

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

**Н.Г. Соколов, Т.А. Ширшова, О.Л. Соколовская,
А.А. Павлова, Н.Н. Бовинова, Г.А. Яковлев**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА
ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСЦИПЛИН
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Учебное пособие

Санкт-Петербург
РГГМУ
2020

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

С59

Рецензенты: В.П. Овчинников, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы РГПУ им.

А.И. Герцена;

А.А. Напреенков, доцент кафедры физического воспитания, директор спортивного клуба СПбГУПТД

Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н., Яковлев Г.А.

С59 Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». – СПб.: РГГМУ, 2020. – 134 с.

Материалы учебного пособия позволяют получить знания по основным положениям дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре», предусмотренные Федеральным государственным стандартом третьего поколения 2+ и соответствующими образовательными программами.

Учебное пособие предназначено для студентов всех направлений и специальностей очного, очно-заочного и заочного форм обучения, а также может быть использовано для работы преподавателями физической культуры в вузах.

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

© Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н., Яковлев Г.А., 2020

© Российский государственный гидрометеорологический университет (РГГМУ), 2020

Содержание

Введение.....	6
Глава 1. Самостоятельная работа студентов при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре».....	10
1.1. Общие сведения.....	10
1.2. Виды физической активности	15
1.3. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.....	45
Глава 2. Федеральный государственный стандарт высшего образования.....	46
2.1. Цели ФГОС	48
2.2. Структура ФГОС	49
2.3. Реализация ФГОС в образовательном процессе.....	49
2.4. Поколения государственных образовательных стандартов	50
2.5. Структура основной образовательной программы	58
Глава 3. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт», аннотация и паспорт оценочных средств	66
3.1. Цели освоения дисциплины	66
3.2. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	67
3.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	67
3.4. Структура и содержание дисциплины.....	71
3.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов и оценочные средства для текущего	

контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины	81
3.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	90
3.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	92
3.8. Информационные технологии.....	93
3.9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	94
3.10. Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»	94
Глава 4. Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», аннотация, паспорт оценочных средств.	105
4.1. Цели освоения дисциплины	105
4.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	106
4.4. Структура и содержание дисциплины.....	108
4.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов и оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины	114
4.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	122
4.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	123
4.8. Информационные технологии.....	125
4.9. Материально-техническое обеспечение дисциплины...	125

4.10. Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....	125
Заключение.....	131
Список литературы.....	132

Введение

Образование является важным способом создания и сохранения интеллектуального потенциала России. Перед системой образования сегодня ставится задача формирования у учащихся в различных видах общеобразовательных учреждений достаточной двигательной подготовленности. На базе образовательной области «Физическая культура» создаётся единая целостная система непрерывного образования «через всю жизнь», предусматривающая увеличение объема физической активности и обеспечения условий для активного вовлечения студенческой молодёжи в разнообразные формы занятий физической культурой и спортом.

Внимание к физической культуре и спорту, как к сфере подготовки в новой социокультурной ситуации обусловлено потребностями современного общества. Трудности в экономической, социальной, экологической и других сферах российской действительности выдвинули ряд проблем перед всеми социальными университетами, в том числе и перед системой образования. Одна из них связана с сохранением и укреплением здоровья населения с приобщением молодёжи к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни. В основе учебно-воспитательного процесса в высшей школе лежит комплексный систематический характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, которые органически влияют на формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной культуры личности современного специалиста системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, она является обязательной для всех специальностей, профилей, направлений. Это одно из

средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Физическая культура представлена в вузе не только как учебная дисциплина, но и как важнейший компонент целостного развития личности.

Физическая культура специфический предмет, который, как уже было сказано, охватывает весь контингент обучающихся: очная, очно-заочная, заочная формы обучения, где студенты в процессе обучения овладевают основными, ключевыми компетенциями, определив их социальную и личную значимость для обучающихся.

Табл. 1. Ключевые компетенции

Социальная значимость	Личностная значимость
Общекультурная компетенция	
Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества.	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Учебно-познавательная	
Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
Коммуникативная компетенция	

Социальная значимость	Личностная значимость
Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.
Социальная компетенция	
Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом.	Умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.
Личностная компетенция	
Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение	Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма

Деятельность преподавателя физической культуры по формированию ключевых компетенций обучающихся может быть определена через применяемые им средства.

**Табл. 2. Цели и средства
физической культуры, физического воспитания**

Цели физического воспитания	Средства физической культуры, умения и знания, обеспечивающие индивидуальное здоровье
Личностная компетенция	
Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности,	Комплексы лечебной физической культуры. Оказание первой помощи при травмах. Определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

Цели физического воспитания	Средства физической культуры, умения и знания, обеспечивающие индивидуальное здоровье
предупреждение заболеваний.	Понимание значения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
Социальная, компетентность в оздоровительно-реабилитационной деятельности	
Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания.	Комплексы профессионально-прикладных физических упражнений. Простейшие приемы аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности. Знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни.
Учебно-познавательная, компетентность в двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний	
Обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Общая и прикладная физическая подготовка. Владение способами двигательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
Общекультурная, личностная компетентность	
Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практи-

Цели физического воспитания	Средства физической культуры, умения и знания, обеспечивающие индивидуальное здоровье
	ческой деятельности

Глава 1. Самостоятельная работа студентов при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре»

1.1. Общие сведения

Самостоятельная работа студентов по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» призвана выполнять несколько функций: образовательную (овладение знаниями в области физической культуры и спорта, расширение и углубление практических умений и навыков в двигательной сфере); развивающую (развитие двигательных способностей); оздоровительную (формирование потребности к здоровому образу жизни); воспитательную (формирование устойчивости мотивации студентов к самостоятельной работе и ответственности за ее выполнение, создание условий для самоорганизации и самовоспитания и т.д.) [1].

Педагогическая ценность самостоятельной работы зависит также и от того, каким образом она организована.

Введение ФГОС 3++ двух дисциплин с названиями «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» изменило подход к содержанию рабочих программ в области физической культуры в высшем учебном заведении. Реализация элективных форм занятий по физической культуре предоставляет студенту самому выбрать траекторию своего физического развития и выйти на самостоятельную организацию занятий физическими

упражнениями, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной своей деятельности.

ФГОС 3++ вместо трёх уровней овладения компетенций (знание, умение, владение) введены два направления освоения программ бакалавриата и специалитета – универсальные и общепрофессиональные компетенции. Формирование универсальных компетенций выпускников выдвигает на первый план организацию самостоятельных занятий в процессе обучения в вузе по физической культуре и спорту.

Эти требования федерального стандарта ведут за собой изменения по всем направлениям организации физического воспитания в вузе. Появляется необходимость включения в режим дня самостоятельных занятий, как в теоретическом курсе, так и при реализации обучения по практическим элективным курсам. Предполагается, что самостоятельная работа студентов будет хорошим стимулом к занятиям физической культурой и получению новых знаний.

В качестве индикаторов успешности освоения универсальной компетенции (УК-7) в рабочие программы по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» использовались следующие показатели:

- посещаемость обязательных занятий по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре»;
- оценка уровня знаний теоретического и методико-практического разделов программ по этим предметам;
- степень освоения двигательных умений и навыков в избранном виде спорта, или физкультурно-оздоровительной системе;
- уровень физической подготовленности;

- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях, организуемых кафедрой физического воспитания;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, проводимых вне университета (для спортивных групп);
- подготовка реферата, составление и демонстрация комплекса специальных упражнений по профилактике и борьбе с различными заболеваниями (для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах);
- выполнение рекомендованного преподавателем еженедельного двигательного режима.

Эти индикаторы сформированности универсальной компетенции (УК-7) показали свою высокую эффективность и их можно рекомендовать к использованию в учебном процессе по физическому воспитанию студентов.

В РГГМУ самостоятельная работа проводится по двум формам: традиционная, т. е. самостоятельная работа студентов выполняется в произвольном режиме времени в удобные для студента часы, часто вне университета, и аудиторная самостоятельная работа в университете под контролем преподавателя, у которого в ходе выполнения задания можно получить консультацию.

Независимо от вида самостоятельной работы студентов, ее продуктивность зависит от ряда условий:

- 1) мотивированность учебного задания (для чего, чему способствует);
- 2) необходимость четкой постановки познавательных задач;
- 3) алгоритм, метод выполнения работы, знание студентом способов ее выполнения (например, методики составления различных оздоровительных программ), четкое определение преподавателем форм отчетности, объема работы, сроков ее представления;

4) определение видов и форм контроля (контрольные вопросы, двигательные тесты или подготовка различных рефератов и презентаций).

При организации самостоятельной работы со студентами по физической культуре необходимо учитывать следующие моменты:

- необходимо постоянно расширять применение различных методов самостоятельной работы при прохождении той или иной темы рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре»;

- методы самостоятельной работы должны использоваться не только при изучении отдельных тем программы, но и должны использоваться и в процессе выполнения отдельных упражнений и заданий;

- для расширения сферы применения самостоятельной работы необходимо предварительно проводить теоретическую подготовку студентов, путем формирования навыков и умений работы с учебными и справочными материалами, электронными ресурсами и ресурсами сети Интернет;

- в процессе обучения необходимо использовать такие методы работы, которые вызывают у студентов проявления творчества, рационализации, новаторства;

- в самостоятельной работе нужно дифференцировать не только сложность заданий, но и меру помощи, оказываемой со стороны преподавателя при выполнении различных заданий.

Особо необходимо отметить возможности информационных технологий для организации самостоятельной работы студентов. Информационные технологии позволяют существенно расширить творческий потенциал студентов, способствуют приобретению студентами навыков самостоятельного изучения с использованием электронных

учебно-методических материалов, образовательных баз данных, компьютерных обучающих программ, тестирующих систем.

