бросков мяча в корзину (серийно). Тактические действия игрока в защите (заслон, опека игрока, вырывание и выбивание мяча). Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга упражнений у станка и на середине зала.

4. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 17.

1. Беседа. Структура занятий оздоровительной аэробикой.

2. Разминка игровым способом («Охотники и зайцы»). ОРУ с гимнастической палкой. Взаимодействие 2-3 игроков под щитом (подбор и доби-

вание). Передача и ловля мяча с пассивным защитником. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Задание на дом: упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 18-19.

1. Беседа. Содержание занятий ритмической гимнастики: характеристика групп упражнений ритмической гимнастики. Здоровье человека и физическая культура.

2. Разминка (обычная). Упражнения у опоры. Подготовка и сдача учебных нормативов по баскетболу. Учебная игра по правилам соревнований (по отделениям).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Задание на дом: составить комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Шестой семестр.

Занятие 1.

1. Беседа. Цели и задачи физического воспитания в VI семестре.

2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ на месте. Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча в парах (верхняя и нижняя). Приемы мяча снизу двумя руками (в нарах, индивидуально). Подача мяча: нижняя и верхняя. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: силовые упражнения.

Занятие 2.

1. Беседа. Волейбол и Олимпиада.

2. Разминка: игра «Перестрелка». Специальные упражнения волейболиста (у сетки). Подготовительные упражнения к нападающему удару. Передача мяча, приемы мяча в парах, тройках, у стены. Приемы мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Акробатические упражнения.

5. Задание на дом: упражнения укрепляющие силу мышц рук, упражнения на растягивание.

Занятие 3.

1. Беседа. Правила игры в волейбол.

2. Разминка на гимнастических скамейках. Развитие координации: челночный бег по линиям волейбольной площадки. Техника игры в волейбол в защите и в нападении. Упражнения по освоению нападающего удара. Блокирование мяча: одиночное и групповое. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Акробатические упражнения.

5. Задание на дом: упражнения укрепляющие силу мышц рук, упражнения на растягивание.

Занятие 4.

1. Беседа. Структура комплекса ритмической гимнастики. Создание комплексов и композиций.

2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с обручами. Взаимодействие двух игроков у сетки: нападающий удар с зоны 2 и 4. Техника волейбола в защите, прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: упражнения развивающие прыгучесть и упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 5.

1. Беседа. Акробатика как вид гимнастики с прикладной направленностью.

2. Разминка: ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в парах. Упражнения с волейбольным мячом в парах. Техника игры в волейбол: упражнения в колоннах, шеренгах, кругах. Подача мяча по зонам. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: упражнения развивающие прыгучесть, упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 6.

1. Беседа. Классификация акробатических упражнений.

2. Разминка игровым способом «Силобол». Техника игры в волейбол: совершенствование передачи и приема мяча. Техника нападающего удара с зоны 2, 3, 4. Блокирование мяча 1-2 игроками. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: прыжки (простые и сложные), упражнения на расслабление.

Занятие 7-8.

1. Беседа. Характерные особенности подвижных игр как средства физического воспитания.

2. Разминка (обычная). ОРУ в движении. Подготовка и сдача контрольных нормативов по теме «Волейбол». Учебная игра в волейбол (соревнования между отделениями). ОФП.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: прыжки через скакалку, упражнения на расслабление.

Занятие 9-10.

1. Беседа. Подвижные игры в системе физического воспитания. Самостоятельные физкультурные занятия. Физическая культура в семье.

2. Ходьба, бег, ОРУ на месте и в движении. Развитие физических и скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Сдача учебных и контрольных нормативов.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: упражнения на растягивание. Самомассаж.

Экспериментальная программа предусматривает методико-практические занятия, для освоения и самостоятельного применения основных методов и способов формирования профессиональных и жизненных умений и навыков.

При проведении методико-практических занятий нами была рекомендована следующая схема:

- преподаватель заранее дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- преподаватель объясняет методы обучения, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по данной методике; студенты выполняют задания под наблюдением преподавателя;
- обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, выдаются рекомендации по практическому совершенствованию действий.

Темы рекомендуемых методико-практических занятий.

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.

2. Методы определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы специалиста-хореографа.

3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при физическом и умственном утомлении.

3. Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов

1. Основы профессионально-ориентированной теоретической подготовки студентов.
2. Организационно-педагогические условия реализации профессионально-ориентированного физического воспитания.
3. Содержание физкультурного образования.
4. Средства и методы физического воспитания.
5. Закономерности развития способностей и физических качеств.
6. Принцип регулярности педагогических воздействий.
7. Краткая характеристика частей элементов в профессионально-прикладной деятельности.
8. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
9. Профессиографическая характеристика профессиональной деятельности студента-хореографа.
10. Организация и методика проведения занятий профессионально-прикладной направленности.
11. Реализация дидактических принципов в профессионально-прикладном обучении.
12. Организационно-методические особенности профессиональной двигательно-пластической подготовки.
13. Этапы в подготовке студентов-хореографов.
14. Подвижные игры на уроках физкультуры.
15. Методика выполнения игр с элементами хореографии.
16. Ретроспективный анализ возникновения и развития, двигательной пластики в России.
17. Современное состояние и перспектива развития двигательной пластики в России.
18. Сущность двигательно-пластической составляющей системы управления студентами.
19. Эстетическое воспитание в учебно-воспитательном процессе на занятиях физической культурой.
20. Эстетическая культура студента-хореографа.
21. Эстетическое восприятие.
22. Художественно-эстетические виды спорта.
23. Профессионально-прикладное двигательное качество пластичность.
24. Профессионально-прикладные двигательно-пластические качества выразительность чувства, пространства и времени, аналитического чувства, чувства ритма, чувства меры, единством содержания и формы физических упражнений, единством частей двигательного акта, единством гармонии человека и окружающего мира.

25. Эстетические эмоции: выразительные эмоциональные движения.

26. Составляющие эстетических эмоций: художественный вкус, композиция, художественный образ, творческое воображение, мышление, интуиция.

27. Особенности методики сеанса массажа у студентов хореографического отделения.

28. Методика самомассажа.

29. Причины возникновения травм.

30. Биомеханический анализ выворотности как необходимый фактор в профессиональной деятельности студента-хореографа.

31. Обычная осанка и специальная осанка.

4. Примерная тематика рефератов и курсовых работ

1. Исторические предпосылки возникновения ППФП.

2. Личная и социально – педагогическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.

3. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов-хореографов.

4. Профессиографическая характеристика деятельности студентов факультета искусств.

5. Проблема переноса физических качеств, при подборе упражнений ППФП для студентов факультета искусств.

6. Уровень развития гибкости у студентов факультета искусств.

7. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) на факультете искусств.

8. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса факультета искусств.

9. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, занимающихся игровыми видами спорта.

10. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов.

11. Уровень развития пластичности у студентов факультета искусств.

12. Уровень развития пластичности у студентов хореографического отделения.

13. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности, необходимых студенту-хореографу.

14. Методы тестирования ППФП студентов-хореографов.

15. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста-хореографа.

16. ППФП основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего здоровья.

17. Физическая культура и спорт в свободное время.

18. Здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании.

19. Профилактика профессиональных заболеваний улучшение работоспособности. Средства поддержания рабочей позы и воспитания осанки.

20. Организация обучения прикладным видам спорта.

21. Организация обучения технико-эстетическим видам спорта.

22. Дозировка упражнений при различной направленности урока и возраста обучающихся.

23. Особенности организации занятий с детьми различного возраста и пола профессионально-ориентированной направленности.

24. Основные формы организации занятий профессионально-прикладной физической подготовки.

25. Основные принципы профессионально-прикладной физической подготовки.

26. Средства, методы и динамика развития гибкости с учетом возраста, пола и уровня физического развития, занимающихся профессионально-ориентированными физическим упражнениями.

27. Средства, методы и динамика развития пластичности с учетом возраста, пола и уровня физического развития, занимающихся профессионально-ориентированными физическим упражнениями.

28. Средства, методы и динамика развития координации (ловкости и гибкости) с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающихся профессионально-ориентированными физическим упражнениями.

29. Средства, методы и динамика развития прыгучести с учетом возраста, пола и уровня физического развития, занимающихся профессионально-ориентированными физическим упражнениями.

30. Планирование учебно-тренировочного процесса.

31. Закономерности изменения динамики объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложной нагрузки в тренировочном процессе.

32. Варианты контроля в системе подготовки студентов хореографического отделения, современные методы и средства воспитания профессионально важных качеств.

33. Некоторые аспекты отбора и профессиональной ориентации в хореографии с позиций физического воспитания.

34. Научные и практические основы организации студентов-хореографов в процессе занятий физической культурой.

35. Подвижные и спортивные игры, их роль и значение на занятиях по физической культуре с ориентированной направленностью.

36. Модельные характеристики и их значение в системе подготовки студентов-хореографов.

37. Пути повышения эффективности школьных уроков эстетической направленности.

38. Особенности обучения студентов-хореографов профессиональной двигательно-пластической подготовки.

39. Методика специального тренинга гибкости.

40. Место и значение ППФП в физическом воспитании детей дошкольных учреждений.

41. Место и значение ППФП в системе специального дополнительного образования учащихся хореографических школ.

42. Применение прикладных упражнений из других видов спорта в обучении студентов-хореографов.

43. Особенности проведения уроков по физической культуре в средней школе.

44. Роль и значение аутогенной тренировки в системе подготовки студентов хореографического отделения.

45. Классификация приемов классического ручного массажа.

46. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа.

47. Краткая физиологическая характеристика самомассажа.

48. Приемы самомассажа применяемые на передней поверхности бедра.

49. Приемы самомассажа применяемые на задней поверхности бедра.

50. Приемы самомассажа применяемые на коленном суставе.

51. Приемы самомассажа применяемые на икроножных и берцовых мышцах.

52. Приемы самомассажа применяемые на стопе и голеностопном суставе.

53. Приемы самомассажа применяемые на ягодичных мышцах и крестцово-позвоночной области.

54. Массаж при ушибах, травме мягких тканей (на примере мышц бедра).

55. Массаж коленного сустава, растяжение связок сустава.

56. Массаж голеностопного сустава, при вывихах, при переломах.

57. Методика сеанса массажа у студентов хореографического отделения.

58. Мышцы несущие основную нагрузку в классической и народной хореографии.

59. Распределение времени общего и частного массажа у хореографов.

60. Наиболее часто встречающиеся травмы.

5. Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу.

1. Теоретические основы профессионально-ориентированной теоретической подготовки студентов.

2. Физическая культура в профессионально-прикладной деятельности студента-хореографа.

3. Формирование профессионально-ориентированных физических упражнений студента-хореографа.

4. Эстетическое воспитание профессионально-прикладной двигательно-пластической составляющей: эстетическое воспитание в учебно-воспитательном процессе на занятиях физической культурой.

5. Профилактика травматизма на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой.

6. История развитая легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин: муж. 29, жен.- 26 видов).

7. Характеристика развития быстроты у студентов вузов.

8. Характеристика развития силы у студентов вузов, занимающихся различными видами спорта.

9. Характеристика развития прыгучести у студентов различных факультетов, занимающихся игровыми видами спорта.

10. Характеристика развития ловкости у студентов различных факультетов, занимающихся спортом.

11. Правила судейства соревнований по бегу.

12. Правила судейства соревнований по метаниям.

13. Правила судейства соревнований по прыжкам.

14. Подводящие и специальные упражнения при обучении ходьбе и беговым видам легкой атлетики.

15. Подводящие и специальные упражнения при обучении легкоатлетическим прыжкам с разбега.

16. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы задачи, средства и методы их решения.

17. Особенности организации занятий с детьми различного возраста и пола.

18. Виды спортивной подготовки в легкой атлетике и их содержание.

19. Средства, методы и динамика развития быстроты с учетом возраста, пола и уровня физического развития, занимающихся легкой атлетикой.

20. Средства, методы и динамика развития выносливости с учетом возраста, пола и уровня физического развития, занимающихся легкой атлетикой.

21. Средства, методы и динамика развития ловкости и гибкости с учетом возраста, пола и уровня физического развития, занимающихся легкой атлетикой.

22. Современные методы и средства воспитания ловкости в процессе занятий по легкой атлетике.

23. Современные методы и средства воспитания гибкости в процессе занятий по легкой атлетике.

24. Подвижные и спортивные игры, их роль и значение на занятиях по легкой атлетике.

25. Возрастная методика; обучения легкоатлетическим упражнениям.

26. Место и значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей дошкольных учреждений.

27. Роль и значение аутогенной тренировки в системе подготовки легкоатлета.

28. История развития баскетбола.

29. Физические качества необходимые баскетболисту.

30. Средства и методы, решаемые в баскетболе.

31. Правила судейства соревнований в баскетболе.

32. Методика обучения ведения мяча, броску, ловле и передач.

33. Техника и тактика нападения и защиты.

34. Подвижные игры, применяемые в баскетболе.

35. Основные понятия о подвижных играх. Классификация подвижных игр.

36. Возникновение игры. Отечественные и зарубежные ученые, и педагоги об игре.

37. Воспитательное значение подвижных игр. Образовательное значение подвижных игр. Оздоровительное значение подвижных игр.

38. Основные задачи, решаемые на уроках физкультуры. Особенности использования подвижных игр в дошкольном и младшем школьном возрасте.

39. Особенности использования подвижных игр в среднем школьном возрасте.

40. Методические и организационные особенности игры.

41. Подготовка мест занятий. Инвентарь и организация играющих. Способы дозирования нагрузки в игре.

42. Задачи, решаемые с помощью подвижных игр в различных частях урока.

43. Схема положения о соревнованиях по подвижным играм. Схема анализа проведения подвижной игры. Окончание игры, подведение итогов игры.

44. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип прочности.

45. Принцип сознательности и активности. Принцип последовательности.

46. Дать определение понятиям «Правила, принцип, метод, классификация игр».

47. Принцип систематичности.

48. Определение понятий «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Творческие игры».

49. Игры с элементами хореографии.

50. Объяснение игры. Схема объяснения игры.

51. Какие задачи решаются с помощью подвижных игр в подготовительной основной и в заключительной части занятия.

52. Определение оздоровительных, образовательных, воспитательных задач физической культуры.

53. Дать определения понятий «Игра».

54. Педагогическая характеристика подвижных игр.

55. Какие методические требования проведения игр обосновал П.Ф. Лесгафт.

56. Значение исторического подхода к изучению гимнастики. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века.

57. Возникновение национальных буржуазных систем гимнастики: немецкой, французской, шведской, сокольской.

58. Гимнастика в России.

59. Возникновение школьной гимнастики и ее развитие в странах Западной Европы и в дореволюционной России. Преподавание гимнастики в школе, о единстве умственного, физического и технического обучения. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта.

60. Развитие гимнастики в СССР и в России (с 1991 г.).

61. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

62. Правила оказания первой помощи при типичных травмах.

63. Особенности страховки и физической помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и вольных упражнений.

64. Дать понятие акробатическим упражнениям. Условия проведения занятий по акробатике. Группы акробатических упражнений.

65. Задачи, решаемые на занятиях физической культурой у студентов-хореографов.

66. История развития и становления художественной гимнастики как олимпийского вида спорта.

67. Влияние технико-эстетических видов спорта на подготовку будущих специалистов-хореографов.

68. Хореография в спорте и влияние профессионально-ориентированных физических упражнений на хореографическую деятельность.

69. Содержание занятий художественной гимнастикой.

70. Истоки, развитие, современность ритмической гимнастики. Разновидности ритмической гимнастики.

71. Характеристика групп упражнений ритмической гимнастики.

72. Развитие физических качеств в ритмической гимнастике.

73. Структура комплекса ритмической гимнастики.

74. Обучение упражнениям и проведение ритмической гимнастики.

75. Способы регулирования нагрузки на занятиях.

76. Примерные комплексы ритмической гимнастики.

77. Понятия аутогенная тренировка, психосаморегуляция. Место аутогенной тренировки в учебном процессе на занятиях физической культурой.

III. Распределение часов курса по темам и видам работ

№	Содержание занятий	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
		В том числе		
		лекции	семинары	
I	Теоретические занятия			
1	Теоретические основы профессионально-ориентированной теоретической подготовки студентов	8		

2	Теоретические основы профессионально-ориентированной теоретической подготовки студентов-хореографов	10		
3	Физическая культура в профессионально-прикладной деятельности студента-хореографа	10		6
4	Формирование профессионально-ориентированных физических упражнений студента-хореографа	8		6
5	Эстетическое воспитание профессионально-прикладной двигательно-пластической составляющей	8		6
6	Профилактика профессиональных заболеваний	8		4
7	Элементарный биомеханический анализ в профессиональной двигательно-пластической подготовке	8		
II	Методико-практические занятия			24
III	Практические занятия			
1	Лёгкая атлетика		20	18
2	Баскетбол		20	
3	Волейбол		20	
4	Гимнастика			
4.1.	Художественная гимнастика		90	18
3. 4.2	Ритмическая гимнастика		80	18
4.3.	Акробатика		70	6
5.	Подвижные игры		70	6
6.	Аутогенная тренировка, психосаморегуляция		38	6
Итого		60	348	118
Всего		408		

ППФП и дополнительные средства, рекомендованные для знания студентам хореографического отделения

Средства	Оказываемое воздействие	
	Основное	Дополнительное
I. Средства психологического воздействия		
1. Аутогенная тренировка	Снятие нервно-мышечного напряжения, восстановление после нагрузки (умственной, физической) переключение на другую деятельность	
2. Психомышечная тренировка и психосаморегуляция	Снятие нервно-мышечного напряжения, восстановление после нагрузки (умственной, физической) переключение на другую деятельность	
3. Коммуникация	Формирование и развитие некоторых функций мышления и понимания	Формирование общей культуры общения
II. Дополнительные средства воздействия		
1. Дыхательные упражнения		Способность использовать различные виды дыхания в процессе выполнения упражнений и в период восстановления
2. Виды массажа и самомассажа	Профилактика профессиональных заболеваний	Восстановление после различных видов нагрузки

Критерии оценки успеваемости по изучаемой дисциплине

По программе курса предусмотрено, на основании сдачи тестов и зачетных упражнений по общефизической, суставной и пластической подготовке и полученных при этом положительных оценок (градация положительных оценок – 3, 4, 5) студенты получают «зачет» по предмету «Физическая культура» в каждом семестре.

№ п/п	Разделы учебной программы	Курс обучения	Девушки			Юноши		
			5	4	3	5	4	3
1	Легкая атлетика							
1.1	Бег на 100 м (с)	1	17.0	17.5	18.0	14.5	15.0	16.0
		2	16.5	17.0	17.5	14.0.	14.5	15.0
		3	16.7	16.9	17.3	13.5	13.9	14.3
1.2	Прыжок в длину с разбега (см)							
		1	360	340	320	400	390	380
		2	370	350	325	430	410	400
		3	350	330	310	450	430	420
1.3	Бег 500 м (мин.)							
		1	2.05	2.10	2.15			
		2	2.00	2.05	2.10			
		3	2.10	2.15	2.20			
1.4	Бег 1000 м (мин.)	1				3.40	4.15	5.00
		2				3.30	4.0	4.30
		3				3.25	3.50	4.20
1.5	Бег 2000 м (мин.)	1	11.5	12.0	13.0			
		2	11.0	11.5	12.5			
		3	11.0	11.5	б/у			
1.6	Бег 300 м (мин.)	1				14.0	15.0	16.3
		2				13.8	14.4	16.0
		3				13.5	14.0	15.5
2.	Волейбол							
2.1	Передача мяча двумя руками сверху в кругу D=3 м, кол-во раз	1	10	9	8	10	9	8
		2	14	12	9	14	12	9
		3	17	14	10	17	14	10
2.2	Передача мяча двумя руками сверху в стену. Расстояние от стены – 1.5 м, кол-во раз	1	10	9	8	10	9	8
		2	14	12	9	14	12	9
		3	17	14	10	17	14	10
2.3	Подача волейбольного мяча, кол-во раз	1	3	2	1	3	3	1
		2	5	4	3	5	4	3
		3	5	4	3	5	4	3
2.4	Передача волейбольного мяча в парах, кол-во раз	1	12	10	8	12	10	8
		2	16	13	10	16	13	10
		3	20	15	12	20	15	12
2.5	Прием и передача мяча снизу, кол-во раз	1	10	9	8	10	9	8

2.6	Прием и передача мяча снизу, у стены, кол-во раз)	2	10	9	8	10	9	8
2.7	Прием и передача сверху и снизу а) чередование б) у стены кол-во раз	3	10 10	9 9	8 8	10 10	9 9	8 8
2.8	Подача по зонам (из 10 раз), кол-во раз	3	8	6	4	8	6	4
3.	Баскетбол							
3.1	Ведение баскетбольного мяча («челнок») (с)	1	15	16	17	14	15	16
		2	14	15	16	13	14	15
3.2	Штрафной бросок (из 5 раз), кол-во раз	1	3	2	1	4	3	2
		2	3	2	1	4	3	2
		3	3	2	1	5	4	3
3.3	Бросок мяча с пяти точек, кол-во раз	1	3	2	1	4	3	2
		2	3	2	1	4	3	2
		3	3	2	1	5	4	3
3.4	Бросок мяча в движении, кол-во раз	1	3	2	1	3	2	1
		2	4	3	2	4	3	2
		3	5	4	3	5	4	3
4.	Общая физическая подготовка							
4.1	Бег 30 м, (с)	1	4.9	5.2	5.5	4.6	4.8	5.1
4.2	Прыжок в длину с места (см)	1	170	160	150	210	205	200
		2	180	170	160	225	210	215
		3	165	15	145	240	235	230
4.3	Прыжки на скакалке за 1 мин., кол-во раз	1	140	120	100			
		2	145	125	105			
		3	150	130	110			
4.4	Прыжки на скакалке за 30 сек.., кол-во раз	1	70	65	60	55	50	45
		2	75	70	65	60	55	50
		3	70	65	60	70	60	55
4.5	Отжимания от гимнастической скамейки, кол-во раз	1	10	8	6	25	20	15
		2	12	10	8	35	30	25
		3	14	12	10	40	35	30
4.6	Пресс, кол-во раз	1	60	50	40	70	65	55
		2	65	55	45	75	70	60
		3	70	60	50	80	75	65

4.7	Челночный бег 5х20, (с)	1	21.9	23.6	25.6	21.3	23.0	25.0
		2	21.2	22.8	24.5	20.5	22.4	24.0
		3	20.8	22.3	23.6	19.8	21.2	22.8
4.8	Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз	1	6	5	4	9	8	7
		2	7	6	5	12	11	10
		3	9	7	6	15	14	13
5.	Суставная подготовка							
5.1	Наклон туловища вперед (см)	1	0	-5	-10	0	-5	-10
		2	+10	+5	-5	+5	0	-5
		3	+15	+10	+5	+10	+5	0
5.2	Максимальное разведение ног в сагиттальной плоскости (правая вперед, левая вперед), (шпагат), (см)	1	0	-10	-20	-15	-20	-30
		2	+5	0	-5	-10	-15	-25
		3	+10	+5	0	-5-0	-10	-20
5.3	Максимальное поперечное разведение ног во фронтальной плоскости, (шпагат), (см)	1	-5	-10	-20	-20	-25	-30
		2	-5-0	-10	-15	-15	-20	-25
		3	+5	0	-5	-10-0	-15	-20
5.4	Мост (см)	1	10	15	20	20	30	40
		2	0-5	10	15	20	30	40
		3	0-5	10	15	20	30	40
6.	Пластическая подготовка							
6.1	«Волна» из стойки на коленях, баллы	1	6-7	4-5	1-3	6-7	4-5	1-3
6.2	«Волна» вперед и назад, баллы	2	6-7	4-5	1-3	6-7	4-5	1-3
6.3	«Волны» в сторону или боком, баллы	2	6-7	4-5	1-3	6-7	4-5	1-3
6.4	«Волна» со сложным перемещением центра тяжести при вращении на 360° со скрещением ног (спиральный поворот), баллы	2	8-10	6-7	4-5	6-7	4-5	1-3
		3	8-10	6-7	4-5	6-7	4-5	1-3
6.5	Целостный взмах, баллы	2	8-10	6-7	4-5	6-7	4-5	1-3
		3	8-10	6-7	4-5	6-7	4-5	1-3

IV. Форма итогового контроля

Зачет (экзамен).

V. Учебно-методическое обеспечение курса (*основная)*

1. Агеевец В.У., Канавец Т.М. Организация физической культуры и спорта. – М.: ФиС, 1986. – 192 с.

2. Бакшева Т.В. Методика формирования пластики движений специалистов в области физической культуры и спорта. Сборник программ курсов по выбору для студентов по специальности 022300 – Физическая культура и спорт. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – С. 4-7.

3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры и спорта, 2001. – № 12. – С. – 18-19.

4. Башкович Н. История хореографии всех веков и народов / Н. Башкович. – М., 1908. – Вып.1. – 324 с.

5. Белинович В.В. Задачи и содержание прикладной физической подготовки учащихся профтехучилищ. – М., 1968. С. 5-6.

6. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка; (Для старшеклассниц). – М.: Просвещение, 1978. – 48 с.

7. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Под ред. В.П. Зинченко. – М.; Воронеж: Изд-во «Институт практической психологии»; НПО «Моздок», 1997. – 608 с. – (психология отечества).

8. Васильев О.С. Выворотность как способ расширения топологии пространства движения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. – № 4. – С. 47-49.

9. Виленский М.Я. Физическая культура работников труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – № 7. – С. 96.

10. Годик М.А., Брамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.

11. Дмитриев С.В., Оленев Д.В. Технология обучения двигательным действиям: Предметная область и теоретические основания. Нижний Новгород, 2001. – 262 с.

12. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. – 2-е изд. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 674 с.

13. Дюжев А.К., Стебловцев Н.Н. Влияние физической культуры и спора на укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов и

подготовку их к профессиональной деятельности //Проблемы совершенствования системы физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи. – Минск, 1980. – С. 28-31.

14. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы: Монография / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 144 с.

15. Евсеев Ю.И. Определение содержания профилированного физического воспитания студентов полевых и экспедиционных профессий //Теория и практика физ. культуры. – 1981. – № 8. – С. 41-42.

16. Ефимова И.В., Будыкина Е.В., Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: Учеб. пос. – Иркутск: Иркут. ун-т, 2003. – 124 с.

17. Железняк Ю.Д. и др. Педагогические принципы формирования программ по физической культуре учащейся молодежи // Теория и практика физ. культ. – 1989. – № 8. – С. 24-26.

18. Жидких В. Профессионально-ориентированное образование как перспектива профессионально-прикладной физической культуры учащейся молодежи /Жидких В. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тезисы докл. Международ. конф. – М.: 1998. – Т.2. – С. 496.

19. Жидких В. Профессионально-прикладная физическая культура системе подготовки специалистов строителей: Дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. – М.: 2000. – С. 281.

20. Жидких В.П. Концепция физического воспитания студентов педагогического института / ВГПИ. – Воронеж, 1992. – 12 с.

21. Ильинич В.И. Методология определения программного содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов.//Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 5. – С. 26 –28.

22. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный: Учебное пособие. – СПб, 1994. – 124 с.

23. Курамшин Ю.Ф. Общая характеристика физических способностей.// Теория и методика физического воспитания курс лекций: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 1999. – 394 с.

24. Курганский А.В. О возникновении и координации ритмических движений // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 11. – С. 44-49.

25. Магомедов Р.Р., Курысь В.Н. Формирование мастерства профессиональной деятельности специалиста физической культуры, спорта и туризма: //Всероссийская науч.-практ. конф. «Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий»: Тезисы докладов Санкт-Петербург 3-6 октября 2000. – С.153-154.

26. Магомедов Р.Р., Белов А.К. Физические качества и методика их развития. Учебное пособие. – 2005. – 128 с.

27. Сляднева Л.Н. Основы познания двигательной пластики. Учебное пособие. – Ставрополь: СФРВИРВ, 2000. – 124 с.

28. Соловьев Г.М. Физическое воспитание в вузе. – Ставрополь: СГПУ, 1994.

29. Соловьев Г.М. Физическая культура в образовательном процессе вуза: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГПУ, 2003. – 243 с.

30. Состояние программного и нормативного обеспечения физического воспитания студентов вузов // Проблемы физ. воспитания студенческой молодежи: Матер. науч. конф./ ЛГПИ. – Липецк, 1995. – С. 13-14.

31. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М. 2000. – 152 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие 3-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2006. – 240 с.

2. Бакшева Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту / Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. – Ставрополь: Кавказский край, 2001. – С. 50-51.

3. Батуев А.С. Функции двигательного анализатора. Изд-во ЛГУ, 1970.

4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: «Медицина», 1996. – 349 с.

5. Бервинова Н.С. Исследование эстетической подготовленности студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой. – Дис…канд. пед. наук. 13.00.04; Утв. 18.07.79. – М., 1977. – 172 с.

6. Боброва Г.А. Искусство граций. – СПб.: Детская литература, 1986.

7. Бодалев А.А. Личность и общение. – М.: Педагогика, 1983.

8. Бодалев А.А. О коммуникативном ядре личности // Советская педагогика. – М.: 1990. Борилкевич В.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая работоспособность» // Вопр. физ. воспитания студентов. – 1995. – № 24. – С.56.

9. Голубовский Б.Г. Пластика в искусстве актера. – М.: Искусство, 1986. – 188 с.

10. Добровольская Г. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Балет, 1975.

11. Каган М.С. О духовном. (Опыт категориального анализа) // Вопросы философии. – 1985. – № 9 – С. 93, 95.

12. Бирюков А.А. Массаж и самомассаж. – Ростов-на-Дону: Феникс. 1999.