Методика организации самостоятельной работы со студентами по физической культуре зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой темы, объема часов, отводимых на ее обучение, планируемых видов самостоятельной работы, способностей, обучающихся в условиях учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы со студентами по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие этапы:

- подготовительный: определение целей, составление плана самостоятельной работы студентов, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования (в случае необходимости);

- основной: самоорганизация процесса работы, реализация плановых заданий, фиксирование результатов;

- заключительный: контроль качества выполнения заданий, анализ результатов и выводы о направлениях совершенствования организации самостоятельной работы.

Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля.

Немаловажное значение имеют, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие несовершенных физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов.

Наиболее доступными и эффективными средствами физического воспитания в домашних условиях являются

утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д.

1.2. Виды физической активности

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам.

Общая физическая подготовка

Группы ОФП существуют при всех стадионах, плавательных бассейнах и др. Студенты, занимающиеся в группах ОФП, могут использовать примерную схему занятий: от 10–15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20–30 мин, или подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

К недостаткам занятий в таких группах следует отнести существенную текучесть состава, что вынуждает инструктора, проводящего занятия придерживаться сравни-

тельно небольших нагрузок. Группы формируются, как правило, по возрастному принципу. Занятия по принципу ОФП являются наиболее эффективной формой поддержания уровня здоровья.

Для примера по усвоению самостоятельным подходом изучения учебного материала, рассмотрение подробное изучение такого распространению двигательного действия как оздоровительный бег.

Оздоровительное занятие бегом

Бег – естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, гандбол и др.). Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. Какие изменения происходят при беге в организме? При беге потребность организма в притоке кислорода удовлетворяется почти полностью. Это очень важно, поскольку замедляются процессы старения. При беге увеличивается легочная вентиляция, что благоприятно сказывается на составе крови. Для сердца бег тоже весьма полезен – это связано с интенсивным функционированием сердечной мышцы, задействуются обычно не используемые резервы сердца [2, 3, 4, 5, 7, 8].

В организме в целом активнее начинают протекать окислительно-восстановительные процессы, что лежит в основе интенсификации обмена жиров. В результате уменьшается накопление так называемых холестериновых бляшек на внутренней поверхности кровеносных сосудов. Таким образом, осуществляется профилактика атеросклероза и ожирения. Бег оказывает благоприятное влияние на состояние костей, мышц и суставов, в целом – на состояние всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Предотвращается возникновение изменений дегенеративного ха-

рактера как возрастных, так и связанных с малоподвижным образом жизни. При таком образе жизни ограничивается приток суставной жидкости, в результате нарушается питание хрящевой ткани, связки утрачивают эластичность, снижается способность суставов к амортизации. Все эти факторы в комплексе обуславливают артроз.

Во время бега к суставам притекает больше крови, следовательно, улучшается питание ткани. Важно учитывать, что положительное влияние бег оказывает при адекватных нагрузках. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы.

Выделяют два эффекта бега: общий и специальный. В основе общего эффекта лежат, прежде всего, изменения функционального состояния центральной нервной системы, системы кровообращения, повышение резистентности (устойчивости) организма к болезнетворным факторам, обеспечение организма ресурсами. Бег способствует более полному отдыху и восстановлению нервной системы. Это, в свою очередь, позволяет более продуктивно использовать свой интеллектуальный потенциал и повышает работоспособность человека. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением, избытком поступающей информации. В результате снимается нервное

напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность.

«Выбивание психологического стресса физическим» – так охарактеризовала это явление трехкратная олимпийская чемпионка Татьяна Казанкина. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение суток.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение. Оздоровительный бег положительно влияет на иммунную систему и систему кроветворения. Под воздействием беговых нагрузок повышается уровень эритроцитов и лимфоцитов, что приводит к увеличению кислородной емкости крови, что, в свою очередь, способствует улучшению иммунитета. Это подтверждается повышением иммуноглобулинов в крови. Человек реже страдает от заболеваний, в том числе онкологических. Увеличивается сопротивляемость к действию не только факторов риска развития онкологии, но и других вредных факторов внешней среды.

В основе специального эффекта оздоровительного бега лежит увеличение функциональных возможностей сердца и сосудов. Также повышается специфический пока-

затель – аэробная производительность организма. Происходит увеличение массы левого желудочка сердца, одновременно с этим происходит повышение кровотока, расширение артерий сердца, увеличивается способность миокарда усваивать кислород из крови. Происходит снижение частоты сердечных сокращений. Под действием беговых нагрузок снижается вязкость крови, следовательно, риск возникновения тромбов и, как следствие, инфарктов.

Угроза здоровью, в первую очередь, исходит от снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это естественная приспособленная реакция организма, в основе которой лежит адаптация к пониженной двигательной активности (гипокинезия). Снижается динамика обменных процессов, что, в свою очередь, ведет к увеличению жирового компонента массы тела, отложению холестерина на стенках артериальных сосудов, уменьшению глубины дыхания и увеличению частоты сердечных сокращений и дыхания, и их дискоординации. Происходят засорение сосудистой системы, сужение приспособительных возможностей организма к разнообразным жизненным обстоятельствам, накопление нервного напряжения в силу замедленного процесса нейтрализации так называемого гормона страха и депрессии адреналина и другие нарушения жизнедеятельности организма, ведущие к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями.

Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их

сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности. Из всех видов легкой атлетики бег – наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Бег в основном проводится в парке или в лесу, что значительно увеличивает его положительное воздействие на организм занимающегося. Аэробная тренировка ведет к увеличению количества и размеров «энергетических станций» организма, повышению активности окислительных ферментов, благодаря чему увеличивается возможность в больших количествах сжигать жиры. Установлено, что у людей, тренированных на выносливость, число капилляров в мышцах может быть в 2 раза больше, чем у нетренированных.

Бег – это одно из самых простых, легкодоступных, но самых эффективных средств сохранения и укрепления здоровья. Особая ценность его заключается в том, что он доступен людям разных возрастов, разных уровней физической подготовленности, нагрузка легко дозируется с учетом индивидуальных возможностей. Оздоровительный бег – это комплекс физических, психологических и гигиенических элементов. Оздоровительный бег является великолепным средством закаливания. Бежать приходится в любую погоду, и со временем развивается устойчивость к простудным факторам. Бегуны меньше болеют из-за того,

что их организм выделяет много тепла. Повышение температуры тела затрудняет бактериям доступ в организм или препятствует их развитию. Человек, регулярно занимающийся бегом и находящийся в этом радость, начинает активнее бороться с такими вредными привычками, как курение и алкоголь.

Исследования показали, что и в 50–70 лет эффект тренировки в отношении развития аэробной работоспособности сохраняется почти на таком же уровне, как и у молодых. Человек рожден для активной физической деятельности. Без нее радость жизни не может быть полной. Но многих пугает такая мысль, что в мороз и снег, в дождь и слякоть – в любую погоду необходимо выходить на улицу и бежать – пробирает мороз по коже. Однако те, кто приобщился к регулярным занятиям бегом, подтвердят высказывание Бенжамина Спока, известного детского врача, о том, что: «Бег – это огромная радость, бесконечное удовольствие, а не тяжелая работа, как считают непосвященные».

Для усиления пропаганды занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят. Н.С. Илларионов (1988) выделяет следующие основные мотивации людей среднего возраста к занятиям оздоровительным бегом:

- укрепление здоровья и профилактика заболеваний;
- повышение работоспособности;
- удовольствие от самого процесса бега;
- стремление улучшить свои результаты в беге (спортивная мотивация);
- следование моде на бег (эстетическая мотивация);
- стремление к общению;
- стремление познать свой организм, свои возможности;

- мотивация творчества;
- мотивация воспитания и укрепления семьи, «семейный» бег;
- случайные мотивации.

Однако, по наблюдениям автора, наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит бег. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения.

Немецкий психолог Шелленбергер (1988) отмечает следующие причины недостаточной физической активности населения: недостаточная осведомленность о пользе занятий (40% населения); отсутствие интереса к занятиям (47%); предпочтение каких-либо других занятий в свободное время.

Процесс старения отличается гетерохронностью в различных звеньях нервно-мышечного аппарата. Раньше этот процесс отмечается в мышцах нижних конечностей, затем в мышцах спины и живота, а в последнюю очередь – мышцах рук. Эту закономерность нужно учитывать при выборе физических нагрузок. Тренировка должна, в первую очередь, воздействовать на наиболее уязвимые органы и системы. И с этой точки зрения, бег является наиболее приемлемым физическим упражнением. Во время бега увеличивается ударный объем крови с 70 до 120–140 мл. Каждое сокращение сердца вызывает растяжение коронарных артерий. Такой массаж кровеносных сосудов через несколько лет регулярных занятий приводит к увеличению их просвета вдвое. Под воздействием бега увеличивается число капилляров в сердечной мышце и мышцах нижних конечностей.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом цикличе-

ских упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн людей **среднего и пожилого** возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано более 5000 клубов любителей бега, в которых занимаются около 400 тысяч любителей бега, самостоятельно бегающих.

Техника оздоровительного бега

Бег трусцой – это легкий разминочный бег с полным расслаблением, невысоким подъемом бедра, мелким семенящим шагом, с полуопущенными руками. На Западе его иногда называют шаркающим бегом, в США – джоггингом (от английского слова «джогг» – тряска). Джоггинг – это бег со скоростью около 7–9 км в час, характерной для начинающих. По мере роста тренированности и укрепления связочно-суставного аппарата «шаркающий» бег постепенно переходит в легкий и упругий – «футинг» («фут» – стопа) со скоростью 10–11 км в час, который является переходной ступенью к спортивному бегу.