VI. Специальный тренинг гибкости и методические рекомендации

Упражнения у хореографического станка:

№	Содержание упражнения	Кол-во повто-рений	Мышцы (м.) участвующие в движении
1	Серия упражнений из различных исходных положений, I,II,III,IV,V,VI, лицом к станку – поднимание на полупальцы (releve)	8-12	*При сгибании* участвуют трехглавая м. голени (икроножная м., камбаловидная м.), подошвенная м., задняя большеберцовая м., длинный сгибатель большого пальца, длинный сгибатель пальцев, длинная малоберцовая м., короткая малоберцовая м. *При разгибании* стопы участвует передняя большеберцовая м., длинный разгибатель пальцев, длинный разгибатель большого пальца. *Отведение стопы в сторону* (выворотно) отвечают м.: длинная, короткая и третья малоберцовая м.
ОМУ			Важно воспитывать у занимающихся привычку выполнять каждое упражнение сознательно, с волевым мышечным напряжением. Обратить внимание на положение осанки, которая зависит от положения позвоночника и таза. Фиксировать таз так, чтобы не было перекоса по отношению к горизонтали. Упражнение можно выполнять и с опорой о станок

2 1 2	И.п. – стойка, наклон вперед прогнувшись, руки вверх хватом за станок. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук; Разгибание рук.	8	*Плечевой пояс* включают малая грудная м., ключичная часть большой грудной м., грудинная часть большой грудной м., трапециевидная м., надостная м., подостная м., малая круглая м., большая круглая м., дельтовидная м. *В упоре прогнувшись участвуют* ременная м., подвздошно-реберная, верхняя и нижняя косые м. головы, грудинноключично-сосковая, длиннейшая м., подвздошно-реберная м., остистая м., длиннейшая м. *М. задней поверхности бедра*: большая ягодичная м., двуглавая м., полусухожильная м., большая приводящая м., икроножная м., (внутренняя и наружная головки), грудно-поясничная фасция
ОМУ			Голову наклонить назад. В и.п. угол между бедрами и туловищем должен быть прямым. Туловище прогнуто, плечи параллельны опоре. Пятки от пола не отрывать. Руки сгибать локтями книзу.
3	И.п. – стойка на левой, правая вперед на станок. Наклоны вперед в медленном и среднем темпе	8-12	Упражнение воздействует на растягивание *задней поверхности* бедра (полусухожильной, полуперепончатой и двуглавой м.). *В наклоне* участвуют трапециевидная и широкая м. спины, грудно-поясничная фасция
ОМУ			Опорная нога, должна быть перпендикулярна полу. Наклоны делать прогнувшись. Руками тянуться к правой стопе. Таз держать параллельно станку. Левое бедро «подтянуть» к станку
4 1	И.п. – стойка на левой, правая на станок, с наклоном туловища вперед, руки хватом сверху. Чередование полуприседания с глубоким приседанием (demi plie and grand plie)	8	*В наклоне вперед* участвуют трапециевидная и широкая м. спины, ягодичные м., длинная и короткая головка двуглавой м. бедра, полуперепончатая м., подколенная м. *При сгибании* голеностопного сустава (см. упражнение 1), грудно-поясничная фасция

2 3 4	Полуприседания; И.п.; Глубокое приседание; И.п.	8	
ОМУ			Туловище прижато к бедру. Упражнение выполняется плавно, тягуче. Бедро левой ноги и таз «подобраны» к станку. В конце можно добавить поднимание на полупальцы в наклоне
5	И.п. – стойка на левой, правая на станок, руки хватом сверху, с наклоном туловища вперед, Сгибание и разгибание правой ноги в быстром темпе.	8-12	*В наклоне вперед* участвуют: (см. упр.4), грудно-поясничная фасция. При движении *сгибания в коленном суставе* участвуют м. подколенная м., двуглавая м., полусухожильная м., полуперепончатая м., портняжная м., нежная м., икроножная (часть трехглавой м. голени). При движении *разгибания* участвуют четырехглавая м. бедра (прямая м. бедра, широкая наружная м. бедра, широкая промежуточная м. бедра
ОМУ			Сгибание в тазобедренном суставе около 30°. Бедро левой ноги и таз «подобраны» к станку. Вначале упражнение выполнять в среднем темпе, затем в быстром темпе
6 1 2 3 4 5 6	И.п. – стойка на левой правым боком к станку, правая на станок с наклоном туловища вправо, хватом правой сверху впереди стопы, левой хватом за голеностоп с наружи (demi plie and grand plie), с последующим подниманием на полупальцы. Полуприсед; И.п.; Полуприсед; И.п.; Стойка на полупальцах; И.п.;	8-12	*Верхний плечевой пояс* (см. упр.2), длинная головка техглавой м,, плечевая м., двуглавая м. плеча, широкая м. спины, наружная косая м. живота, большая ромбовидная м, грудно-поясничная фасция. *Нижний пояс конечностей* ягодичные м. бедра, утолщенная часть широкой фасции бедра, натягиватель широкой фасции, икроножная м., передняя большеберцовая м., третья малоберцовая м., камбаловидная м., длинный разгибатель пальцев, короткая малоберцовая м., полусухожильная м., длинная и большая приводящая м.

7 8	Стойка на полупальцах; И.п. Тоже с глубоким приседанием		
	ОМУ		Корпус развернут в фронтальной плоскости, голова прямо, носок оттянут, таз «подобрать», стопа выворотно (если возможно развернуть в I позицию). Максимальное паховое раскрытие. Движение выполняется плавно, с чередованием больших и малых полуприседаний. Во время полуприседаний бедро и колено опорной ноги выворотно (в сторону). Подниматься на полупальцы следует на жесткой ноге. Следить за перпендикулярным расположением опорной ноги относительно пола. Колено правой ноги направлено вертикально вверх
7 1- 4 5- 8	И.п. – спиной к станку, правая назад на станок. Пружинящие наклоны вперед с касанием руками пола; Полуприседания в упоре стоя.	8-12	*В наклоне вперед* участвуют трапециевидная и широкая м. спины, ягодичные м., длинная и короткая головка двуглавой м. бедра, полуперепончатая м., подколенная м. *При сгибании* голеностопного сустава (см. упражнение 1), грудно-поясничная фасция. *Мышцы задней поверхности* бедра полусухожильной,

			полуперепончатой и двуглавой м., нежная м., портняжная м.,, камбаловидная м. Мышцы *отвечающие за отведение конечности назад:* большая, длинная и короткая приводящая м., двуглавая м. бедра
ОМУ			В наклоне, обращаем внимание на расположение бедра (правое) относительно пола (передняя часть бедра направлена вниз), поясница прогнута, плечи вертикально, опорная нога выворотно. Наклоны делаются энергично, туловище касается Руки в упоре, от пола не отрывать.
8	И.п. – спиной к станку, стоя в полуприседе на левой правая назад согнутая на станок. Руки в упоре около стоп. «Перекаты» назад – вперед, с пятки на всю стопу	8-12	Мышцы *отвечающие за отведение конечности назад:* большая, длинная и короткая приводящая м., двуглавая м. бедра. *В сгибании бедра* участвует подвздошно-поясничная м., гребенчатая м., мышца-напрягатель широкой фасции, прямая м. бедра. *При сгибании* голеностопного сустава (см. упр. 1)
ОМУ			Выпад делается глубокий, акцент на согнутое колено. Бедро (правое) направлено вниз. В момент движения назад (перекат), опираемся на пятку и растягиваем бедро, руками не перебирать. В момент движения вперед расслабляем бедро. Голова прямо
9 1 2 3-4	И.п. – стойка левым боком в V позиции, правая рука в подготовительной позиции. Полуприсед на левой, сгибая правую ногу выворотно до касания внутренней части колен сустава, с захватом правой пятки изнутри; Выпрямить обе ноги; Пружинящие поднимания ноги	8-12	*Верхний плечевой пояс* (см. упр.2). *Нижний пояс конечностей* (см. упр. 6). При движении *сгибания и разгибания* в коленном суставе (см. упр.5). *При сгибании* голеностопного сустава (см. упражнение 1). *Отведение стопы в сторону* (выворотно) отвечают м. (см. упр.1)

5-8	вперед; Медленное опускание ноги в и.п. Тоже движение в сторону		
ОМУ			Упражнение выполняется по типу releve lent на 90° и 100°, вперед и в сторону. Следить за расположением таза, выворотностью голени и бедра. Поднимать ногу до касания внутренней части коленного сустава медленно и плавно
10 1 2 3 4 5 6 7 8	И.п. – стойка левым боком, V позиции, правая рука в сторону. Мах вперед; И.п.; Мах в сторону; И.п.; Мах назад; И.п; Мах в сторону; И.п.	16-18	*Верхний плечевой пояс* (см. упр.2). *Нижний пояс конечностей* (см. упр. 6). Мышцы *отвечающие за отведение конечности назад* (см. упр.8). *Отведение стопы в сторону* (выворотно) отвечают м. (см. упр.1)
ОМУ			Упражнение выполняется по типу grand battment. Максимальная амплитуда броска ноги 100°. Движение ноги назад производится путем изменения и поворота угла наклона таза в передне-заднем направлении и сопровождается компенсаторным увеличением поясничного изгиба позвоночника.
11 1 2	И.п. – стойка левым боком в V позиции, рука в подготовительной позиции. Полуприсед на левой, сгибая правую ногу выворотно до касания внутренней части колен сустава, с захватом правой пятки изнутри; Выпрямить обе ноги;	4-8	*Верхний плечевой пояс* (см. упр.2). *Нижний пояс конечностей* (см. упр. 6). При движении *сгибания и разгибания* в коленном суставе (см. упр.5). *При сгибании* голеностопного сустава (см. упр. 1). *Отведение стопы в сторону* (выворотно) отвечают м. (см. упр.1).

3-4 5-8	Правую в сторону; И.п.		
ОМУ			Упражнения выполняются по типу releve lent на 90° и 100°, вперед, Далее rond (вывести в сагиттальную плоскость) на 90° и 100°. Указания те же, что и в упражнении 10. Обратить внимание на положение осанки, которая зависит от положения позвоночника и таза. Выполняется с большой амплитудой по промежуточным осям тазобедренного сустава
12 1-15 16	И.п. – стойка на левой, правая в сторону на опору, хватом сверху. Перемещаясь вправо в сагиттальной плоскости, в стойку на пятке. Поперечный шпагат в висе стоя на пятке; И.п.	4	*Нижний пояс конечностей* (см. упр. 6). *Отведение стопы в сторону* (выворотно) отвечают м. (см. упр.1)
ОМУ			Максимально раскрыть пах, «подобрать» таз, колени развернуты вертикально вверх. Ритмично покачиваться создавая дополнительное усилие
13 1-15 16	И.п. – стойка на левой на полупальцах полповорота налево, хватом двумя сверху, правая на станок вперед на носок. Скольжением на правом носке вправо, шпагат правой; И.п.	4	*Мышцы задней поверхности* бедра и мышцы *отвечающие за отведение конечности назад* (см. упр.7). В движении *сгибания пальцев ног* участвуют *внутренняя группа* (отводящая м. большого пальца, короткий сгибатель большого пальца, приводящая м. большого пальца) *наружная группа* (отводящая м. мизинца, короткий сгибатель мизинца) *средняя группа* (короткий сгибатель пальцев, квадратная м. подошвы, червеобразные м. стопы, межкостные м. стопы

ОМУ	Максимально развести ноги в переднезаднем направлении. Передняя поверхность бедра левой ноги выполняет движение супинации (бедро вниз). Пятка левой конечности направлена вертикально вверх

Комплекс упражнений в зале.

Упражнения стоя.

Упражнения для мышц шеи.

1. И.п. полуприсед в стойке ноги врозь, руки на пояс.

1- 3 – наклоны головы вправо, правая рука на височную часть головы, левая рука на бедро;

4 – и.п.

ОМУ – выполнять движения наклонов головы плавно. Правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи. Количество повторов 6-8 раз.

То же в другую сторону.

2. И.п. – стойка ноги врозь, круглый полуприсед, руки за головой.

1-7 – наклон головы вперед, соединяя локти, подбородок к груди;

8 – и.п.

ОМУ – руки слегка давят на затылок, дышать равномерно. Количество повторов 6-8 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон головы вперед, с полуприседом;

2 – и.п.;

3 – наклон головы вправо, с полуприседом;

4 – и.п.;

5 – наклон головы влево, с полуприседом;

6 – и.п.;

7 – наклон головы назад, с полуприседом;

8 – и.п.

ОМУ – наклоны выполнять в среднем темпе. Количество повторов 6-8 раз.

Упражнения для мышц рук.

4. И.п. – стойка широкая, стопы развернуты, руки назад в замок.

1– поворот туловища вправо, руки назад;

2 – поворот туловища влево, руки назад;

ОМУ – повороты выполнять в среднем темпе. Количество повторов 16 раз.

5. И.п. – стойка широкая, стопы развернуты, правую руку за голову, хватом левой за локтевой сустав.

1-3 – Пружинящие движения правой влево;

4 – и.п.

То же левой.

ОМУ – сохранять прямое положение спины, не наклонять голову вперед. Для более глубокой растяжки слегка наклонять туловище в сторону с активным воздействием левой рукой, дышать равномерно. Количество повторов 16 раз.

Упражнения для мышц спины.

6. И.п. – стойка широкая, стопы развернуты, руки вперед в замок.

1 – наклон вперед верхней части туловища;

8 – и.п.

То же вправо и влево.

ОМУ – руками тянуться как можно дальше вперед. Почувствовать растяжение мышц спины. Голову не поднимать. Количество повторов 16 раз.

7. И.п. – стойка широкая, стопы развернуты, с наклоном вперед, руки на бедрах.

1 – округлить спину;

2 – поднимая голову, прогнуться.

ОМУ – максимально округлить спину потянуться лопатками вверх, руки остаются на бедрах, плечи и голову не поднимать. Количество повторов 6 – 8 раз.

8. И.п. – полуприсед с наклоном вперед, руки в замок под коленями.

1 – Выпрямляя ноги, округлить спину;

2 – и.п.

ОМУ – после каждого растяжения мышц спины, обязательно расслабиться. Количество повторов 6 – 8 раз.

Статические упражнения в наклонах.

9. – И.п. – стойка широкая, стопы развернуты.

1 – Наклон влево, левая на бедро, правая вверх

2 – 4 – держать;

5 – левая рука вниз;

6 -7 – держать;

8 – и.п.

То же вправо.

ОМУ – почувствовать растяжение косых мышц живота. Выполнять наклоны с большой амплитудой. Количество повторов 4 раза.

10. – И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, правая рука вниз, левая вверх.

1 – наклон туловища вправо;

2-7 – держать;

8 – и.п.

То же влево.

ОМУ – почувствовать растяжение косых мышц живота. Выполнять наклоны с большой амплитудой. Количество повторов 4 раза.

11. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок.

1 – наклон вперед прогнувшись;

2-7 – держать;

8 – и.п.

То же вправо и влево.

ОМУ – почувствовать растяжение косых мышц живота. Выполнять наклоны с большой амплитудой. Количество повторов 4 раза.