Бег в темпе 12 км в час и быстрее – это уже типичный спортивный бег, а не оздоровительный бег, с присущей ему техникой движений. Попытки начинающих любителей имитировать технику спортивного бега обречены на провал, так как быстро вызывают утомление и резкое увеличение ЧСС.

Для овладения техникой бега необходимо выбрать ровную трассу без длинных спусков и подъемов. Важно выбрать правильную позу, т. е. не опускать сильно голову, это приводит к сильному наклону туловища и затрудняет дыхание, закидывание головы назад способствует выпячиванию живота, голова должна держаться прямо, взгляд направлен на дорожку на 10–15 см впереди себя. Туловище

практически строго вертикально. Руки согнуты в локтевых суставах под углом в 90 градусов, кисти лучше не сжимать, так как это убирает излишнюю закрепощенность. Важнейшим элементом техники бега является постановка стопы на дорожку. В оздоровительном беге ногу следует ставить на всю ступню сразу, движение сверху вниз, как обычно ходят по лестнице. В момент касания стопы грунта она должна быть напряжена, нельзя расслаблять стопу, так как это будет приводить к «проседанию». Беговой шаг выполняется за счет активного движения бедер, а голень нужно проносить расслабленной. Свободное маятниковое движение голени обеспечит активную, но мягкую постановку стопы на грунт. Длина шага в оздоровительном беге составляет 50–100 см или равна 2–3 ступням. С ростом подготовленности длина шага может несколько увеличиваться. Ритм бега (сочетание длины и частоты шагов) будет вырабатываться постепенно, в зависимости от самочувствия и подготовленности бегуна.

Методика занятий оздоровительным бегом

Методика применения оздоровительного бега адекватна состоянию организма. Точно такой же подход должен быть соблюден и в использовании любых упражнений оздоровительной направленности. Занятия должны быть непрерывными, регулярными, круглогодичными, многолетними, нагрузка должна увеличиваться постепенно и быть адекватной состоянию организма. Динамика нагрузки на одном занятии должна соответствовать динамике работоспособности организма. Упражнения принесут положительный результат только в том случае, если они будут использоваться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания. Так же как в медицине лечат больного не лекарства, но они только стимулируют силы организма к его самовосстановлению.

Оздоровительный бег следует рассматривать как лечебно-профилактическую процедуру, а не как спортивное упражнение, предъявляющее повышенные требования к организму. Одним из объективных основных критериев переносимости физической нагрузки является динамика восстановления ЧСС после работы. В частности, в первые 10 секунд восстановления она должна снижаться как минимум до 65–72% (у начинающих) и 80–87% (у людей с большим стажем занятий бегом) от максимальной величины для данного возраста. Через 10 минут после окончания занятия ЧСС должна находиться в диапазоне 90–100 уд/мин, а через 15 мин быть не выше обычной не более чем на 10–12 уд/мин.

При проведении физических упражнений оздоровительной направленности выделяют следующие возрастные периоды у взрослых людей:

- 1) зрелый возраст – 19–40 лет (мужчины), 19–35 (женщины);
- 2) средний возраст – 40–60 лет (мужчины), 35–55 (женщины);
- 3) старший возраст – 60–75 лет (мужчины), 55–75(женщины);
- 4) старческий возраст – 75–91 год;
- 5) долгожители – старше 91 года.

При определении уровня физических нагрузок следует руководствоваться особенностями здоровья, функционального состояния и физического развития. По здоровью лиц старшего возраста принято подразделять на две группы:

- 1) здоровые, физически подготовленные лица, возрастные изменения у которых происходит физиологически нормально;
- 2) лица с небольшими отклонениями в состоянии здоровья функционального характера, при достаточной

приспособленности к нагрузкам, а также лица с начальной формой заболеваний, характерных для процесса старения.

Методы и средства тренировки

Основным методом тренировки является равномерный метод, т. е. прохождение всей дистанции в ровном темпе с постоянной скоростью. У подготовленных бегунов по мере вработывания организма со второй половины дистанции скорость может постепенно возрастать.

Начинающим бегунам в подготовительный период рекомендуется чередование коротких отрезков бега и ходьбы, например, 50–70 м бега, 100–150 м ходьбы. Длина отрезков сугубо индивидуальна и зависит от состояния здоровья и физической подготовленности.

Из всего богатого арсенала средств подготовки бегунов на средние и длинные дистанции для занятий оздоровительным бегом подходят только 3.

Легкий равномерный бег от 15 до 30 мин при пульсе 120–130 уд/мин. Является основным тренировочным средством у начинающих бегунов. У более подготовленных любителей используется как разгрузочное средство в качестве облегченной тренировки.

Кроссовый бег от 30 до 90 мин при пульсе 144–156 уд/мин: 1–2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости у хорошо подготовленных бегунов.

Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 мин до 120 мин при пульсе 132–144 уд/мин 1 раз в неделю, применяется для развития и поддержания общей выносливости.

Величина тренировочной нагрузки

Величина тренировочной нагрузки, так же как во всех видах легкой атлетики, складывается из объема и интенсивности. Объем нагрузки измеряется количеством

пробегаемых километров в одном занятии, недельном или месячном циклах тренировки. Оптимальный объем нагрузки, необходимый для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма и высокой физической работоспособности, может составлять до 30–40 км в неделю или, другими словами, по 1 часу 3 раза в неделю. Минимальный объем нагрузки, необходимый для поддержания здоровья, требует трехразовых нагрузок по 30 мин медленно-го бега в неделю.

Интенсивность воздействия зависит от скорости бега и определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Скорость в оздоровительном беге не должна превышать порог, который у начинающих бегунов соответствует 130 уд/мин, у хорошо подготовленных повышается до 150 уд/мин и у классных спортсменов достигает 170 уд/мин. То есть тренировка должна проходить в аэробной зоне со 100% обеспечением кислородом, так как образование кислородного долга у неподготовленных бегунов может вызвать спазм сердечных артерий со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Тренировка при пульсе ниже 130 уд/мин менее эффективна, так как ударный объем крови (выброс крови в кровотоки за одно сокращение) при этом не достигает максимальной величины. Поэтому считается, что в оздоровительном беге тренировка должна проходить при ЧСС в зоне 130–150 уд/мин. У пожилых, ослабленных или имеющих какие-то нарушения сердечно-сосудистой системы людей частота пульса должна быть не более 120 уд/мин.

Для точного определения ЧСС подсчет пульса проводится за первые 10 сек. с момента остановки, иначе данные будут неверны. Это нужно делать лишь на первых занятиях с целью коррекции скорости бега и выбора определенного темпа. В дальнейшем опытные бегуны хорошо контролируют темп по особому чувству легкости,

которое говорит об аэробном режиме тренировки; чувство тяжести, которое обычно появляется при ускорениях и беге в гору, сигнализирует о переходе в смешанную зону энергообеспечения.

Надежным критерием интенсивности нагрузки является носовое дыхание. Исследование показали, что до тех пор, пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода, ЧСС не превышает 130 уд/мин. Момент, когда испытуемый вынужден был сделать дополнительный вдох через рот, соответствовал увеличению пульса до 150 уд/мин, т. е. в верхней границе аэробной зоны. Поэтому вполне обоснованы рекомендации для новичков дышать через нос, что автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным.

Скорость бега в процессе занятий должна увеличиваться только естественным путем, по мере роста тренированности произвольно и незаметно для самого бегуна.

О величине нагрузки в одном занятии можно судить по скорости восстановления пульса, который через 10 мин не должен превышать 100 уд/мин. В качестве оценки суммарной нагрузки в ходе недельного или месячного цикла могут служить ЧСС в положении лежа сразу же после сна, которая в случае адекватности нагрузки не должна отличаться более чем на 2 уд/мин, а также показатели ортостатической пробы – разности пульса в положении стоя и лежа не должна превышать 12–16 уд/мин.

Этапы тренировки

Первый этап – бег трусцой – преследует цель научиться легкому бегу в течение одного часа. Этот этап должен быть разделен на три части: ходьба, бег-ходьба, непрерывный бег.

Ходьба. Для правильного проведения занятий необходимо иметь три показателя: длину дистанции в метрах,

время ее прохождения в минутах и ЧСС за первые 10 с после остановки. Первоначальная длина дистанции – 1,5–2 км обычной быстрой ходьбой. Через 3–4 недели дистанцию ходьбы можно увеличить до 2,5–3 км. По мере роста тренированности скорость ходьбы постепенно увеличивается. Пульс во время ходьбы не должен превышать 120 уд/мин.

Бег-ходьба. При наличии хорошей адаптации к нагрузке (увеличение скорости или уменьшение пульса) во время ходьбы рекомендуются короткие отрезки бега по 20–50 м через 150–200 м ходьбы. Далее необходимо увеличивать отрезки бега и сокращать отрезки ходьбы до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Необходимо помнить, что на данном этапе это должна быть именно трусца, то есть имитация бега: полное расслабление, руки полупущены, ноги почти прямые, легкий, мягкий толчок пяткой, мелкий семенящий шаг. Пульс не должен превышать 140 уд/мин. Если же ЧСС больше этой величины, нужно уменьшить отрезки бега и увеличить отрезки ходьбы, или уменьшить скорость бега, или же сделать и то, и другое.

Непрерывный бег. После того, как бег стал непрерывным, постепенно увеличивайте длительность бега, сначала до 30 мин, а затем до 60 мин. Скорость бега не должна существенно возрастать до наступления третьего, «спортивного» этапа тренировки, поэтому после того, как проложены постоянные беговые трассы, не нужно часто замерять время на дистанции, так как это может привести к нежелательному увеличению скорости, создает ненужную напряженность и лишает удовольствия. Данный этап тренировки может быть завершающим, так как, бегая 3–4 раза в неделю по 30–60 мин, можно получить нагрузку, достаточную для укрепления здоровья.