12. И.п. – стойка ноги врозь правой, руки в стороны.

1 – наклон, вперед прогнувшись, с поворотом туловища вправо, левая рука за правую стопу;

2-7 – держать;

8 – и.п.

То же влево.

ОМУ – «раскрыть» грудную клетку, вытягивать правую руку вверх. Повернуть голову направо. Количество – 4 раза.

13. И.п. – о.с.

1 – упор стоя;

2-7 – держать;

8 – и.п.

ОМУ – сгибаться только в тазобедренных суставах, ладони от пола не отрывать, колени прямые. Количество – 4 раза.

14. И.п. – О. с.

1 – выпад правой, руки вверх;

2-7 – держать;

8 – и.п.;

9 – выпад правой, руки вперед;

10 – 15 – держать;

16 – и.п.

То же левой.

ОМУ – бедро относительно голени 90°. Голова прямо. Бедро левой развернуто вниз, стопы во фронтальной плоскости. Количество – 4 раза.

Упражнения для мышц ног.

15. И.п. – выпад правой с опорой руками на бедро.

1 – согнуть левую ногу в стойку на носке;

2 – и.п.

То же левой.

ОМУ – стопы во фронтальной плоскости. Почувствовать натяжение икроножной, портняжной и полусухожильной мышц, голеностопного сустава. Количество повторов 16 раз.

16. И.п. – полуприсед на левой, правая вперед на пятку, руки на пояс.

1-4 – пружинящие наклоны вперед, руки к стопе;

5-8 – наклон с захватом – держать;

9 -16 – сгибание и разгибание правой стопы.

То же левой.

ОМУ – носок держать максимальным приведением (на себя). Сгибать и разгибать стопу следует активно. Для удержания равновесия или падения, левой упор о пол, правой захват за щиколотку. Колено впередистоящей ноги не сгибать. Центр тяжести не смещать на правую ногу. Количество повторов 2 серии.

17. И.п. – о.с.

1 - полуприсед на левой, правая согнута вперед, стопа правой прижата к левому колену с хватом за стопу;

2 – выпрямить правую;

3–7 – держать;

8 – и.п.;

То же левой.

ОМУ – равновесие выполнять плавно, тягуче. Полуприсед сохранять до конца упражнения. Голова прямо или вниз. Количество повторов 2 серии.

18. И.п. – стойка широкая, стопы развернуты наружу (выворотно).

1 – присед с опорой, локтями о внутренние поверхности коленных суставов;

2-7 – пружинящие движения руками назад

8 – и.п.

ОМУ – во время выполнения, сохранять прямое положение осанки, максимально развернуть колени и стопы наружу. Количество повторов 4 серии.

Упражнения сидя и лежа на полу.

19. И.п. – упор сидя.

1-4 – наклоны вперед, руки к стопам;

5-7 – держать;

8 – и.п.

ОМУ – наклоны выполняется активно, «складка» выполняется за счет притягивания туловища руками. Стопы оттянуты, мизинцы прижаты к полу. Количество повторов 16 раз.

20. И.п. – упор, сидя сзади, левая согнута в сторону – бедро на полу, левая стопа прижата к внутренней поверхности бедра правой ноги.

1-4 – пружинящие наклоны вперед, руки к правой стопе;

5 -7 – наклон с захватом – держать;

8 – и.п.

То же левой.

ОМУ – во время наклонов бедро левой ноги не поднимать. Колено правой прижать к полу, стопа оттянута. Количество повторов 16 раз.

21. И.п. – наклон сидя с захватом.

1- согнуть ноги;

2- выпрямить.

ОМУ – выполнять упражнение в среднем темпе, одновременно сгибая и разгибая. Количество 16 раз.

22. И.п. – сед ноги врозь, руки вверх.

1-4 – наклоны к правой, руки к стопе;

5-8 – наклоны к левой, руки к стопе;

9-12 – наклоны вперед, руки вперед;

13-16 – наклон вперед, руки вперед – держать.

ОМУ – упражнение выполнять с максимально возможной амплитудой. В наклонах к правой и левой ногам, туловище разворачивать прямо. В наклоне вперед, туловище и плечи прижимать к полу. Бедра и колени супинированы (развернуты вверх), стопы оттянуты. Недопустима пронация бедер. Количество повторов 4 серии.

23. И.п. – сед, левая согнутая назад, под углом 90°.

1-4 – пружинящие наклоны вперед, левая вперед к стопе, правая за спину;

5-8 – наклоны влево, левая за спину, правая вверх полусогнутая.

То же левой.

ОМУ – упражнение выполнять плавно. Корпус в наклоне прижимать плотно. Колено левой держать открытым на 90°. Тянуться к пятке. Количество повторов 16 раз.

24. И.п. – лежа на спине;

1-7 – правую согнуть вперед, с захватом голени руками;

8 – и.п.

То же левой.

ОМУ – колено правой ноги прижать к груди. Свободная нога прямо, носок оттянут. Количество повторов 6 раз.

25. И.п. – лежа спине, правую согнуть вперед, с захватом голени руками.

1-7 – выпрямить ногу;

8 – и.п.

То же левой.

ОМУ – голень правой ноги прижать к груди. Свободная нога прямо, носок оттянут. Движения активные. Если колено выпрямленной ноги сгибается, то следует согнуть ногу в колене и сделать упор стопой в пол. Количество повторов 6 раз.

26. И.п. – лежа на спине, ноги вперед, руки в стороны.

1 – ноги врозь;

2 – и.п.

ОМУ – рывки ног энергичные, в быстром темпе. Опора руками о пол ладонями вниз. Количество повторов 16 раз.

27. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

1 – мах вперед правой;

2 – и.п.

То же левой.

ОМУ – варианты махов (в стороны) выполнять энергично в быстром темпе. Опора руками о пол ладонями вниз. Махи в стороны выполнять выворотной ногой (наружу), почти касаясь мизинцем пола, руки в стороны-вверх. Количество повторов 16 раз.

28. И.п. – полушпагат на правой с опорой впереди.

1 – сгибая левую, захват левой за голеностоп;

2-7 – пружинящие притягивания стопы к левому плечу с наклоном туловища и поворотом влево;

8 – и.п.

То же с левой.

ОМУ – сохранять и.п. упираясь рукой в пол. Удерживать прямое положение спины, не заваливать корпус вперед. Максимально прижать ногу к ягодице. Количество повторов 4 раза.

Упражнения в парах.

Для удобства описания упражнений в парах, условно обозначим действия студента в пассивном положении (1), действия партнера оказывающего активное воздействие на пассивного партнера (2).

29. И.п.: 1-е – лежа на спине, руки вверх, 2-е – стоит на коленях или сидит на пятках у изголовья.

1 -3 – свободно, легко тянет продольно за левую, хват «рукопожатие» с накладкой;

4 – и.п.;

5-7 – свободно, легко тянет продольно, правую «рукопожатие» с накладкой;

8 – и.п;

9 -11 – обе руки одновременно, обратный хват;

12 – и.п.

То же для ног, 1-е – лежа на спине, руки вверх, 2-е – сидит на пятках у ног. Захват наложением.

ОМУ – угол подъема каждой конечности 5°. Из такого же положения возможны растяжки со скручиванем туловища. Воздействие идет на верхний плечевой пояс, голеностопный, коленный и тазобедренные суставы. Спина во всех точках должна соприкасаться с полом. Количество повторений 4 серии.

30. И.п.: – 1-е – лежа на животе, руки вверх, 2-е – стоит на коленях или сидит на пятках у изголовья.

1-3 – свободно, легко тянет продольно за левую, «рукопожатие» с накладкой;

4 – и.п.;

5– 7 – свободно, легко тянет продольно за правую, «рукопожатие» с накладкой;

8 – и.п.;

9-11 – 1-е – обе руки одновременно, обратный хват;

12 – и.п.

То же для ног, 1-е – лежа на животе, руки вверх, 2-е – сидит на пятках у ног. Захват сверху.

ОМУ – угол подъема каждой конечности 5°. Растягиваются мышцы предплечья, трехглавая мышца плеча, трапециевидная мышца. Не отрывать от пола грудь и таз. Количество повторений 4 серии.

31. И.п.: – 1-е – сед правый носок на себя с наклоном вперед, левая согнута в сторону бедро на полу, левая стопа прижата к внутренней поверхности бедра правой ноги. Руки вперед. 2-е – полуприсед на левой, правая вперед на пятку в упор о стопу пассивного партнера, обратный хват – «рукопожатие»;

1-3: 2-е – пружинящее притягивание на себя;

4 – и.п.

ОМУ – рывки выполнять активно. В упоре стопы не смещать в сторону. Работают мышцы верхнего плечевого пояса, задняя поверхность бедра и подколенная связка. Количество повторений 16 раз.

32. И.п.: – 1-е – шпагат правой (левой), в упоре, 2-е – захват с подхватом в замок за правую (левую) ногу;

1-15: 1-е – пружинящие покачивания вверх, 2-е – поднять правую вверх;

16 – и.п.

Так же прямой шпагат. 1-е – прямой шпагат руки вверх, 2-е – стойка сзади партнера, обратный хват.

ОМУ – угол подъема 20-30°. Передняя поверхность бедра ноги сзади развернуть вниз, пятку прижать к полу. Колени вытянуты. Упражнение делать плавно в среднем темпе. Внимательно следить за реакцией растягиваемого партнера. Количество повторений 16 раз.

33. И.п.: – 1-е – лежа на животе, руки вверх, 2-е – обратный хват.

1-3: 2-е – поднимание туловища партнера;

4 – и.п.;

5-7: 1-е – упор сидя на пятках, с наклоном вперед, 2-е – отойти от партнера назад, и надавить на спину вниз – держать;

8 – и.п.

ОМУ – наклоны выполнять в среднем темпе. Руки пассивного партнера в стороны не разводить. Угол подъема туловища 90° и меньше. Внимательно следить за реакцией растягиваемого партнера. Количество повторений 4 раза.

34. И.п.: – 1-е – ст. на коленях, руки вверх, 2-е – ст. на полусогнутых с боку, подхват туловища партнера в «замок».

1-3: 1-е – пружинящие наклоны назад, руки вверх, 2-е – поддержка в наклоне;

4 – и.п.;

5-7: 1-е – упор, сидя на пятках, с наклоном вперед; 2-е – обойти партнера сзади, и надавить на спину вниз – держать;

8 – и.п.

ОМУ – наклоны назад выполнять в среднем темпе. Руки пассивного партнера в стороны не разводить. Внимательно следить за реакцией растягиваемого партнера. Страхующий расположен лицом к растягиваемому. Количество повторений 4 раза.

35. И.п. – 1-е – лежа на спине, руки вверх, 2-е – ст. с боку, наклон туловища вперед к партнеру.

1-8: 1-е – мост, 2-е – подхват туловища первого в «замок» – держать, покачивания вперед-назад.

9-15: 1-е – сед, с наклоном вперед – держать; 2-е – обойти партнера сзади, и надавить на спину вниз – держать;

16 – и.п.

ОМУ – мост выполняется на вытянутых руках, кисти и стопы параллельно друг другу. Голова направлена на кисти. Покачивания делать в медленном темпе. Страхующий расположен лицом к растягиваемому. Количество повторений 4 раза.

VII. Методические рекомендации по проведению профессиональной двигательно-пластической подготовки студентов-хореографов на занятиях физической культурой.

Поэтому, перед тем как приступить к тренингу, целесообразно изучить способы хватов, исходных положений (Е.И. Зуев, 1991):

Обратный – хват «рукопожатие». Левая рука сжимает ладонь левой руки партнера, правая – правую ладонь. Большой палец ложится строго между 1-й и 2-й пястными костями.

Обратный хват «рукопожатие» с накладкой. Рукопожатие делается так же, как описано выше, только при этом свободная рука накладывается ладонной поверхностью на тыльную сторону кисти партнера таким образом, что бы большой и указательный пальцы кольцом обхватывали его лучезапястный сустав.

Обратный хват одной руки партнера двумя руками – одной рукой производится обратный хват «рукопожатие», ладонь второй руки ложится на тыльную сторону одноименной руки партнера, ближе к лучезапястному суставу.

Захват – ладонь накладывается на лучезапястный сустав руки партнера, большой и указательный пальцы обхватывают предплечье в области лучезапястного сустава, три других пальца фиксируют сустав.

Захват с подхватом в замке – захват стопы двумя руками. Стоя у ног партнера, лицом к нему, обеими руками подхватить пятку ноги, поднять ногу под углом 35-45°. Пятка лежит на сложенных ладонях, большими пальцами делается мягкое обхватывающее замыкание в области голеностопного сустава.

Обхват – выше локтя разноименными руками. Правой рукой захватить левую руку партнера выше локтя, в области плеча, партнер фиксирует свою кисть на руке производящего растягивающие действия.

Захват наложением – захват одной ноги двумя руками. Партнер лежит на спине. Другой, стоя у ног лежащего, захватывает двумя вытянутыми руками его ногу, наложением рук снизу и сверху в области лодыжки.

Во время растяжки в мышцах не должно быть напряжения, а только ощущение мягкого растягивания. Растягивание должно быть нерезким. Натяжение проводить по оси мышечного волокна с постепенным растяжением, до легких болевых ощущений.

Растяжки выполнять, начиная с дистальных отделов (рук, ног), а затем перейти к позвоночнику.

Правильное выполнение растяжки за руки можно проконтролировать следующим образом. При хорошем натяжении всех звеньев кинематической цепи (кисть – локоть – позвоночник – тазобедренный сустав – коленный сустав – стопа) создается ощущение легкости и свободы. Если руку или плечо сместить с осевой линии растяжки, то состояние легкости и комфорта в смещенном участке исчезнет.

Обобщая авторскую методику, выделим наиболее значимые положения:

1. Непрерывность кинематической цепи хорошо ощутима при проведении продольной растяжки с углом подъема рук или ног на 3-5°.

2. При проведении растяжки с подъемом руки или ноги на угол 20-30° из целостной цепи выпадает ощущение предплечья или голени.

3. При проведении растяжки с подъемом руки или ноги на угол 35-45° из целостной цепи выпадает ощущение плеча или бедра.

4. Ощущение замкнутой кинематической цепи полностью исчезает при подъеме ноги или руки на угол 90° и более.

Следует обратить внимание на последовательность и продолжительность действий:

1. Пассивный участник принимает исходное положение, расслабляется. Продолжительность – 3-5 сек.

2. Производятся хваты – 3-5 сек.

3. Непосредственно растягивание: минимальная длительность – 3-5 сек., средняя – 5-7 сек., максимальная – 7-9 сек.

4. Возвращение в исходное положение 3-7 сек.

5. Растяжки свыше 9 сек. рекомендуем хорошо подготовленным студентам.

Правила растяжки:

1. Активный студент должен тянуть с одинаковым усилием, мягко, в одной плоскости, не допуская перекоса, чтобы руки не сгибались в локтях.

2. Растяжка может проводиться как на вдохе, так и на выдохе.

3. Если растяжка выполняется правильно, то глаза у растягиваемого самопроизвольно закрываются из-за релаксации мышц лица. Это своеобразный индикатор. Но можно проводить упражнение и при открытых глазах.

4. При растяжке желательно иметь обратную связь, т.е. активный студент задает вопросы, пассивный отвечает. Типичные вопросы: “Тянется ли рука? Как себя чувствуете? Не беспокоит ли что-нибудь? Нет ли дискомфорта? Где чувствуется напряжение? и т.д. Это поможет сориентироваться в ситуации, принять нужные меры.

5. Четко выполнять инструкции преподавателя.

6. Движения мягкие и медленные, чтобы их можно было контролировать.

7. Выполнять растяжки в быстром темпе запрещено.

8. При любом направлении движении растяжек, движения должны быть строго направленными.

9. Знать на какую группу мышц воздействует упражнение.

10. Растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий.

11. Чередовать воздействие растяжек на мышцы антагонисты и синергисты.

12. При выполнении растяжек необходимо учитывать амплитуду, направление движений и согласованность партнеров.

ГЛАВА 5. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

Пояснительная записка

Интегративной целью педагогического процесса в вузе физическая культура личности студента выступает как продукт развития этой культуры в индивидууме, как часть его общей культуры.

Цель и задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следующие:

· компенсация нарушенных болезнью функций организма студента с учетом уровней базовой и углубленной образованности личности;

· сообщение системы знаний дня сознательного использования средств физической культуры в формировании личности и профессионально – значимых качеств, физического совершенствования, оптимальной учебной, семейной, досуговой и трудовой деятельности; содействие восстановлению и укреплению здоровья, физическому развитию студента, закаливанию организма;

· формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания, а также воспитание морально-волевых качеств;

· формирование двигательных навыков, физических способностей и практических умений, с целью применения их в самостоятельных занятиях с учащимися в процессе умственного, нравственного, трудового, эстетического, экологического и правового воспитания;

· формирование личной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни; дифференцированное использование физических упражнений как средства самовоспитания для реализации жизненных и профессиональных намерений, способностей и саморазвития.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ И ТЕМ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

ПЕРВЫЙ КУРС

1. УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ – 140 часов

1.1. Физическая подготовка – 98 часов (общая, специальная физическая и основы технико-тактической подготовки по легкой атлетике, гимнастике, подвижным и спортивным играм и др.: ознакомление и начальное разучивание).

1.2. Теоретическая подготовка – 10 часов (физическая культура в развитии человека и подготовке специалиста в педагогическом вузе и школе;

основы физического образования и здорового образа жизни; гигиенические основы физического воспитания; предпосылки физического самосовершенствования; формы приобщения к использованию физкультурно-спортивной деятельности, мотивация физкультурных занятий).

1.3. Методическая подготовка и учебная практика – 32 часа (строевая подготовка и изучение строевых упражнений, простейших команд и распоряжений; разработка и проведение комплексов физкультурных минут и пауз, физических упражнений, комплексов утренней гимнастики /"зарядки"/ и гимнастики до занятий, подвижных и народно-национальных игр и игровых упражнений или их фрагментов).

ВТОРОЙ КУРС

1. УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ -140 часов

1.1. Физическая подготовка – 98 часов (продолжение разучивания и обучения физической подготовке и основам технико-тактической подготовки физических упражнений легкоатлетической гимнастической направленности и приёмов игры в баскетбол, футбол, волейбол, комплексов подвижных и народных игр, элементов туризма и др.).

1.2. Теоретическая подготовка – 10 часов (функции и компоненты современной физической культуры: БФК, ППФК, фоновые виды ФК, ОРФК и др.); основные понятия о средствах и методах двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости; спортивные состязания и праздники; положение и программа "Дня здоровья"; особенности работы с ослабленными учащимися в школе: в ГПД, на уроках, в кружках;

основы методики проведения "спортивного" и "динамического часов;

врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания (в школе и вузе); основные формы и методы врачебного контроля;

- оценка состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (тренированности);
- самоконтроль, объективные и субъективные данные самоконтроля;
- общие понятия о лечебной физической культуре; использование физических упражнений для устранения последствий различных заболеваний).

1.3. Методическая подготовка и учебная практика – 32 час. (строевые и порядковые упражнения; подбор и проведение упражнений подготовительной части физкультурного занятия (и "разминки" перед спортивной тренировкой); отбор и проведение подвижных игр (или их фрагментов); основы организации спортивных и массовых праздников и соревнований).

ТРЕТИЙ КУРС

1. УЧЕННЫЕ ЗАНЯТИЯ – 140 часов

1.1. Физическая подготовка – 98 часов (дальнейшее улучшение здоровья, физической и технико-тактической подготовки, ознакомление с основами спортивно-оздоровительных видов занятий: легкая атлетика, спортив-

ные и подвижные игры, гимнастика, туризм, нетрадиционные виды физических упражнений и др.: аэробика, элементы йоги и др.),

1.2. Теоретическая подготовка – 10 часов (проблемы активного отдыха школьников и студентов; основы и организация школьного туризма; физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в период летних и зимних каникул, игры школьников "Старты надежд"; Олимпиады, "Веселые старты", игры на местности и др.).

1.3. Методическая подготовка и учебная практика – 32 часа (организация школьного туризма и простейших состязаний; планирование физкультурно-спортивной работы в период летнего отдыха детей; "Веселые старты", эстафеты, игры на местности с детьми и др.).

ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС

1.1 .Физическая подготовка – 98 часов (дальнейшее укрепление здоровья и повышение уровня физической и технико-тактической подготовки, всестороннее изучение различных видов физических упражнений и др.).

1.2. Теоретическая подготовка – 10 часов (положение о коллективе физической культуры школы; роль учителей-предметников в организации активного отдыха и спортивного досуга школьников;

особенности видов внеклассной работы по физической культуре и спорту в школе, основы ее планирования;

современные олимпийские игры, олимпийская символика;

строительство и оборудование простейших плоскостных спортивных сооружений).

1.3. Методическая подготовка и учебная практика – 32 часа

(основы организации физкультурных кружков, групп я команд; школьный физкультурный актив во внеклассной физкультурно-оздоровительной, военно-патриотической и спортивной работе; смотры-конкурсы, олимпиады и соревнования школьников и студентов).

ПРАКТИКИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Легкая атлетика

Бег на средние дистации. Основы техники бега: начало бега – высокий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Специальные упражнения бегуна. Основы тренировки бегуна на средние дистанции.

Бег на короткие дистанции. Основы техники бега и специальных упражнений бегуна-спринтера.

Кросс (бег по пересеченной местности): основы техники и тактики бега, тренировки бегуна-кроссмена.

Метание (тряпичного и теннисного мяча, болванки-чурки, гранаты): основы техники – стартовое положение, держание, несение снаряда, разбег, заключительное усилие.

Прыжки в длину: с места и с небольшого разбега способом "согнув ноги"; "Дорожки здоровья".

Материал дня развития н воспитания двигательных качеств (физических способностей): упражнения на воспитание и развитие выносливости, скоростно-силовых качеств (сочетание ходьбы с бегом , челночный бег, бег умеренный в чередовании с ходьбой, прыжковые и беговые упражнения я др.).

Подвижные игры: "День и ночь", "Попади в цепь", "Волк во рву", "Коршун я цыплята", "Метко в цель", "К своим флажкам", "Гуси-лебеди", "Палки", "Метание с перебежками", "Круговая лапта", эстафеты простые, народно-национальные игры.

Гимнастика

Общеразвивающие (общеподготовигельные и специальные) упражнения. Упражнения комплексов утренней гимнастики ("зарядки"), подготовительной части занятий, физкультурных минут и пауз.

Прикладные упражнения и упражнения "разминки" (с учётом задач и специфики содержания занятия).

Упражнения общеразвивающие на тренажерах (ОРУ), без предметов (лежа, с различными движениями рук и ног, головы, позвоночника, стоя, сидя, с переходом в другие положения и др.), с предметами (обручи, палки и др.).

Дыхательные упражнения: задержки дыхания на выходе (от 3 до 5 сек.), повороты, наклоны при задержке дыхания, произношение согласных звуков на вдохе и выдохе, во время ходьбы.

Упражнения в равновесии: (на опоре): полуприседания, приставные и окрестные шаги: ходьба, повороты, ходьба спиной вперед, медленный бег на носках, ходьба (бег) с преодолением препятствий и др.

Акробатические упражнения перекаты, кувырки, подготовительные упражнения.

Элементы танцевальных упражнений, художественности и ритмической гимнастики: упражнения с лентой (круги, змейки, спирали, танцевальные шаги и др.), с обручем (перемахи через обруч, вращение обруча на талии, движение обруча в сочетании с танцевальными шагами), с мячом (ловля, перекаты, броски – на месте и в движении), под музыку и др.

Материал для развитая и воспитания двигательных качеств (физических способностей): упражнения на воспитание и развитие силы, подвижности в суставах, выносливости, тренировка органов равновесия (с использованием ОРУ, упражнений с различными предметами, с элементами основной и художественной гимнастики).

Подвижные игры: "Салки" (с вариантами), "Запрещенное движение", "Вызов номеров", "Дружный хлопок", "Под свою музыку (темп)", "Петухи", "Перетяни", "Бой петухов", "Без зрительного контроля", "Сильные и ловкие".

Игры-разминки: “Вызов”, “Смена шеренг (колонн)”, “Ястреб”, “Круги”, “Вороны и воробьи”, “Поезда”, математические (географические) эстафеты, народно-национальные игры.

Подвижные игры и переходные к спортивным:

“Слушай сигнал”, “Музыкальные змейки”, “У ребят порядок”, “Делай так”; игры-разминки (для вводно-подготовительной части занятия:), “Вызов” (с мячом), “Передал-садись”, “Защита укрепления”, “Летучий мяч”, “Мяч капитану”, “Гонка мячей”, “Печать”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Пионербол”, “Залетный мяч”, эстафеты с мячом, народные игры с мячом, “Школьный (поточный, зонный) баскетбол”, гандбол, футбол и др.

Спортивные игры:

баскетбол, волейбол, ручной *мяч,* футбол, настольный теннис, бадминтон: стойки и передвижения игрока, основные элементы и игровые приемы (владение мячом, ракетой, воланом); подачи-передачи; основы техники и тактики индивидуальных и групповых действий в игре (в защите и нападении); учебные, учебно-тренировочные и двусторонние игры.

Материал для развития и воспитания двигательных качеств

(физических способностей): упражнения на воспитание и развитие быстроты, сипы, скоростно-силовых качеств; игры-эстафеты с мячом, “игры-разминки”; подвижные и полуспортивные игры. (Перечень представлен выше).

Элементы туризма.

Виды туризма (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный и др.); формы (секции, походы, путешествия, слеты, соревнования) школьного туризма.

Подготовка и проведение похода: цель, комплектование групп, выбор маршрута; общее и личное снаряжение (для летнего и зимнего похода); ОФП и др. виды подготовки; питание, график “ходового дня”; привалы и ночлеги, безопасность и дисциплина; отчего походе.

Элементы оздоровительного пешеходного туризма на местности, походы выходного дня.

Игры на местности и с элементами туризма: “Не обнаружь себя”, “Штурм горы”, “Найти флажки”, “Восемь палочек”, “пальчики”, “Синие и зеленые”, “Охота на лис”, “Пакет”, “Турград” и др.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СМГ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Зачётные требования определены содержанием программы профессинаонально-педагогической подготовки будущих учителёй-предметников по физической культуре.

Итоговые (и дифференцированные) зачеты проводятся по завершении каждого учебного года с 1 по 4(5) курсы. Между сессиями приводится внутри семестровая аттестация.

К зачету допускаются студенты, выполнившие в течение учебного года (полугодия) все требования программы.

Студенты, пропустившие учебные занятия (более 30%) и не выполнившие в связи с этим в течение года контрольные нормативы (по теоретической, методической и оздоровительно-физической подготовке), требования программы профессионально-педагогической подготовки, к сдаче зачета не допускаются.

Допускается перенос зачета (как исключение) только студентам, пропустившим занятия по уважительной причине (болезнь, командировка и др.), по предъявлению соответствующего документа. При этом общее число пропущенных занятий за год не должно превышать 30%.

Студенты, пропустившие по уважительной причине более 30% занятий и не имеющие достаточной физической подготовленности (теоретической или методической), посещают дополнительные занятия по согласованию с преподавателем кафедры и врачом; при этом учитываются положительные внутри семестровые аттестационные оценки.

Студенты, временно освобожденные от практических (и других) занятий, и студенты, направленные на занятия по ЛФК, должны участвовать в аттестации, организованной преподавателями (СМГ) кафедры по специально-оздоровительному трафику (утвержденному кафедрой в начале учебного года или семестра), и выполнить индивидуальные контрольные задания (работы, разработка и выполнение лечебного комплекса упражнений, физкультурных минут, пауз, подготовка и проведение фрагмента игры и части занятия, анализ занятий, проводимых студентами, подготовка и защита реферата по одной из тем программы и др.).

Студенты, направленные на занятия по ЛФК, по окончании семестра представляют преподавателю (СМГ) кафедры, выполненные им задания по профессиональной подготовке (теория, методика, практика) и справку медицинского учреждения, подтверждающие посещение занятий и результаты лечения.

Перенос зачета по физическому воспитанию допускается только в случае длительной болезни (при положительном отношении студента к прошлым занятиям), в результате которой студент не мог выполнить требования программы. Перенос зачета производится приказом по вузу (на основании заявления студента с визами преподавателя, заведующего кафедрой и декана факультета с приложением соответствующего документа).

Студент, оставленный на повторный курс, независимо от имеющегося зачета за семестр, обязан вновь посещать все занятия и сдавать нормативы (тесты) и требования по физической (подготовке) культуре.

Зачет принимает преподаватель, который вел занятия СМГ (ЛФК) со студентами. Для приёма зачета в третий раз кафедрой физической культуры и здоровья создается комиссия

Итоговый экзамен в VIII семестре (IV курс) по физической культуре включает оценку работы студента в течение всех четырех лет обучения по следующим разделам подготовки:

- теоретическая,
- физическая,
- организационно-практическая.

ЗАЧЕТНО-КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ (ЛФК) ПЕРВОГО КУРСА

Теоретическая и методическая подготовка:

- знать лекционно-методический (теоретический) курс согласно программе и пройти собеседование;
- знать и уметь определять показания и противопоказания своего заболевания к занятиям физической культурой;
- выполнять индивидуально-контрольные задания преподавателя (врача).

Профессиональная подготовка:

- знать основные команды и распоряжения на физкультурных занятиях и уметь их подавать;
- уметь составлять и проводить комплексы физкультурных минут, пауз и утренней гигиенической гимнастики (“зарядки”);
- уметь подбирать и проводить (с группой или подгруппой) подвижные и народно-национальные игры и игровые упражнения (для учащихся младшего школьного возраста – не менее 8 игр).