Далее приведена ориентировочная таблица продолжительности бега при начальных занятиях оздоровительным бегом (табл. 3).

Табл. 3. Продолжительность бега, мин (по Н.Б. Коростелеву, 1999)

Возраст, лет	Месяцы с начала занятия бегом			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Мужчины				
7–9	7	10	13	14
10–13	8	11	14	17
14–18	9	12	15	18
19–24	10	13	16	20
25–33	10	12	15	18
34–44	8	10	13	16
45–59	6	8	11	14
60 и старше	4	6	9	12
Женщины				
7–9	5	8	11	15
10–12	6	9	12	16
13–15	7	10	13	16
16–21	8	11	14	17
22–29	6	9	12	15
30–41	4	7	10	13
42–57	3	5	8	11
58 и старше	2	4	6	9

Плавание

Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде (от 10–15 до 30–45 мин) и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600–700 м, во вторые – 700–800 м, а затем 1000–1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплывать дистанцию 25, 50 или 100 м,

но повторять ее 8–10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций.

Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплыwania дистанции для возраста 17–30 лет должна быть в пределах 120–150 уд/мин.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

1) занятия проводить группой в открытом водоеме глубиной не более 1 м 20 см;

2) заниматься следует не ранее чем через 1,5–2 ч после приема пищи;

3) запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях;

4) лучшее время для занятий плаванием – с 10–11 до 13 ч, в жаркую погоду можно заниматься второй раз – с 16 до 18 ч.

Также кратко рассмотрит основные виды спорта, которые могут использоваться в самостоятельной работе.

Ходьба и бег на лыжах

Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов; занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов, или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3–5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т.д. Отдельные спортсмены не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1–1,5 ч и более при умеренной интенсивности.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

- упражнения с гантелями (масса 5–12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке;
- упражнений с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири, жонглирование гирей;

- упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, из положения – стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;
- упражнения с металлической палкой (5–12 кг): рывок различным хватом, жим – стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;
- упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги, лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги, стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;
- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим, обще-развивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающего упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в систему занятий необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатле-

тические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т.п.

Атлетическая гимнастика полезна и женщинам. С ее помощью укрепляются опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Используя упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела.

Спортивные и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Можно рекомендовать следующие подвижные игры: «третий лишний», «мяч по кругу», «мяч в корзину», «пионербол», «диск на льду».

Спортивные игры, по сравнению с подвижными, требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведения играющих.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис, настольный теннис, городки и др.

Спортивные игры требуют специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов.

Особенности самостоятельных занятий для женщин

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важно развитие мышц тазового дна.

Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и работниц умственного труда является малоподвижный образ жизни.

При положении сидя мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и ухудшению их функциональной деятельности.

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий.

Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям студенток. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения, в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

Даже для хорошо физически подготовленных студентов рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами, сериями по 8–12 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ни-

же, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

Женщинам противопоказаны физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности.

После родов к занятиям физическими упражнениями и спортом рекомендуется приступать не ранее, чем через 8–10 месяцев.

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы)

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направленных, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10–15 до 45–60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыха-

тельную системы (табл. 2.). По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т. е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и ее второе название – аэробика или аэробные танцы (греч. «аэро» – воздух, и «биос» – жизнь).

Самоконтроль при занятиях физической культуры и спортом

Самоконтроль студента-спортсмена – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.

Преподаватель, тренер и врач должны разъяснять студентам значение регулярного самоконтроля для укрепления здоровья, правильного построения учебно-тренировочного процесса и повышение спортивного интереса, рекомендовать пользоваться определенными методами наблюдений, объясняя, как должны изменяться те или иные показатели самонаблюдений (например, сон, пульс, вес) при правильном построении тренировок и случаях нарушений режима.

Преподаватель и тренер совместно с врачом должны добиваться, чтобы спортсмены правильно понимали изменения различных функций организма под влиянием физических нагрузок. Необходимо предостеречь спортсменов от поспешных выводов при появлении отклонений в показателях самонаблюдений, так как за неправильными выводами может последовать неправильное построение тренировок, а также возможное самовнушение какого-либо заболевания, которого у спортсменов фактически нет. Важно разъяснить студентам-спортсменам, что при откло-

нениях показателей, выявленных при самоконтроле, необходимо посоветоваться с врачом и преподавателем или тренером, прежде чем принимать какие-либо меры.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и преподаватель, тренер, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

Показатели самоконтроля принято делить на субъективные и объективные.

В группу субъективных показателей входят самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит и т.п. Значение каждого из этих признаков в самоконтроле следующее.

Самочувствие складывается из суммы признаков: наличия (или отсутствия) каких-либо необычных ощущений, болей с той или иной локализацией, ощущения бодрости или, наоборот, усталости, вялости и т.п.

Самочувствие может быть: хорошее, удовлетворительное или плохое. При появлении каких-либо необычных ощущений отмечают их характер, указывают, после чего они возникли (например, появление мышечных болей после занятий). Боли в мышцах обычно возникают при тренировке после перерыва или при очень быстром увеличении нагрузок – перегрузки. При беге у спортсменов могут появляться боли в правом (в области печени) и левом (в области селезёнки) подреберье.

Боли в правом подреберье могут возникать при заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушениях деятельности сердца. Иногда спортсмены жалуются на боли в области сердца. В случае появления болей сердца во время работы спортсмен должен немедленно обратиться к врачу. При утомлении и переутомлении могут также возникать

головные боли, головокружение, появление которых спортсмен должен обязательно отмечать в дневнике самоконтроля.

Усталость – это субъективное ощущение утомления, которое выявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную трудовую нагрузку, а также физические упражнения, намеченные по плану. При самоконтроле отмечается, зависит ли усталость от проводимых занятий или от чего-то другого, как скоро она появляется, ее продолжительность.

Спортсмен должен отмечать, степень усталости после занятий («не устал», «немного устал», «переутомился»), а на следующий день после тренировки – «усталости нет», «чувствую себя хорошо», «осталось чувство усталости», «полностью не отдохнул», «чувствую себя утомленным».

Огромное значение имеет питание. Обильное питание в период достигнутой спортивной формы может вызвать необычное для данного состояния увеличение веса тела. Чрезмерное падение веса, которое непосредственно не связано с ошибками в методике и нагрузке занятий, может быть обусловлено неправильным общим режимом и недостаточным питанием.

Преподаватель и тренер должны не реже одного раза в 1–2 недели проверять дневник самоконтроля спортсмена. Врач обязательно знакомится с ним при повторных обследованиях спортсмена.

Для оценки функционального состояния можно использовать доступные функциональные пробы, которые будут перечислены далее.

1. Степ-тест Кэрша, рекомендуемый для здоровых женщин. Здесь потребуется скамейка или прочный стульчик высотой 30 см.

Необходимо встать на скамейку и сходить с неё на 4 счета: на счет «раз» поставить одну ногу на скамью, на «два» – другую, на «три» опустить одну ногу на пол, на «четыре» – другую. Темп должен быть следующим: два полных шага вверх и вниз за 5 сек, 24 – за 1 мин. Продолжать выполнение теста в течение 3 мин. Проведя тест, сразу сесть на скамейку и подсчитать пульс в течение 1 мин. Затем сравнить полученный результат (пульс в течение 1 мин) с данными табл. 4, чтобы узнать насколько вы хорошо подготовлены.

Табл. 4. Результаты степ-теста по Кэршу

Оценка	Частота сердечных сокращений (уд/мин) в зависимости от возраста	
	18–26 лет	27–60 лет
Превосходно	73	74
Отлично	74–82	75–83
Хорошо	83–90	84–92
Удовлетворительно	91–100	93–103
Посредственно	101–107	104–112
Плохо	108–114	113–121
Очень плохо	115	122

Если этот тест окажется для вас слишком легким, если вы высокого роста, и полученные данные не будут отражать истинное положение дел, предлагается всем, кто выше 152 см., увеличивать высоту скамейки на 5 см на каждые 7,5 см роста.

2. Для оценки состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и регуляторной систем в ответ на изменение внутренней среды организма (снижение содержания кислорода и увеличение концентрации CO₂ в крови) применяют в целях самоконтроля функциональной пробы с задержкой дыхания.

Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. После 5 мин отдыха сидя сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать дыхание и одновременно включить секундомер. При возобновлении дыхания секундомер останавливают.

Средним показателем способности задерживать дыхание на вдохе следует считать время 60–65 сек. При заболевании или переутомлении это время уменьшается значительно (до 30–35 сек).

Проба Генчи – задержка дыхания на выдохе. Задержка дыхания производится после полного выдоха. Средним показателем здесь является способность задерживать дыхания на выдохе в течение 30 сек.

3. О реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку достаточно объективно можно судить по результатам так называемой ортостатической пробы. Их несколько. Наиболее часто в практике используется такая: отдых лежа 5 мин, подсчет пульса – 1 мин, отдых стоя – 1 мин, подсчет пульса – 1 мин. После этого вычисляется разность пульса в положениях лежа и стоя. Критерии оценок: менее 12 сокращений – хорошая, 12–18 – удовлетворительная, 19–25 – плохая, более 25 – очень плохая.

4. Дыхание. Большой информативностью о потенциальных возможностях аппарата обладает показатель ЖЕЛ (жизненная емкость легких) – максимальный объем воздуха, который человек может выдохнуть после глубокого вдоха.