ЗАЧЕТНО-КОНТЮЛЫШЕ ТРЕБОВАНИЯ И ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ (ЛФК) ВТОРОГО КУРСА

Теоретическая и методическая подготовка:

- знать лекционно-методический (теоретический) курс согласно программе и пройти собеседование;
- знать и уметь определять показания и противопоказания своего заболевания к занятиям физической культурой;
- выполнять индивидуально-контрольные задания преподавателя (врача).

Профессиональная подготовка:

- уметь подбирать и проводить упражнения для подготовительной части занятия (и “разминки” перед спортивной тренировкой);
- уметь руководить группой (подгруппой) и проводить строевые и порядковые упражнения;

- уметь отбирать и проводить подвижные и народно-национальные игры (для различных частей физкультурных занятий или фрагментов школьных праздников – не менее 12 игр).

ЗАЧЕТНО-КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ (ЛФК) ТРЕТЬЕГО КУРСА

Теоретическая и методическая подготовка:

- знать лекционно-методический (теоретический) курс согласно программе и пройти собеседование;
- знать и уметь определять показания и противопоказания своего заболевания к занятиям физической культурой;
- выполнять индивидуально-контрольные задания преподавателя (врача).

Профессиональная подготовка:

- уметь готовить и проводить простейшие физкультурно-оздо-ровительные и спортивные конкурсы, смотры или состязания (типа “Веселые старты”, “Старты надежд”, олимпиады, турниры, походы, вылазки, слеты и др.);
- уметь готовиться и участвовать в оздоровительно-туристических формах занятий (с группой студентов или школьников: вылазка, сочетание оздоровительной ходьбы с бегом, терренкур, поход выходного дня и др.);
- уметь проводить подвижные и народно-национальные игры и эстафеты с детьми в период зимнего и летнего отдыха – не менее 16 игр.

ЗАЧЕТНО-КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ТЕСТЬЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ (ЛФК) ЧЕТВЕРТОГО КУРСА

Теоретическая методическая подготовка:

- знать лекционно-методический (теоретический) курс согласно программе и пройти собеседование;
- знать и уметь определять показания и противопоказания своего заболевания к занятиям физической культурой;
- выполнять индивидуально-контрольные задания преподавателя (врача).
- знать и уметь готовить физкультурный актив для физкультурно-спортивной работы класса (школы);
- участвовать в организации, планировании и проведении внеклассной работы по физической культуре (вуза и школы): групп и секций, дней здоровья и спорта, слетов и смотров, соревнований и др.;
- уметь готовиться и проводить массовые подвижные игры и народно-национальные праздники (забавы);
- уметь подбирать и проводить на занятиях и праздниках игры, упражнения, забавы – не менее 20 игр.

ЗАЧЕТНО-КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ I-IV КУРСОВ

1. К сдаче зачета по физической подготовке допускаются студенты только при 100 % посещаемости занятий

2. Перед сдачей контрольных нормативов по физической подготовке студент должен быть аттестован по технике изучаемых контрольных упражнений (бег на короткую и среднюю дистанции, кроссовый бег, метания, приемы игры с мячом: волейбол, баскетбол и др.).

3. Студенты, имеющие такие отклонения, как остаточные явления паралича, порезов, после перенесения трав" верхних и нижних конечностей, остаточные явления костного туберкулеза, деформация грудной клетки и др., допускаются к зачету (при 100 % посещаемости занятий) с полной сдачей теоретического и методического разделов программы.

4. К сдаче практических контрольных упражнений и тестов по физической подготовке студент допускается преподавателем с учетом индивидуальных особенностей его физической дееспособности и выполнения рекомендаций к недельному двигательному режиму; контрольные упражнения и тесты по подготовке утверждаются ежегодно на заседании кафедры.

Примерные требования к двигательному недельному режиму

Содержание	Девушки	Юноши
Оздоровительный бег (км)	8-10	10-13
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10-15 в висе лежа	15-18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30-40 на скамейке (или стуле)	40-60
Поднимание ног из положения, лежа на спине (раз)	40-60	70-80
Турпоход (смешанное передвижение) (км)	10-13	13-15
Комплексы физических упражнений с профилактической направленностью (по рекомендации врача и преподавателя)	Типа зарядки	
	ежедневно	ежедневно
Комплексы физкультурных минут (или пауз) с профилактической направленностью (по рекомендации врача и преподавателя)	ежедневно	ежедневно

5. Студент обязан вести дневник самоконтроля и еженедельно фиксировать в нем данные состояния организма и др. с отметками преподавателя физической культуры и врача.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Гимнастики для больных гипертонической болезнью

1. Медленная ходьба (руки на поясе).	50-60 м
2. Ходьба с ускорением и энергичной работой рук.	20 м
3. И.П. – ноги врозь; 1-4 – сцепить пальцы, поднимаясь на носки, руки вверх; 1-4 – медленно принять И.П.	4-6 раз
И.П. – то же; 1- круг правою рукой назад; 2- круг левой рукой назад (попеременные круги) и т.д.	
И.П.- О.С.; 1 – выпад правой ногой вперед, хлопок руками сзади; 2 – И.П.; то же с другой ногой.	4-6 раз
И.П.- О.С.; 1-2 – руки в стороны, поворот туловища вправо, 3-4 –И.П.; то же в другую сторону.	4-6 раз
И.П. – ноги врозь; 1- левую ногу на носок, наклон туловища влево, 2- И.П.; то же в другую сторону.	6-8 раз
И.П. – ноги врозь, руки на коленях, туловище в наклоне; 1-2 – попеременное сгибание и разгибание колен.	6-8 раз
И.П.- ноги врозь, руки скрестить перед грудью; 1- медленный мах руками вверх; 2- И.П. и т. д.	4-6 раз
И.П. -О.С., 1-2 -руки через стороны вверх; 3 – наклон вниз фуками касаясь земли; 4 – И.П.	2-4 раза
И.П. – О.С.; 1-2- руки через стороны вверх;3- наклон вниз (руками касаясь земли); 4-И.П.	2-4 раза
И.П. – О.С.; 1-руки вверх; 2- опуститься на правое колено, руки назад, голову к груди; 3-встать, руки вверх; 4-И.П.; тоже с другой ноги.	2-4 раза

Примечание: комплекс можно начать выполнять с 5-6 упражнений и постепенно доводить до 10-12.

Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики для больных гипотонией

1. И.П. – сидя (на стуле), руки опущены; 1- поднять руки через стороны вверх (вдох), 2- руки в И.П.(выдох) и т.д.; темп медленный и средний.	6-8 раз
2. И.П. – стоя, руки на поясе; 1 – подтянуть колено к животу (выдох); 2- вернуться в ЯП (вдох); туловище держать прямо.	4-6 раз
3. И.П. – сидя (в руках гантели-1,5кг); 1-2 – поднять руки вперед на уровень груди; 3-4–И.П.	6-8 раз
4. И.П.-О.с. -ходьба с постепенным замедлением темпа.	1-1,5 мин

5. И.П.- О.с.; 1- поднять руки вперед (вдох); 2- присесть (выдох); 3- руки вниз (вдох); 4- руки вниз - И.П. (выдох).	6-8 раз
6. И.П. – стоя, руки в стороны; 1- наклон влево (выдох); 2 – ИП. (вдох); то же вправо	6-8 раз
7. ИП. – стоя, руки за голову, 1 – отвести прямую ногу в сторону; 2 – И.П., то же с другой ногой.	6-8 раз
8. И.П.- стоя, руки (с гантелями -1,5-2 кг) внизу; 1 – удержать поднять руки вперед на уровень груди, 2 –И.П.	30-40 с
9. И.П. – стоя, руки (с гантелями -1,5-2 кг) внизу;1- поднять руки (с гантелями) вверх (вдох), 2 – наклон туловища в сторону (выдох), 3 – И.П. (вдох); 4 – отдыхать (произвольно).	6-8 раз
10. И.П. – стоя лицом к стенке, руки в упоре (в стену); 1- с максимальным усилием надавить на стену, 2 – И.П.	2 раза по 3-4 сек
11.Медленная (спокойная) ходьба	36-40 м

.

Примечание: комплекс можно начинать выполнять с 3-5 упражнений.

Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики для больных пороком сердца, ревматизмом и сердечной недостаточностью

И. П. – руки в стороны; 1 – с силой согнуть пальцы в купаке;2- И.П.(пальцы разжать).	8-12 раз
2. И.П.- руки к плечам; 1-4 – вращение в плечевом суставе вперед, 5-8 -то же назад, туловище прямо.	4-6 раз
3. И.П.. – О.С.; 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 –И.П.	6-8 раз
4. И.П. – руки вперед (пальцы “в замок”), ладонями вперед; 1-4 – круговые движения руками влево,	4-6 раз
5-8- то же вправо, дыхание не задерживать.	2-4 раза
5. И.П. – нога врозь, руки на пояс, 1- наклон вперед; 2- И.П..; 3- наклон назад; 4- И.П.; 5 – наклон вправо; б - И.П.; 7- наклон влево; 8 – И.П.	
6. И.П -то же, 1-4 – круговые движения туловищем вправо; 5-8 – то же влево.	2-4 раза
7. И. П. – руки (в “замок”) ладонями вверх, 1 – 4 – вращение туловищем вправо, 5-8 – то же влево.	2-4 раза
8. И.П -О.С ; 1- шаг левой (правой) назад, руками вперед-вверх; 2 – И. П.; то же с другой ноги.	6-8 раз
9. И.П. – О.С.; 1- шаг левой (правой) в сторону, руки в стороны ладонями вверх; 2- И.П.; то же с др. ноги.	6-8 раз
10. И.П. – ноги скрестно, левая перед правой, руки на пояс; 1 – полуприсед., туловище прямо; 2- И.П.	4-6 раз

11. И.П.- руки на пояс, ноги на ширине плеч; 1-4 -круговые движения “тазом” вправо; 5-8 – влево.	8-10 раз
12. И.П. – О.С.; 1- поднять колено правой ноги, коснуться локтем левой руки; 2 – И.О.; 3 – коленом левой ноги коснуться локтя правой руки; 4 – И.П.	8-9 раз
13. И.П. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, поворот туловища с шагом ногой внутрь, спуская руки вниз (до положения спиной друг к другу)-поочередно влево-вправо.	4-8 раз
14. И.П. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки; 1 – присесть, 2 – подскок (мах правой ногой в сторону); 3 – присесть; 4 – подскок (мах левой ногой в сторону) и т.д.	4-6 раз
15. И.П. – стоя спиной друг к другу, держась за руки (внизу); 1-2 – выпад правой ногой вперед, руки через стороны вверх; 3-4 – И.П; то же с другой ногой.	4-6 раз
16. И.П. – стоя на коленях, руки впереди (палка – горизонтально полу); 1-2 – сесть справа от палки на пол, мах руками влево; 3-4 – И.П.; то же в другую сторону.	2-4 раза
17. И.П.- лежа на спине, руки вперед-вверх, палка горизонтально полу; 1 – сгибая правую ногу в колене, продеть ее через папку; 2 – подтянуть колено к груди, голову опустить на груди, 3-4 – И.П.; то же другой ногой.	4-6 раз
18. И.П. – то же, продеть обе ноги через палку, голову прижать к груди; перекаты на спине вперед-назад, на каждый счет в полной группировке (спина должна быть круглой).	4-6 раз

Примерный комплекс упражнений при заболевании органов дыхания

1. И.П. – ноги вместе, кисти рук к плечам: круговые вращения в плечевых суставах на каждый счет (внутрь и наружу); темп медленный и средний.	6-8 раз
2. И.П. – руки в стороны, 1 – шаг правой ногой в сторону, руки перед грудью, согнутые в локтях; 2-3 – наклон вправо, хлопок руками над головой; 4 –И.П.; то же, шаг в другую сторону.	6-8 раз
3. И.П. – ноги врозь, руки вдоль туловища, 1-3 – левую руку – вверх, правую – в сторону; 4 – И.П. – то же, другой рукой вверх.	6-8 раз 4-6 раз
4. И.П. -лежа на спине, руки вдоль туловища ;1- сесть в, полной группировке (помогая руками); 2-3 -перекат назад на спине; 4 – И.П..	
5. И.П. – лежа на спине, руки и ноги в стороны; 1-2 -сесть с наклоном туловища вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги; 3-4 – ИЛ; то же, касаясь, носка правой рукой.	4-6 раз
6. И. П. – упор присев, руки выпрямлены, ладонями касаясь попа; 1-3 – скользя грудью по полу (“змейкой”), перейти в положение упор лежа на бедрах, руки выпрямлены; 4 – И.П.	4-6 раз

7. И.П. – сидя (ноги врозь), руки согнуты в локтях, кисти к плечам; 1-2 – руки в стороны; 3-4 -наклон вперед-вниз, руками обхватить себя (сзади). 6-8 раз

8. И.П. – держа на спине, руки вдоль туловища; 1-поднять ноги вверх – стойка на лопатках; 2 – мах правой ногой вперед; 3 – сменить положение ног, 4 – ИП.; то же – мах др. ногой. 4-6 раз

9. И.П. – упор присев, ладони касаются пола; 1-правую ногу назад на носок (левая впереди); 2 -смена положения ног (в среднем темпе) и т.д. 4-6 раз

Примечание: комплекс можно выполнять с 3-5 упражнений.

Примерный комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при заболевании суставов

1. И.П. –руки в стороны, 1- мах правой ногой вперед; 2- ИЛ; 3-4 – то же левой ногой (темп медленный и средний). 4-6 раз

2. И.П -О.С.; 1-4 – упор присев, перебирая руками по земле, перейти в упор лежа; 5-8 – И.П. 2-4 раза

3. И.П. – ноги шире плеч, руки на пояс; 1- наклон вперед, прогнуться и посмотреть вперед; 2 – ИИ; 3- наклон назад; 4 – ИП. 6-8 раз

4. И.П. -лежа на спине (ноги вместе), руки вдоль туловища; 1 – сесть в полную группировку; 2-3 -перекат назад на спину; 4 – ИП. (темп медленный). 4-6 раз

5. И.П. – лежа на спине, руки и ноги в стороны-врозь; 1-2 – сесть с наклоном туловища вперед, правою рукой коснуться воска левой ноги; 3-4 -И.П.; то же, касаясь носка правой рукой. 4-6 раз

6. И.П. – сидя на пятках, руками касаясь пяток, 1-3 -выпрямить колени, прогнуться назад" не отрывая рук от пяток, голову назад; 4 –И.П. 4-6 раз

7. И.П.- ноги врозь, туловище в наклоне вперед, руки на коленях; попеременное сгибание и разгибание колея, с полуповоротом туловища в сторону прямой ноги.