Средними показателями для юношей в возрасте 16–18 лет являются величины в пределах 4000–4500 см³, а для девушек этого же возраста 3000–3500 см³. У физкультурников и спортсменов эти показатели достигают 6000 и даже 7000 см³ (гребцы, пловцы, лыжники).

5. Масса тела, показатели силы мышц. Динамика спортивных результатов – яркие и объективные признаки правильного построения тренировочного процесса.

Измерить массу тела (вес) следует еженедельно, в одно и то же время, на одних и тех же весах, предварительно проверив их исправность.

В зависимости от состояния здоровья, водного и пищевого режима, учебной или тренировочной нагрузки и других влияний масса тела может меняться. Прогрессирующая потеря аппетита и снижение массы тела сигнализируют о неблагополучии в организме спортсмена. Об этом следует поставить в известность тренера и врача. У систематически тренирующихся спортсменов колебания массы постоянны: после напряженной тренировки потеря массы тела составляет 1–2 кг. В период отдыха масса полностью восстанавливается.

Табл. 5. Определение оптимальной интенсивности ходьбы по ЧСС (В.С. Матяжков), уд/мин

Время ходьбы			ЧСС для мужчин, уд/мин (для женщин на 6 уд/мин больше)			
мин.	до 30 лет	30–39 лет	40–49 лет	50–59 лет	60–69 лет	
30	145–155	135–145	125–135	110–120	100–110	
60	140–150	130–140	120–130	105–115	95–105	
90	135–145	125–135	115–125	100–110	90–100	
120	130–140	120–130	110–120	95–105	85–95	

Чередование ходьбы с бегом. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу

Табл. 6. Примерная величина дистанции и времени, затрачиваемого на ходьбу впервые тридцать тренировок (В.С. Матяжов)

Дни тренировок	Дистанция, км	Среднее время на 1 км пути, мин	Длительность тренировки, мин
1–4	2	15	30
5–7	3	15	45
8–9	3	13	39
10–12	4	13	52
13–15	5–4	12	60–48
16–18	5	12	60
19–21	5	10	50
22–24	6	12	72
24–25	6	10	60
26–27	7	10	70
28–30	8	10	80

Снижение показателей силы отдельных групп мышц, прекращение роста спортивных достижений обычно связаны с нарушением общего или тренировочного режима.

Для самоконтроля каждому спортсмену желательно использовать одно или несколько контрольных тестов, например: подтягивание на перекладине, поднимание ног из виса на гимнастической стенке, лазание по канату на время и т.д.

На спортивные результаты отрицательно влияют недосыпание, беспорядочное питание, частые внеплановые физические нагрузки, выступления на соревнованиях без достаточной подготовки, тренировки в болезненном состоянии, курение, употребление алкоголя.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, настроения, утомления, от предшествующей ра-

боты (профессиональной и спортивной). Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

Отсутствие желания тренироваться и соревноваться может быть признаком перетренированности.

Нормальный сон, восстанавливая работоспособность центральной нервной системы, обеспечивает бодрость, свежесть. В случае переутомления нередко появляется бессонница или повышенная сонливость, беспокойный сон (часто прерывается, сопровождается тяжелыми сновидениями). После сна возникает чувство разбитости. Спортсмен должен регистрировать количество часов сна (помня, что сон должен быть не менее 7–8 часов, при больших физических нагрузках – 9–10 часов) и его качество, а при нарушениях сна – их проявления плохое засыпание, частое или раннее пробуждение, сновидения, бессонница и т.п.

1.3. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности

Кроме физических и функциональных показателей тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями целесообразно ориентироваться на показатели энергетических затрат организма.

В среднем энергозатраты для работников умственного труда, в том числе для студентов, составляют 2700–3000 ккал/сут., из них на мышечную работу затрачивается 1200–2000 ккал.

Табл. 7. Примерный расход энергии при различных видах физических упражнений (Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко)

Физические упражнения	Скорость, км/ч	Расход энергии, ккал/ч
Ходьба	3,0–4,0	200–240

Физические упражнения	Скорость, км/ч	Расход энергии, ккал/ч
	5,0–6,0	300–350
Бег	6,0–6,5	480–500
	9,0–10,0	600–650
	11,0–13,0	800–1000
Бег на лыжах	7,0–8,0	450–500
	9,0–10,0	600–700
	10–15,0	700–1100
Волейбол	–	250–300
Баскетбол	–	550–600
Футбол	–	450–500
Теннис	–	400–450
Утренняя гимнастика	–	40–50
Комплексные занятия по физической культуре, 90 мин	–	400–500

Энергетическая стоимость тренировочных нагрузок строго индивидуальна и зависит от пола, возраста и уровня физического состояния.

Глава 2. Федеральный государственный стандарт высшего образования

Как известно, основным документом для вуза, который регламентирует всю её деятельность, является Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС).

Федеральный государственный образовательный стандарт – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. К образовательным стандартам, принятым до

2009 г., применялось название «Государственные образовательные стандарты». До 2000 г., до принятия государственных стандартов по каждой ступени общего образования и специальности (направления подготовки) профессионального образования, в рамках общего государственного образовательного стандарта применялись государственные требования к минимуму содержания уровню подготовки выпускника по каждой ступени образования и специальности.

ФГОС ВО обязательны к применению всеми имеющими государственную аккредитацию вузами Российской Федерации. В соответствии с Федеральным законом от 10.11.2009 № 259-ФЗ «О Московском государственном университете имени М.В. Ломоносова и Санкт-Петербургском государственном университете» и Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Санкт-Петербургский государственный университет, образовательные организации высшего образования, в отношении которых установлена категория «федеральный университет» или «национальный исследовательский университет», а также федеральные государственные образовательные организации высшего образования, перечень которых утверждается указом Президента Российской Федерации, вправе разрабатывать и утверждать самостоятельно образовательные стандарты по всем уровням высшего образования. Требования к условиям реализации и результатам освоения образовательных программ высшего образования, включенные в такие образовательные стандарты, не могут быть ниже соответствующих требований федеральных государственных образовательных стандартов.

2.1. Цели ФГОС

Федеральные государственные образовательные стандарты обеспечивают:

- единство образовательного пространства Российской Федерации;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования;
- духовно-нравственное развитие и воспитание.

Федеральными государственными образовательными стандартами устанавливаются сроки получения общего образования и профессионального образования с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий обучающихся.

Стандарт является основой для:

- разработки примерных основных образовательных программ;
- разработки программ учебных предметов, курсов, учебной литературы, контрольно-измерительных материалов;
- организации образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих основную образовательную программу в соответствии со стандартом, независимо от их организационно-правовых форм и подчиненности;
- разработки нормативов финансового обеспечения образовательной деятельности образовательных организаций, реализующих основную образовательную программу, формирования государственного (муниципального) задания для образовательного учреждения;

- осуществления контроля и надзора за соблюдением законодательства Российской Федерации в области образования;
- проведения государственной (итоговой) и промежуточной аттестации обучающихся;
- построения системы внутреннего мониторинга качества образования в образовательном учреждении;
- организации деятельности работы методических служб;
- аттестации педагогических работников и административно-управленческого персонала государственных и муниципальных образовательных учреждений;
- организации подготовки, профессиональной переподготовки и повышения квалификации работников образования.

2.2. Структура ФГОС

Каждый стандарт согласно Федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ включает 3 вида требований:

- требования к структуре основных образовательных программ, в том числе требования к соотношению частей основной образовательной программы и их объёму, а также к соотношению обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса;
- требования к условиям реализации основных образовательных программ, в том числе кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям;
- требования к результатам освоения основных образовательных программ.

2.3. Реализация ФГОС в образовательном процессе

Для реализации каждого ФГОС образовательное учреждение должно разработать основную образователь-

ную программу (ООП), включающую учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочные и методические материалы.

2.4. Поколения государственных образовательных стандартов

Стандарты высшего профессионального образования:

- стандарты первого поколения (утверждались с 2000 г. и именовались государственными образовательными стандартами);
- стандарты второго поколения (утверждались с 2005 г. и именовались государственными образовательными стандартами), ориентированные на получение студентами знаний, умений и навыков;
- стандарты третьего поколения (утверждаются с 2009 г.), согласно которым высшее образование должно вырабатывать у студентов общекультурные и профессиональные компетенции.

Стандарт предъявляет высокие требования к качеству освоения компетенций и создание условий для здоровой и безопасной жизни субъектов образования. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения в процессе обучения относится к числу приоритетных задач развития современного образования.

Федеральные государственные стандарты высшего образования ставят перед высшим профессиональным образованием актуальные задачи, связанные с формированием высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного и компетентного гражданина. Проектирование и реализация необходимых условий для решения стратегических задач развития российского высшего образования должно быть нацелено на достижение нового ка-

чества личности, адекватного современным (и даже прогнозируемым) запросам личности, общества и государства. Повышение качества образования, достижение новых образовательных и профессиональных результатов – вот в чем заключается главный смысл постоянных изменений в Федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования.

Основополагающей целью, которая теперь наиболее актуальна перед преподавателями – это формирование основ гражданской идентичности, ответственности и мировоззрения обучающихся, формирование умений учиться и развивать способности к организации своей деятельности. В той же степени новые стандарты направлены и на формирование ценностного отношения к идеалам, достижениям гражданского общества, правового государства.

Образовательная модель в современной России базируется на приоритете личностных качеств, позволяющих быстро адаптироваться к условиям международной конкуренции, принимать и осваивать нравственные, правовые ценности, что становится важнейшим фактором успешного и устойчивого развития субъекта и всего социума.

Формирование высокоразвитого государства напрямую связано с возможностью развития его человеческого потенциала, что во многом будет предопределяться эффективностью функционирования системы высшего профессионального образования. Государственный стандарт, прежде всего, акцентирует внимание преподавателей на необходимость использовать современные образовательные технологии, которые могут обеспечить всестороннее развитие обучающихся.

Главное отличие современного учебного занятия – участие обучающихся в открытии знаний и соответствие структуры занятия алгоритму решения проблем в жизни [11].

Основополагающее положение стандарта заключается в том, что стандарт исходит из признания нравственного, правового и системообразующего значения образования в гуманистической модернизации современного российского общества, удовлетворении актуальных и перспективных потребностей личности и общества, развитии государства и укреплении его обороны и безопасности, развитии отечественной науки, культуры, экономики и социальной сферы. Обучающийся должен стать самостоятельной, критически мыслящей личностью.

Также необходимо отметить ещё одну особенность ФГОС (ВО) – это нацеленность на решение не только задач обучения и развития, но и решение задач воспитания. В новых стандартах разработан образец современного национального воспитательного идеала личности гражданина России. Он должен быть высоконравственным, творческим, компетентным гражданином России, который принимает судьбу Отечества как свою личную, несет ответственность за настоящее и будущее своей страны, следует духовным и культурным традициям многонационального народа Российской Федерации.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования – это сумма трёх взаимосвязанных систем государственных требований-нормативов:

- требование к результату образования;
- требование к структуре основных образовательных программ (то, как вуз выстраивает свою образовательную деятельность);
- требование к условиям реализации стандарта (кадры, финансирование, материально-техническая база, информационное сопровождение и др.).

Так, например, в разделе 7.2 ФГОС ВО «бакалавриат» зафиксировано, что приоритетным при разработке

ООП бакалавриата должны быть определены возможности вуза в формировании общекультурных компетенций выпускников (компетенций социального взаимодействия, самоорганизации и самоуправления, системно-деятельного характера). Таким образом, вуз должен создать адаптированную социокультурную среду, а также условия, которые необходимы для формирования всесторонне развитой личности. Гуманистическая составляющая ФГОС ВО также должна способствовать развитию социально-воспитательного компонента всего образовательного процесса, непосредственному развитию самоуправления студентов вуза, участию студенческой молодежи в работе общественных организаций, спортивных и творческих клубов, научных студенческих обществ [12].

Методологическое отличие существующих ФГОС ВО от нормативных актов прошлых лет основано на том, что основополагающей задачей будет являться не предметный, а именно личностный результат. В этой связи, особую актуальность приобретают личностные новообразования, такие как гражданская позиция личности студентов вуза. В качестве основного результата образования выступает овладение набором универсальных учебных действий, позволяющих ставить и решать важнейшие жизненные и профессиональные задачи. Данные личностные результаты основаны на системе ценностных отношений обучающихся – к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам образовательной деятельности. Таким образом, необходимо отметить, что гражданско-правовые ценности в учебно-воспитательном процессе занимают всё более четкие позиции, обусловленные современной социокультурной ситуацией. Основным отличием современных ФГОС ВО от предыдущих является ориентированностью стандарта не на передачу знаний, а на фор-

мирование умений самостоятельно их добывать, формирование ключевых профессиональных компетенций и, соответственно, воспитание всесторонне развитой, конкурентоспособной личности [13]. Отсюда, на основе динамично функционирующих стандартов и федерального законодательства, система образования должна представлять собой определенную разветвленную сетевую организацию, использующую возможность новых технологий, новейшие разработки в области техники, направленные на повышение эффективности высшего профессионального образования, и объединяющую всех участников этого процесса.

Обязательность принятия федерального государственного образовательного стандарта была установлена Конституцией Российской Федерации, принятой на всероссийском голосовании 12 декабря 1993 г.

В 1993–1999 гг. разрабатывались временные образовательные стандарты и федеральные компоненты государственного образовательного стандарта.

С 2000 г. стали разрабатываться ГОС первого поколения (для общего образования) и первого и второго поколений (для высшего образования).

В истории разработки государственных стандартов общего образования выделяются четыре этапа: 1993–1996, 1997–1998 и 2002–2003, 2010–2011 гг. На каждом из этих этапов мотивы разработки стандартов менялись. На первых двух – незначительно, в рамках общей и образовательной политики. На третьем и четвертом – кардинально, в русле личностно-ориентированной и деятельностно-развивающей педагогики.

Как ранее было отмечено, с принятием изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» в 2009 г. стали разрабатываться стандарты нового поколения – федеральные государственные образовательные стандарты. Именно они стали федеральными. Стандарты предыдущих

поколений по существу федеральными государственными образовательными стандартами не являлись, а были лишь его компонентами.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.12.2019).

Образовательная программа – согласно Федеральному закону № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Основная образовательная программа (ООП) образовательного учреждения определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени общего образования, высшего образования (по каждому направлению (специальности) и уровню) и реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Высшие учебные заведения разрабатывают ООП в соответствии с ФГОС и обязаны ежегодно обновлять её с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы.

Образовательные программы определяют содержание образования. Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной,

этнической, религиозной и социальной принадлежности, учитывать разнообразие мировоззренческих подходов, способствовать реализации права обучающихся на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивать развитие способностей каждого человека, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями. Содержание профессионального образования профессионального обучения должно обеспечивать получение квалификации.

Образовательные организации высшего образования, имеющие в соответствии с настоящим Федеральным законом право самостоятельно разрабатывать и утверждать образовательные стандарты, разрабатывают соответствующие образовательные программы высшего образования на основе таких образовательных стандартов.

Примерные основные образовательные программы разрабатываются с учетом их уровня и направленности на основе федеральных государственных образовательных стандартов, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

Примерные основные образовательные программы включаются по результатам экспертизы в реестр примерных основных образовательных программ, являющийся государственной информационной системой. Информация, содержащаяся в реестре примерных основных образовательных программ, является общедоступной.

Порядок разработки примерных основных образовательных программ высшего образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ высшего образования, особенности разработки, проведения экспертизы и включения в такой реестр примерных основных образовательных программ высшего образования, содержащих сведения, составляю-

щие государственную тайну, и примерных основных образовательных программ высшего образования в области информационной безопасности, а также организации, которым предоставляется право ведения реестра примерных основных образовательных программ высшего образования, устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

К экспертизе примерных основных общеобразовательных программ с учетом их уровня и направленности (в части учета региональных, национальных и этнокультурных особенностей) привлекаются уполномоченные органы государственной власти субъектов Российской Федерации.

Уполномоченными федеральными государственными органами в случаях, установленных настоящим Федеральным законом, разрабатываются и утверждаются примерные дополнительные профессиональные программы или типовые дополнительные профессиональные программы, в соответствии с которыми организациями, осуществляющими образовательную деятельность, разрабатываются соответствующие дополнительные профессиональные программы.

Уполномоченными федеральными государственными органами в случаях, установленных настоящим Федеральным законом, другими федеральными законами, разрабатываются и утверждаются примерные программы профессионального обучения или типовые программы профессионального обучения, в соответствии с которыми организациями, осуществляющими образовательную деятельность, разрабатываются соответствующие программы профессионального обучения.

2.5. Структура основной образовательной программы

ФГОС ступеней общего образования определяют следующую структуру основной образовательной программы:

- пояснительная записка;
- планируемые результаты;
- учебный план;
- программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени общего образования;
- программы отдельных учебных предметов, курсов, включенных в учебный план;
- программа духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся на ступени общего образования;
- программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа;
- программа коррекционной работы;
- система оценки достижения планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы;
- план внеурочной деятельности является организационным механизмом реализации основной образовательной программы;
- система условий реализации основной образовательной программы.

Основная образовательная программа направления подготовки (специальности) высшего профессионального образования разрабатывается по каждому направлению подготовки (специальности), уровню высшего профессионального образования, профилю (магистерской программе) с учетом формы обучения и включает в себя:

- учебный план;
- рабочие программы учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей);
- другие материалы, обеспечивающие воспитание и качество подготовки обучающихся;

- программы учебной и производственной практик;
- календарный учебный график;
- методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующих образовательных технологий.

Для определения структуры профессиональных образовательных программ и трудоемкости их освоения может применяться система зачетных единиц.

В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования третьего поколения 2+ по подготовке бакалавров для учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» в сумме отводятся 400 часов обязательных занятий, программ нацеленных на образовательный объект в области физического воспитания, т. е. все двигательные действия должны быть связаны с основами: физиологии и психологии, педагогики и социологии, организации и управлением не только своим физическим развитием и подготовленностью, но и своим временем в структуре учебного дня. Такой подход позволяет на более качественном уровне решать вопросы профессиональной подготовки студентов с учетом здорового образа жизни, развития физических качеств и воспитательных процессов, что соответствует основным направлениям развития новой образовательной парадигмы.

Новая образовательная парадигма в России сформировалась в течение 1990–1994 гг. в ходе разработки важнейших направлений реформы высшей школы и была определена следующим образом: «образование в новом веке должно быть инновационным и непрерывным» [6].

Парадигма – это исходная теория или совокупность теоретических положений, идей или убеждений, принятых основной массой ученых и практиков и используемых для дальнейшего развития той же теории и практики. Смена образовательной парадигмы в нашей стране повлекла за

собой трансформацию всех структурных компонентов системы образования. При этом постепенно стали изменяться отношения руководителя и руководимого, педагога и обучаемого, производства и образовательного учреждения в целом. Тем самым были predeterminedены основные принципы реформирования отечественной образовательной системы: демократизация образования; многовариативность и многоукладность; открытость инновациям; информатизация образования; регионализация образовательных систем; учет национальных особенностей; гуманизация содержания образования; обеспечение разнообразия и дифференциации; развивающий характер; профессионализация; непрерывность обучения и др.