8. И.П. – О.с.; 1-2 – выпад правой ногой вперед, руки на колено; 3-4 -подскоком сменить положение ног. 3-4 раза

9. И.П.- ноги врозь, руки вперед (ладонями вниз), 1-махом правой достать кисть левой руки; 2-И.П.; 3 -махом левой ноги – к кисти правой руки, 4-И.П. 6-8раз

10. И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1-нахлон вперед, коснуться пальцами правой руки пятки левой ноги (снаружи); 2 – И.П.; 3 – левой рукой; 4 – И.П. 4-6 раз

11. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 -наклон назад, достать пальцами пятки ног, 3-4 –И.П. и т.д. 6-8 раз

12. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед-вниз; 1-наклон вперед; 2 – поворот направо; 3 – наклон назад; 4 – поворот налево. 4-6 раз

13. И.П.. – сесть на правую ногу, левая прямая, руки на колене правой ноги; 1 – встать и перенести вес на левую ногу, правая прямая, руку на колено левой ноги; 2 – то же в др. сторону.	8-10 раз
14. И.П. – ноги врозь, руки в сторону; 1-4 – вращение руками вперед, одновременно поднимаясь на носки; то же вращение назад – 5-8.	10-12 раз

Примерный комплекс упражнений лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения

Методические указания

Для улучшения зрения, прежде всего можно рекомендовать циклические упражнения. Помимо общего укрепления здоровья они содействуют улучшению восприятия постоянно меняющихся пространственных отношений, выработке глазомера, расширению поля зрения. Занятия, в содержание которых входят упражнения с бегом, ходьбой в разном темпе, подвижные и народно-национальные игры или лыжная подготовка, элементы простейшего туризма" хорошо дополнить и другими упражнениями и играми, например, играми с метанием мяча (в цель). После "броска" зрительный анализатор как бы продолжает путь мяча, при этом постепенно изменяется аккомодация хрусталика.

Противопоказанием к занятиям физической культурой в общей группе является миопия выше 6 диоптрий. Причем даже при слабой степени близорукости надо избегать тех видов упражнений, при которых возможны удары по голове, а также требуется выраженное натуживание и длительное напряжение (игра в футбол, хоккей, прыжки в длину и высоту и т.д.). Не всем показаны занятия туризмом, так как они могут быть связаны с подъемом и переноской значительных тяжестей. Тем, кто имеет высокую степень близорукости (7-8 диоптрий), можно рекомендовать ходьбу в среднем темпе, медленный бег, лыжные прогулки, общеразвивающие упражнения и *игры,* не требующие выраженных напряжений, наклонов, натуживания и сотрясения. При близорукости выше 8 диоптрий необходимы занятия лечебной физкультурой (общеразвивающие, дыхательные, корригирующие упражнения и т.п.).

Примерный комплекс упражнений лечебной физкультуры при заболеваниях органов зрения

1. Сидя на стуле, крепко зажмурить глаза на 3-5 с., затем открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз – упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2.Сидя на стуле, быстро моргать в течение 1-2 минут. Упражнение способствует улучшению кровообращения в глазных мышцах.

3. Стоя, смотреть прямо перед собой 2-3 с., поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз (5 с.), опустить руку.

Дозировка – 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. Стоя, смотреть на конец пальца вытянутой вперед руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет “двоиться”.

Дозировка – 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии,

5. Сидя, закрыв веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. Стоя, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 5-6 с., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с.

Дозировка – 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).

7. Стоя, отвести руку в сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем.

Дозировка – 10-12 роз. Упражнение укрепляет мышцы, управляющие перемещением глаз по горизонтали, и совершенствует их координацию.

8. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Специалистами предлагается и такое упражнение, как “Метка на стекле”. На оконном стекле укрепляется метка или фломастером обводится небольшой кружок. Стоя на расстоянии 30-35 см, поочередно переводить взглядом то на метку, то на удаленные предметы за окном (деревья и др.). Подобные упражнения снижают зрительное утомление, но не устраняют неблагоприятного воздействия на зрение плохого освещения, неправильной позы за столом.

Специалисты и ученики должны постоянно следить за соблюдением правильной, красивой осанки при сидении, ходьбе, беге и проч.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основная литература:

1. Абдулина О.А. Мониторинг качества профессиональной подготовки // Высшее образование в России. – 1998. – №3. – С. 35 – 39.
2. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – М., 1995.
3. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под редакцией А.Г. Хрипковой, М.Б. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 168 с.
4. Адольф В.А. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя // Педагогика. – 1998 – № 1 .
5. Айнштейн В. О проблеме воспитания в вузе // Высшее образование в России. – 1996. – №3. – С. 61 – 66.
6. Ангеловский К. Учителя и инноватика. – М., 1991.
7. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
8. Аристова Л.Г. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта (Теоретические проблемы социальной политики. Особенности государственного регулирования) // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 2.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с., илл.
11. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
12. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 177 с.
13. Безрукова В.С. Педагогика. – Екатеринбург, 1994.
14. Белов В.И., Механйловичь Ф.Ф. Валеология. – М.: «МК», 1999.
15. Беляев А.В. Социально-педагогические основы формирования гражданственности учащейся молодежи. – Ставрополь, 1997.
16. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М., 1989.
17. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
18. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
19. Болотов В.А. и др. Проектирование профессионального педагогического образования // Педагогика. – №4. – С. 66 – 72.
20. Бороздина Г.В. Психология делового общения: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 1999.

21. Брайент Д.К. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978.
22. Бернштейн Н.А. Ловкость и ее развитие. – М.: ФиС, 1991. – 288 с.
23. Буглич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Высшая школа, 1986.
24. Бьяченко В.К. Педагогика личности. – Ростов-н-Дону, 1995.
25. Васьков Е.В. Раздел «Основы знаний» // Физическая культура в школе, 1989. – №№ 9, 11; 1990. – №№ 2, 4; 1991. – №№ 1,5; 1992. – №№ 11, 12.
26. Ведение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
27. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки.//Сайт журнала «Теория и практика физической культуры».
28. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
29. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
30. Волков В.М., Филин В.П. спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
31. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
32. Временный государственный образовательный стандарт. Общее среднее образование. Физическая культура. Проект // Физическая культура в школе. – 1993. – №6. – С. 4-9.
33. Галицких Е.О. Интегративный подход к профессионально-личностному становлению будущего педагога //Стандарты и мониторинг в образовании. – 2001. – №4. – С.50 – 54.
34. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 110 с.
35. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
36. Гончарова Л.П. Физическое воспитание в мало комплектной школе – М.: Просвещение, 1983.
37. Громкова М.Т. Педагогика образования взрослых. – М., 1995.
38. Дружинин В.Н. Психология общих способностей – СПб., 1999.
39. Железняк Ю.Д. Целостная профессиональная деятельность как системообразующий фактор построения обучения специалистов по физической культуры. – 1994. – № 12. – с.17 – 20.
40. Железняк Ю.Д. Профессионализм в физкультурно-спортивной деятельности. В уч.пос. Основы общей и прикладной акмеологии. – М., 1995. – с. 296 – 308.
41. Журавлев В.И. Педагогика в системе наук о человеке. – М., 1990.
42. Загузов Н.И. Эволюция научной специальности «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» в педагогике // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №1. – С. 55.

43. Захаров Н.И. Профессиональная ориентация школьников. – М.: Просвещения, 1988.

44. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

45. Иванов В. Моделирование педагогической деятельности // Высшее образование в России. – 1998. – №2. – С. 62 – 64.

46. Игропуло В.С. Основы образовательных технологий. – Ставрополь: Институт развития образования, 1996. – С. 226.

47. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001.

48. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Изд-во Питер, 2000. – С. 512.

49. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2000.

50. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для инст. ФФК. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.

51. Ильина Т.А. Вопросы теории и методики педагогического эксперимента. – М.: 1995.

52. Кан-Калик В.А., Никандров Н.Д. Педагогическое творчество. – М., 1990.

53. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков Ч.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.

54. Карпушко Н.А. Журнал «Теория и практика физической культуры» о физическом воспитании школьников (1925 – 1994 гг.) // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №11. – С. 5-9.

55. Карпушко Н.А., Приходько В.В., Лубышева Л.И. Возвращаясь к наследию: Физкультурное образование, физкультурная деятельность, школьная физическая культура в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №9-10. – С. 2.

56. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1978.

57. Киселев А.Ф. 12 – летняя школа в России: за и против/ Тезисы выступления на совещании руководителей органов образования субъектов РФ 16 декабря 1998г. // Образование. – 1999. – №1. – С. 4-12

58. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4, 5-9, 10-11 классов общеобразовательной школы. – М., 1993.

59. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года // Стандарты и мониторинг образования. – 2002. – №1.

60. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С. 2-8.

61. Концепция содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12 – летней школе: Проект // Физическая культура в школе. – 2000. – №3. – С. – 19 -26.

62. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12 – летней школы): Проект. – М., 2000. – 13с.

63. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. Уч.пос. – М.: Высшая школа, 1984. – 336 с.

64. Коссов Б.Б. Личность: теория, диагностика и развитие. – М.: Академический проект, 2000.

65. Котова И.Б., Шиянов Е.Н. Философские основания современной педагогики. – Ростов-на-Дону, 1994.

66. Книга учителя физической культуры / Под ред. В.С.Каюрова. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

67. Краевский В.В. Методология педагогического исследования. Педагогика: педагогические истории, системы, технологии. – М., 1995.

68. Кузин В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №2. – С. 2 – 5.

69. Курысь В.Н. Всеобщее физкультурное образование – путь к здоровью нации // Вестник Ставропольского государственного университета. Вып.16. – 1998. – С. 140 – 146.

70. Курысь В.Н. Всеобщее образование в области физической культуры – путь к здоровью нации. Вестник СГУ. – Ставрополь, 1999. – № 3. – С. 35 – 39.

71. Курысь В.Н., Сляднева Л.И. Физическая культура как общеобразовательный предмет.//Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 57 – 61.

72. Крылова Н.Б. Формирование культуры будущего специалиста. – М., 1990.

73. Лазарев В.С. Деятельностный подход к формированию содержания педагогического образования // Педагогика. – 2000. – №3. – С. 27-34.

74. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: «Здоров я», 1986. – 214 с.

75. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. – М., 1988.

76. Лукьяненко В.П. На острие проблем школьной физкультуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 2. – С.39-44.

77. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция развития общего среднего физкультурного образования в России: Монография. – Ставрополь: СГУ, 2002. – 315с.

78. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – №1-2. – С. 18-25.

79. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.

80. Мануйлова Б.И. Перспективы и проблемы подготовки будущих педагогов к инновационному обучению в школе // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2001. – №1. – С. 55.

81. Менхин Ю.В. Методические основы физической подготовки гимнастов//Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 26, 39-40.

82. Магомедов Р.Р. Программно-методическое обеспечение здоровьесбережеия и развитие креативности детей дошкольного возраста в контексте педагогической антропологии: учебно-методическое пособие /Под общ.ред. Р.Р. Магомедова и ред. Л.П. Сечиной. – Ставрополь: Сервисшкола, СГПИ, 2006. – 216 с.

83. Магомедов Р.Р. Антрополого-педагогический мониторинг состояния физического здоровья дошкольников: Учебное пособие / Под общей ред. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: СГПИ, 2007. – 120 с.

84. Магомедов Р.Р. Здоровьеформирующие технологии физического воспитания в предшкольном возрасте // Психолого-педагогическая поддержка жизнедеятельности ребенка в условиях предшкольного образования (Часть 1) (рекомендации для родителей, воспитателей, учителей) //Под общ.ред. Н.Б. Ромаевой. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2007. – С. 86-94.

85. Магомедов Р.Р. Методические приемы повышения двигательной активности детей предшкольного возраста //Психолого-педагогическая поддержка жизнедеятельности ребенка в условиях предшкольного образования (Часть П) (рекомендации для родителей, воспитателей, учителей) // Под общ.ред. Н.Б. Ромаевой. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2008. – С. 110-123.

86. Магомедов Р.Р. Практические занятия по туризму: Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: Тип. ООО «Грэй», 2001. – 36 с.

87. Магомедов Р.Р. Выживание человека в природе: Учебное пособие. – Ставрополь: Тип. ООО «Грэй», 2001. – 76 с.

88. Магомедов Р.Р. Основы многолетней подготовки в горном туризме. – Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2002. – 348 с. (монография).

89. Магомедов Р.Р. Управление подготовкой горных туристов //Современные проблемы развития физической культуры и биомеханики спорта. Материалы международной научно-практической конференции. – Майкоп: ИФК и дзюдо АГУ, 2001. – С. 25-29.

90. Магомедов Р.Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме: Дисс. … докт. пед. Наук. – Майкоп, 2002. – 570 с.

91. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996.

92. Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 110 с.

93. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

94. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

95. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

96. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 270 с.

97. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов / Под ред. В.И. Ляха. – М., 1997.

98. Модель формирования профессионально значимых качеств личности будущего педагога в условиях многоуровневой системы подготовки // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2001. – №1 – С.53 – 54.

99. Настольная книга учителя физической культуры / Под. Ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.

100. Нормативное правое обеспечение сферы физической культуры и спорта реализация стратегии реформирования отрасли на рубеже веков: документы и материалы (1999 – 2002 годы)./Авт.-сост. П.А. Рыжков. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 309, 385, 605, 625, 670, 709.

101. О введении в действие государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки для получения дополнительной квалификации «Преподаватель высшей школы»: Приказ Министерства образования РФ от 24.01.2002, №180 // Бюллетень Минобразования России – 2002 – №3.

102. О программе развития системы непрерывного педагогического образования в России на 2001 – 2010гг.: Приказ Министерства образования РФ от 24.04.2001 №1818 //Бюллетень Минобразования России. – 2001. – № 8 – С.3 – 5.

103. Об образовательных компонентах школьного курса физической культуры // Физическая культура в школе. – 1996. – №2. – Обл.

104. Об актуальности физической культуры в целях укрепления здоровья учащихся // Физическая культура в школе. – 1996. – №1. – С.2

105. Обязательный минимум содержания по физической культуре // Физическая культура в школе. – 1997. – №6. – Обложка.

106. Образовательный стандарт национально-регионального (вузовского) компонента. – Ч. 1. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2003. – С. 477 – 498.

107. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев, 1983. – 140 с.

108. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

109. Опыт разработки концепций воспитания: В 2-х ч. – Ростов-на-Дону, 1993.

110. Основы педагогического мастерства / Под ред. И.А. Зазюна. – М., 1989.

111. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатникой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 277 с.

112. Педагогика. / Под ред. Педкасистого П.И. – М., 1995.

113. Педагогика и психология высшей школы. Ростов-на-Дону, 1998.

114. Педагогика физической культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина, Л.К. Завьялова. – Ч.1. – СПБ.: ЛГОУ, 1999. – 353 с.

115. Петровский А.В. Введение в психологию. – М.: Академия, 1995.

116. Переверзин И.И. Школьный спорт в России: Мини-энциклопедия. – М.: РГАФК, 1994. – 255с.

117. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

118. Пискунов А.И. Педагогическое образование: Концепция, содержание, структура // Педагогика. – 2001. – №3. – С. 41-48.

119. Платов В.Я. Деловые игры. Разработка. Организация. Проведение. – М., 1991.

120. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 287 с.

121. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

122. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

123. Поляков С.Д. В поисках педагогической инноватики. – М., 1993.

124. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

125. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – СПб., 1996.