Современная образовательная парадигма представляет собой многоаспектный комплексный феномен, в котором традиционное образование взаимодействует с инновационным. При этом функциями традиционного образования является реализация абстрактно-теоретических знаний личности, а функциями инновационного образования является реализация творческих способностей и познавательных интересов личности. Поэтому система высшего профессионального образования нуждается в поиске новых идей, обеспечивающих ее устойчивое развитие в наступившем веке, в поиске новых технологий и направлений его реализации. В связи с этим в основе содержания высшего образования можно выделить *следующие принципы*:

- универсальность – полный набор гуманитарных дисциплин, обеспечивающих базовую подготовку в единстве с профессиональной и специализированной образовательной программами;
- интегративность – междисциплинарная кооперация научных исследований и учебных предметов, содержательное и структурно-функциональное единство учебного процесса;

- целостность картины мира, воссоздаваемая комплексом базовых дисциплин на основе единства цели, взаимодополнительности содержания и требований;
- фундаментальность – научная основательность и высокое качество социогуманитарной и общекультурной, психолого-педагогической подготовки;
- профессиональность – овладение многообразными социальными технологиями;
- вариативность – гибкое сочетание обязательных базовых дополнительных дисциплин по выбору с широким сектором курсов специализированных учебных предметов специального и гуманитарно-культурологического профилей, многообразие алгоритмов обучения в соответствии с индивидуальными возможностями студентов, свободный выбор объема, темпов и форм образования;
- многоуровневость – подготовка на ступенях общего, базового (бакалавр) и полного (магистр) высшего образования, аспирантура, различные формы послевузовского повышения квалификации [9].

Существующая система процесса подготовки специалистов различного профиля требует от профессорско-преподавательского состава высшей школы глубокого переосмысления предназначения современного физкультурного образования, разнообразных аспектов гармонизации его моделей и технологий. В высшем профессиональном образовании, как и в целом в системе российского образования и жизни российского общества, происходят сложные преобразования исключительной важности. Они должны изменить и общество, и преподавателя, и студента. Современный студент требует высокого качества образования от системы и преподавательского корпуса, чтобы затем бесконфликтно войти в окружающий мир, социум. Для этого современный преподаватель обязан поднять обучающегося над существующей усредненной педагогической обыден-

ностью, вселив в него веру, разумность, творчество посредством педагогических инноваций. И тогда процесс профессиональной подготовки специалиста будет иметь иные цели, содержание, результат. Но для этого и сам преподаватель должен обладать творческим стержнем, современными технологиями и моделями. Главная цель высшего образования заключается в подготовке высококвалифицированных специалистов для всех звеньев народного хозяйства. Результатом профессиональной подготовки специалиста по различным направлениям и профилям должна стать его измененная ментальность и готовность к культуuroобразующей инновационной деятельности.

«Инновационная деятельность» – это тот комплекс элементов или отдельные элементы педагогического процесса, которые несут в себе прогрессивное начало, позволяющее в изменяющихся условиях и ситуациях достаточно эффективно решать задачи воспитания и образования.

Педагогические инновации предлагают личностный и творческий аспекты организации учебного процесса, они охватывают всю сферу образования по подготовке преподавателя, осуществляющего разные функции – эксперта, консультанта, проектировщика, технолога инновационных направлений.

Именно в вузе в процессе профессионального образования необходимо создать условия, максимально приближенные к сфере будущей деятельности специалиста, отрабатывать в разных режимах инновационные педагогические технологии, чтобы студент понимал и предвидел результат своей деятельности, адаптировался и самоопределялся в складывающихся объективных условиях. Следовательно, новая образовательная парадигма неизбежно требует изменение (полное или частичное) содержания образования и ориентированные на эти изменения методы,

методические приемы, технологии образования. Поэтому главным направлением в развитии системы профессионального образования является повышение качества подготовки специалистов и ориентация на потребности практики.

С учетом этого можно выделить целевые ориентации, которые задают сегодняшний профиль развития образования в области физической культуры:

- усиление ориентации на потребность реальной практики, на тот конкретный социальный заказ, который складывается в нынешней ситуации в российском социуме;
- усложнение структуры, дифференцированности в физкультурного образования – как с точки зрения возрастания многообразия учебных заведений, так и в смысле усиления многоуровневости отраслевой системы образования, значительного расширения спектра специальностей и специализаций внутри нее;
- развитие демократических оснований в системе физкультурного образования, предполагающую значительную вариативность в решении вузами вопросов организации учебного процесса в разработке учебно-методических оснований и регулятивных документов для образовательной практики;
- ориентация на укрепление гуманистических оснований в физкультурном образовании, реализующихся посредством акцентирования личностно-развивающих начал в контексте формирования специалистов физкультурно-спортивного профиля, в предоставлении возможности каждому студенту выбирать определенные блоки обучения в соответствии со своими индивидуальными склонностями, потребностями, запросами;
- усиление влияния международных стандартов, ориентаций, подходов на процесс модернизации физкультурного образования, стремление максимально полно использовать

позитивный опыт, накопленный за рубежом в системе подготовки и переподготовки спортивно-педагогических кадров;

– расширение спектра экономических механизмов, обеспечивающих образовательную практику, сочетание различных форм финансирования в процессе подготовки специалистов-бюджетного, хозрасчетного, спонсорского и др. [10].

Основным звеном всей системы образования и высшего физкультурного в частности является его содержание. В состав содержания непрофессионального образования в области физической культуры входят:

– знания, идеи, концепции, прогнозы, необходимые специалисту для обеспечения личности, которой он будет «прививать» ценности телесно-двигательной гармонии с природой, миром, другими людьми, с самим собой;

– ценностные представления о человеке, культуре, отечестве, семье, труде, мире, обеспечивающие коммуникации позитивного типа с человеком, включенным в физкультурно-спортивную деятельность, установку на ответственность за ее результаты;

– универсальные способы познания, мышления, предполагающие развитие методологически гибкого, проектно-ориентировочного интеллекта и способностей художественно-образного осмысления действительности;

– способы, приемы, методы, средства творческой практической деятельности по освоению, передаче и обогащению ценностей физической культуры, по организации и управлению физической культурой и спортом как общественно значимой сферой жизни государства и его граждан;

– содержание образования в области физической культуры должно быть сориентировано на культуросообразное (вместо знание - центристского) наполнение учебных планов,

программ, дисциплин, курсов, учебно-методической, учебно-материальной, информационной баз.

Таким образом, ведущими направлениями развития высшего профессионального образования в области физической культуры в контексте идей новой образовательной парадигмы являются:

– подготовка компетентных, мобильных в своей сфере деятельности, готовых к постоянному профессиональному росту, конкурентоспособных на рынке труда специалистов в различных областях народного хозяйства образовательных программ;

– разработка и апробация инновационных технологий физической культуры и включение наиболее эффективных в содержание образовательных программ;

– осуществление управления образованием, здравоохранением, физической культурой и спортом, общеобразовательными учреждениями, образовательными учреждениями физической культуры и спорта, с целью выработки единой стратегии по практической реализации идей новой образовательной парадигмы в образовательную практику, и в первую очередь эффективных инновационных технологий;

– разработка, апробация и реализация инновационных форм и методов организации учебно-научно-воспитательной работы будущих специалистов в различных областях народного хозяйства.

Глава 3. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт», аннотация и паспорт оценочных средств

3.1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;

- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

3.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента. Она относится к базовой части профессионального цикла ОПОП в соответствии с образовательными стандартами.

Для освоения данной дисциплины, обучающиеся должны иметь базовые знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» на базе средней школы.

3.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Компетенция
ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения компетенций в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен:

знать:

- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;
- методико-практические основы управления физической подготовкой;

–способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

уметь:

–применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;

–применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования;

владеть:

–основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;

–средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Основные признаки проявленности формируемых компетенций в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» сведены в табл. 8.

Табл. 8. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Этап (уровень) освоения компетенции	Основные признаки проявленности компетенции (дескрипторное описание уровня)				
	1	2	3	4	5
Минимальный	Не владеет	Не владеет основами выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Способен выделить основы выполнения физических упражнений на развитие физических	Владеет простейшими приемами ведения здорового образа жизни.	Владеет приемами средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовер-

Этап (уровень) освоения компе- тенции	Основные признаки проявленности компетенции (дескрипторное описание уровня)				
	1	2	3	4	5
			качеств.		шенствования.
	Не умеет	Не умеет выполнять основы физических упражнений на развитие физических качеств.	Способен выполнить простейшие упражнения на развитие физических качеств.	Умеет индивидуально разработать комплекс оздоровительных физических упражнений.	Умеет контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность.
	Не знает	Не знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств.	Знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств.	Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.	Знает правила построения и выполнения комплексов гимнастики, атлетизма и спортивных игр.
Базовый	Не владеет	Не владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств.	Владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств.	Свободно владеет приемами ведения здорового образа жизни.	Владеет правилами и способами планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Не умеет	Не умеет выполнять физические упражнения на развитие физических качеств.	Умеет подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Свободно разрабатывает и применяет комплекс оздоровительных физических упражнений.	Умеет подбирать и выполнять комплексы упражнений гимнастики, атлетизма, легкой атлетики и спортивных игр.
	Не знает	Не знает правильность вы-	Может дать методиче-	Использует оздоровитель-	Знает ценно-