126. Попов А.Л. Психология: учебное пособие для физкультурных вузов и ФФВ. – М.: Флинта: Наука, 2002.

127. Примерная программа для учащихся X–XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура – М.: Просвещение, 2000. – 93 с.

128. Примерная учебная программа по физической культуре // Физическая культура в школе. – 1999. – №№2,3,4. – 200. – №№ 4,5

129. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: изд-во СпбУ, 2000.

130. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь справочник / Под ред. В.У. Агеевца – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 451 с.

131. Психология спорта высших достижений: Учебное пособие для ИФК / под ред. А.В. Родионова. – М.: ФиС, 1979.

132. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 1996. – 257 с.

133. Программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы (последние издания).

134. Программы по физическому воспитанию для высших и средних учебных заведений (последние издания).

135. Программы по физическому воспитанию для детского сада (последние издания).

136. Программа развития педагогического образования России на 2001 – 2010 годы // Педагогическое образование и наука. – 2000. – №1. – С. 14 – 25.

137. Программа физического воспитания населения СССР (основные исходные положения) // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №3. – С. 7 – 12.

138. Профессиональная культура учителя / Под ред. В.А. Сластенина. – М., 1993.

139. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М., 1996.

140. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Уч. пос. – М.: Высшая школа, 1985. – 134 с.

141. Ражов И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы развития и восстановления). – Минск, 1994.

142. Ратов И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления). – Минск, 1994. – 121 с.

143. Решетень И.Н., Бервинова Н.С., Здановская Э.А., Резуненко З.Л. Средства эстетического воспитания на занятиях по физической культуре. – М., 1985.

144. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

145. Современная система спортивной подготовки / Под редакцией Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995. – 446 с.

146. Сидоров А.А., Прохорова М.В. Педагогика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Терра-Спорт. – М., 2000.

147. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1993. – 319 с.

148. Смирнов С.Д. Педагогика и технология высшего образования: от деятельности к личности. – М.: Аспект Пресс, 1995.

149. Смолкин А.М. Методы активного обучения. – М., 1991.

150. Соловьев Г.М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий. – Ставрополь: СГУ, 1998. – 167с.

151. Столяренко С.Д. Психология и педагогика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

152. Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний. – Изд-во Московского университета, 1984.

153. Талызина Н.Ф., Печенок Н.Г., Хихловский Л.Б. Пути разработки профиля специалиста. – Саратов, 1987. – 1175 с.

154. Теория и методика физической воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

155. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, В.И.Попова. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.

156. Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987 – 423 с.

157. Теория и методика физической культуры. (Учебник для ИФК). – М.: ФиС, 1991.

158. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1993. – 352 с.

159. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001.

160. Учебное пособие по физическому воспитанию для учителей физической культуры, преподавателей вузов (последние издания).

161. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ». – М.: Государственный комитет РФ по физической культуре и туризму, 1999. – 56с.

162. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I – XI) // Под. Ред. А.П. Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 216 с.

163. Филиппов В.М. Российское образование: состояние, проблемы, перспективы // Бюллетень Минобразования РФ. – 2000. № 2. – С. 3 – 19.

164. Харламов И.Ф. Педагогика. – М., 1997.

165. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студен. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр» Академия», 2000.

166. Хомерики О.Г., Поташник М.М. и др. Развитие школы как инновационный процесс: Методическое пособие. – М., 1994.

167. Шаулин В.Н. Подготовка школьников к физическому самосовершенствованию: Пособие для учителя. – М.: Центр гуманитарного образования, 1995. – 134с.

168. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: ВЛАДОС, 1999.

169. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: ВЛАДОС, 1999.

170. Якиманская И.С. Развивающее обучение. – М., 1991.

171. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников: Книга для учителя. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 1993. – 184с.

172. Яцынин А.И. Компьютерный контроль в процессе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – М., 1991. – 25 с.

Дополнительная литература:

1. Вучева В.В. Научно-методические основы формирования гуманистически ориентированной физической культуры студенток педагогических специальностей: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1998. – 23 с.

2. Громов Ю.Б. Биомеханическое исследование структуры движений прыгунов в воду: Автореф. дис…. канд. биолог. наук. – Рига, 1991. – 19 с.

3. Грудницкая Н.Н. Формирование знаний студентов факультета физической культуры на основе современных информационных технологий: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Ставрополь, 2002. – 22 с.

4. Забельский С.Ю. Биоэкономичный психомоторный тренинг в физическом воспитании студентов, отнесенных к специальной медицинской группе: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Ставрополь, 2001. – 26 с.

5. Ковязина Т.П. Энцефалитогенная активность менингококковых микробов: Автореф. дис…. канд. мед. наук. – Москва, 1982. – 21 с.

6. Курысь В.Н. Совершенствование методики обучения акробатическим прыжкам со сложным вращением на основе исследования их техники: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Ленинград, 1972. – 24 с.

7. Курысь В.Н. Разработка системы технической подготовки спортсменов к рекордным достижениям на основе биомеханики спортивных движений (на примере акробатических упражнений): Автореф. дис…. д-ра биолог. наук в форме научного доклада. – Рига, 1991. – 118 с.

8. Лукьяненко В.П. Теоретико-методологическое обоснование содержания общего среднего образования в области физической культуры: Автореф. дис…. д-ра. пед. наук. – Ставрополь, 2002. – 73 с.

9. Магин В.А. Формирование культуры здоровья личности будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Ставрополь, 1999. – 18 с.

10. Магомедов Р.Р. Техническая подготовка горных туристов на основе целенаправленного развития функции вестибулярного аппарата. Автореферат дисс….канд. пед. наук – Майкоп, 1998. – 22 с.

11. Магомедов Р.Р. Магомедов Р.Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме: Дисс. … докт. пед. Наук. – Майкоп, 2002. – 570 с

12. Мещерякова О.Н. оптимизация технико-тактической подготовленности юных волейболистов на основе развития специальной ловкости: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 1994. – 17 с.

13. Моргун И.Н. Физкультурное образование детей 5 – 6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Краснодар, 2001. – 16 с.

14. Прокопенко Т.И. Технология формирования культуры здорового образа жизни личности студента в условиях научно-образовательного и консультативно-оздоровительного центра вуза: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – М.: 1999. – 23 с.

15. Сапронова З.В. Организация свободного времени студентов вуза как условие формирование педагогической культуры (на примере факультета физической культуры): Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Ставрополь, 2001. – 20 с.

16. Селезнев А.И. Исследование методики подготовки студентов ФФВ к педагогической практике в школе по разделу гимнастики: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Ставрополь, 1978. – 20 с.

17. Селезнев В.А. Педагогическая технология формирования физической культуры учащихся на основе опережающе-концентрированного варианта освоения учебной программы: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Тула, 2000. – 23 с.

18. Скакун В.А. Техника и методика обучения акробатическим прыжкам высшей и рекордной сложности: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Киев, 1987. – 23 с.

19. Сляднева Л.Н. Двигательно-пластическая подготовка педагога-воспитателя на основе интерноризации элементарной биомеханики двигательного действия: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Майкоп, 2002. – 25 с.

20. Соловьев Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента: Автореф. дис. … докт. пед. наук. – М., 1999. – 34 с.

21. Труфанова Т.Е. Формирование знаний по физической культуре в процессе физического воспитания учащихся старших классов: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Майкоп, 2002. – 22 с.

22. Яцынин А.И. Компьютерный контроль в процессе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы: Автореф. дис…. канд. пед. наук. – Москва, 1991. – 25 с.

Основная и дополнительная литература студентам специальной медицинской группы

Основная литература:

1. Аутогенная тренировка. Составители: Черникова О.А, Дашкевич О.В. Метод, письмо. ГЦОЛИФК. – М, 1967г.

2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах.Уч. пос. для сред.уч.зав. – М.: “Высшая школа”, 1986.

3. Виленский М.Я., Внуков А.Н. Цель и целепологание в педагогической деятельности преподавателя физического воспитания высшей школы. «Теор. и прак. физич. культ.». – 1986. – №8. – с.14-16.

4. Виленский М.Я, Беляева В.А. (Под. ред. Сластенина В.А.) Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя. Уч. пос. – М, 1985.

5. Водолажский Г.Г., Державец М.А. Игровые и соревновательные приемы ведения общеразвивающих упражнений (Метод.пос.). – Ставрополь, 1968.

6. Волкова С.С. Занятия с учащимися специальной медицинской группы.// «Физическая культура в школе». – 1978-1989.

7. Волкова С.С. Программа по физической культуре для учащихся 1-Х классов общеобразовательных шкод, отнесенных по состоянию здоровья к специальной мед. группе. //“Физическая культура в школе”. – 1982. – №2-6.

8. Ильинич В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов (научно-методические и орг. основы). – М.: “Высшая школа”, 1978.

9. Каракетов А.К. и др. Примерный комплекс лечебной физической культуры для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – Карачаевок, 1990.

10. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи. / Под ред. Виленского М.Я., Виноградова П.А. – ВНИИФК – М., 1989.
11. Лечебная физическая культура. / Под общ. ред. проф. С.Н. Попова. Уч. пос. для инст. ФК. – М.: ФиС, 1988.
12. Лечебная физическая культура. Справочник. / Под ред. проф. В.А. Епифанова – М.: Медицина, 1987.
13. Макаров В. А. и др. Лекции по теоретическому курсу физического воспитания (для мед. институтов). / Под ред. А.А. Степанова. Изд. "Медицина". – М., 1968.
14. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М.: Просвещение, 1986.
15. Методические рекомендации по применению метода мат. анализа сердечного ритма для врачебно-педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом со школьниками. – Ставрополь, 1981.
16. Рипа М.Д, Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. Под ред. М.Д. Рипы. – М.: "Просвещение", 1988.
17. Страковская В Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей (2-е изд). – М: Медицина, 1987.
18. Тарасенко Н.Н., Понамарева В.В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении. Уч. пос. для вузов. – М: «Высшая шкода», 1976.

Дополнительная литература:

1. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. – М.: Знание, 1982.
2. Андреев С.Н. Под звуки спортивного марша. – М.: ФиС, 1979.
3. Велитченко В.К., Велитченко Н.В. После инфаркта. – М.: Сов. спорт, 1990.
4. Гилмор Г. Бег ради жизни. – М.: ФиС, 1975.
5. Гиренко Г.Т. Физическое воспитание учащихся в профессионально-техническом училище. – М.: Высш. школа, 1964.
6. ГиссенЛ.Д. Время стрессов. Обоснов. и тракт. раз. психопроф. раб. в спорт. командах. – М.: ФиС, 1990.
7. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. – М.: Сов.спорт, 1990.
8. Журнал "Теория и практика физической культуры".
9. Журнал "Физическая культура в школе".
10. Журнал "Здоровье".
11. Ильинич В.И., Виленский М.Я. Физическая культура для работников умственного труда. – М.: Знание, 1983. – № 10.
12. Искусство быть здоровым. Части 1 и 2. – М.: ФиС, 1987; часть 3 – М.: ФиС, 1990.
13. Косилина Н.И. Производственная гимнастика для работников управленческого труда. – М.: ФиС, 1983.

14. МольХ. Семь программ здоровья. Пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

15. Мипьнер Е.Г. Выбираю бег. – М.: ФиС, 1984.

16. Определение физической подготовленности школьников. Под ред. Б.В. Сергеева. – М.: Педагогика, 1973.

17. Паров Ю. Азбука дыхания. / Под научи, ред. проф. И.С. Гулько. – Минск: Польша, 1988.

18. Подписная серия изданий «Факультет здоровья».

19. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодёжи (гигиенические аспекты). – М.: Медицина, 1989.

20. Примерный рабочий (поурочный) план по физическому воспитанию в отряде пионерского лагеря. Метод. указ. Авторы-сост.: Водолажский Г.Г., Криунов В.А. – Ставрополь, 1984.

21. СафроноваГ.Б. Движение – залог здоровья. – М: Знание, 1980.

22. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию:Пособие для учителя.Сост.В.П.Богословский. – М.: Просвещение, 1984.

23. Соколов Д. Секреты вашего здоровья. – Пятигорск: Пульс, 1990.

24. Соколов П.П. Гипотонию можно одолеть. Сов.спорт. – М., 1989.

25. Таблицы физического развития школьников Ставропольского края и методика его определения. Метод. рекомендации. – Ставрополь, 1979.

26. Шарафанов А. А. Лечебная гимнастика (при забол. органов пищевар. мочепол. системы и ожирении). Изд. 3. – Ставрополь: Книж. изд., 1983.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 3

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

1.1. Основные направления образования студентов в области физической культуры 5
1.2. Физическая культура – составная часть образовательного процесса 7
1.3. Компоненты физической культуры 8
1.4. Физическое совершенствование – определяющий фактор обучения студентов 10
1.5. Физическая культура – средство воспитания морально-волевых и психологических качеств у студентов 12
1.6. Физическая культура – условие повышения устойчивости к воздействию негативных факторов 16
1.7. Сущностные характеристики образования 18
1.8. Основополагающие аспекты системы физической культуры и спорта .. 20
1.9. Специфические особенности обучения студентов физической культуре 22

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗДЕЛОВ БАЗОВОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

2.1. Общие направления основных разделов рабочей программы 25
2.2. Теоретический (лекционный) курс 26
2.3. Практический курс 32
2.4. Формы обеспечения текущего, этапного и итогового дифференцированного контроля студентов по физическому воспитанию 56

ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОЙ ЧАСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3.1. БЛОК № 1. Бег на короткие и средние дистанции 61
3.2. БЛОК № 2. Бег на длинные дистанции 63
3.3. БЛОК № 3. Подвижные игры и ОФП 65
3.4. БЛОК № 4. Волейбол 69

3.5. БЛОК № 5. Баскетбол 76
3.6. БЛОК № 6. Виды легкоатлетических упражнений 83
3.7. БЛОК № 7. Туризм, спортивное ориентирование 85
3.8. БЛОК № 8. Плавание 87
3.9. БЛОК № 9. Теоретический блок занятий (4 курс) 90

ГЛАВА 4. СОДЕРЖАНИЕ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4.1. Вариативный курс программы по физической культуре «Атлетическая гимнастика» 205
4.2. Вариативный курс программы по физической культуре «Плавание» ... 214
4.3. Вариативный курс программы по физической культуре «Туризм и спортивное ориентирование» 219
4.4. Вариативный курс авторской программы дисциплины «Физическая культура» для специальностей:
07130165 – «Народное художественное творчество» со специализацией «Хореография»
07130252 – «Социально-культурная деятельность и народное художественное творчество» 223

ГЛАВА 5. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ) 287

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 302

Корректор Е.В. Лисицына
Компьютерная верстка П.Г. Немашкалов

Подписано в печать 17.11.08

Формат 60x84 $^{1}/_{16}$ *Усл.печ.л. 18,37* *Уч.-изд.л. 16,58*
Бумага офсетная *Тираж 100 экз.* *Заказ 66*

Типография ООО «Борцов»,
г. Ставрополь, ул. Семашко 16.
Тел./факс: (8652) 35-85-58.