Этап (уровень) освоения компе- тенции	Основные признаки проявленности компетенции (дескрипторное описание уровня)				
	1	2	3	4	5
		полнения физических упражнений на развитие физических качеств.	ские рекомендации по подбору и выполнению упражнений на развитие физических качеств.	ные системы физического воспитания для укрепления своего здоровья.	ской культуры личности для успешной социально-культурной деятельности.
Продвину- тый	Не владеет	Не владеет элементами выполнения физических упражнений на развитие физических качеств.	Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Способен использовать систему физических упражнений для повышения работоспособности.	Владеет психофизиологическими основами учебного труда и интеллектуальной деятельности.
	Не умеет	Не умеет выполнять элементы физических упражнений на развитие физических качеств.	Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств для индивидуальных тренировок.	Способен составить комплекс упражнений для рекреации и релаксации.	Умеет использовать методы и принципы построения физических упражнений при занятиях физической культурой и спортом.
	Не знает	Не знает правильность выполнения элементов физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить и провести комплекс упражнений на развитие физических качеств	Знает и умеет использовать методики самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом	Знает методы формирования физической культуры личности

3.4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	–	–
В том числе:		–
лекции	14	4
Практические занятия	14	4
Семинарские занятия		–
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	44	64
В том числе:		–
Курсовая работа	–	–
Контрольная работа	–	–
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	зачет

Структура дисциплины

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	интерактивной форме,	Формируемые компетенции
			Лекции	Практич.	Самост. работа			
1	Аудиторные занятия Темы: 1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.	1	14	14		Реферат		ОК-7

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	интерактивной форме, формируемые компетенции
			Лекции	Практич.	Самост. работа		
	<p>2. История Олимпийских игр.</p> <p>3. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>4. Научные основы здорового образа жизни.</p> <p>5. Основы здорового образа жизни студента</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>8. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>9. Методы формирования физической культуры личности.</p>						

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	интерактивной форме,	Формируемые компетенции
			Лекции	Практич.	Самост. работа			
	<p>10. Принципы занятий физическими упражнениями.</p> <p>11. Основы обучения двигательным действиям.</p> <p>12. Общая характеристика физических __.</p> <p>13. Силовые способности и методика их развития.</p> <p>14. Скоростные способности и методика их развития.</p> <p>15. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития.</p> <p>16. Координационные способности и методика их развития.</p>							
2	Самостоятельная работа	1			44	Индивидуальные задания		ОК-7
	ИТОГО				72			
	Вид аттестации (зачёт)					Зачёт		

Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта

Физические упражнения в первобытном обществе. Физическая культура в рабовладельческих государствах. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Физическое воспитание в Древнем Риме. Физическое воспитание в феодальном обществе. Возникновение государственных систем физического воспитания.

Тема 2. История Олимпийских игр

Возникновение Олимпийских Игр. Пьер де Кубертен. Возрождение Олимпийской идеи. Создание МОК. Олимпийские ритуалы и символы. История Олимпиад.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

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.

Тема 4. Научные основы здорового образа жизни

Теории старения организма. Теории продления жизни. Ортобиоз и его принципы. Питание и здоровье.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Стресс и здоровье. Закаливание и его принципы.

Тема 5. Основы здорового образа жизни студента.

Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе 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.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения 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.

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и

спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 8. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Общая физическая подготовка. Ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условие коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 9. Методы формирования физической культуры личности

Понятия: метод, методический прием, методика, методический подход. Классификация методов. Требования к выбору методов. Методы овладения знаниями. Методы овладения двигательными умениями и навыками. Методы совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей.

Тема 10. Принципы занятий физическими упражнениями

Понятие «принцип», «принцип физкультурного образования». Классификация принципов. Общие социальные принципы. Общеметодические принципы. Специфические принципы.

Тема 11. Основы обучения двигательным действиям

Обучение. Знания. Двигательное умение и навык. Экстраполяция. Основные опорные точки. Перенос навыков. Двигательные ошибки и их классификация. Этапы обучения двигательным действиям.

Тема 12. Общая характеристика физических способностей

Физические способности. Задатки. Кондиционные и координационные способности. Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей.

Тема 13. Силовые способности и методика их развития

Мышечная сила. Абсолютная и относительная сила. Взрывная сила. Силовая выносливость и ловкость. Режимы работы мышц. Механизмы, обеспечивающие проявление силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей.

Тема 14. Скоростные способности и методика их развития

Скоростные способности, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей.

Тема 15. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития

Выносливость и ее виды. Фазы физического утомления. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Понятие о гибкости и ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства и методы развития гибкости. Особенности развития гибкости.

Тема 16. Координационные способности и методика их развития

Общее понятие «координационные способности». Виды координационных способностей. Особенности развития координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей.

Самостоятельная работа, ее содержание

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость (часов)
1.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	8
2.	Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).	8
3.	Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	6
4.	Написание рефератов по разделам дисциплины	6
5.	Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.	8
6.	Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия)	8

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость (часов)
	Итого:	44

Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Название темы (раздела) дисциплины	Содержание	Трудоемкость (часов)
Раздел. Физическая культура и спорт			
1.	Тема № 1. Легкая атлетика	1. Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование.	1
		2. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Прием контрольных нормативов занимающихся.	2
2.	Тема № 2. Гимнастика	1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусьях, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию.	2

		<p>2. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа – 3×10, отжимание в упоре на брусьях – 3×10, отжимание в упоре от скамейки – 3×10. Кросс – 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция – подтягивание на перекладине (30 сек), 2 станция – отжимания на брусьях (30 сек) 3 станция – отжимание в упоре лежа (30 сек). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.</p>	2
3.	Тема № 3. Спортивные игры	<p>1. Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов.</p>	2
		<p>2. Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.</p>	2

4.	Тема № 4. Прием контрольных нормативов занимающихся	1. Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места. Прием контрольных нормативов: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места.	1
		2. Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, прыжки с места (м), бег 2000 м, юн. – подтягивание, д. – наклоны туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены.	1
5.	Тема № 5. Комплексные занятия	Построение, сообщение задач урока. Безопорные и опорные прыжки, пролезание, передвижение по узкой опоре. Упражнения на тренажерах спортгородка (лазание в висе по «рукоходу», упражнения в висах и упорах на перекладине, упражнения на тренажерах, упражнения для различных групп мышц на гимнастической скамейке), силовых тренажерах спортивного зала. Комбинирование различных разделов и тем программы в рамках структуры занятия	1
Итого:			14

3.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов и оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Учебники, учебно-методические пособия, материалы лекций по физической культуре и спорту.

*Текущий контроль – написание рефератов
Примерная тематика рефератов*

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов

17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Принципы и методы физического воспитания.
19. Техническая подготовка.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
24. Использование физических упражнений во время беременности.
25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
26. Тренажеры и тренажерные устройства.
27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного равновесия.
28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.

36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.
42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.
43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.
44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельные занятия по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» дополняют аудиторные лекционные занятия. Они имеют вспомогательное значение и могут быть эпизодическими и систематическими.

Для общего представления о содержании дисциплины «Физическая культура и спорт» студенту необходимо ознакомиться с нормативными документами:

- рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы;
- учебно-методическими материалами по теоретическим занятиям.

Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т.д.), использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;

- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14' через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см, правое – 1 см., верхнее – 1,5 см, нижнее – 2 см, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

Промежуточный контроль: зачет

Перечень вопросов к зачету

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.

11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?

12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?

13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.

14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.

15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.

16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.

17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.

18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.

19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.

20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.

21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.

22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.

23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.

24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.

25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.

26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.

29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.

30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?

32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.

33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.

34. Расскажите о технике самомассажа.

35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.

37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.

38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.

39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?

40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?

41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?

42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.

43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.

44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.

45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились.

46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.

47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.

48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.

49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?

50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.

51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.

52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.

53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.

54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.

55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека.
62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека.
63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека.
64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека.
65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека.
66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека.

3.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура: учебное пособие. – Изд. 9-е. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 444 с.
2. *Бароненко В.А.* Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. – изд. 2-е, перераб. – М.: Альфа-М.; НИУ ИНФРА-М., 2014. – 336 с.

б) дополнительная литература:

1. *Алексеев С.В.* Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
2. *Германова А.А., Соколовская О.Л., Матыскевич Т.В., Савельева М.С.* Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: учебно-методическое пособие. – СПб.: ГПА, 2007. – 32 с.
3. *Германова А.А., Соколовская О.Л., Матыскевич Т.В., Савельева М.С., Устинова Е.В., Бовинова Н.Н.* Использование современных здоровьесберегающих технологий при работе со студентами: учебно-методическое пособие. – СПб.: ГПА, 2008. – 34 с.
4. *Германова А.А., Соколовская О.Л., Матыскевич Т.В., Савельева М.С., Устинова Е.В., Бовинова Н.Н.* Сборник комплексов упражнений для повышения физической подготовленности студентов: учебно-методическое пособие. – СПб.: ГПА, 2008. – 28 с.
5. *Питерских Г.Т.* Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.
6. *Соколов Н.Г., Овчинников В.П.* Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. – СПб.: РГГМУ, 2017. – 44 с.
7. *Соколов Н.Г., Федотов Ю.Н.* «Физическая культура». Конспект лекций. Часть I. – СПб.: ГПА, 2015. – 56 с.
8. *Соколов Н.Г., Федотов Ю.Н.* «Физическая культура». Конспект лекций. Часть II. – СПб.: ГПА, 2015. – 56 с.
9. *Соколов Н.Г., Федотов Ю.Н.* «Физическая культура». Конспект лекций. Часть III. – СПб., ГПА, 2016. – 56с.

10. Соколов Н.Г., Федотов Ю.Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть IV.– СПб.: ГПА, 2016. – 40с.
11. Соколовская О.Л., Матыскевич Т.В., Бовинова Н.Н. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале: учебно-методическое пособие. – СПб.: ГПА, 2010. – 44 с.
12. Соколовская О.Л., Устинова Е.В. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет: учебно-методическое пособие. – СПб.: ГПА, 2014. – 30 с.
13. Физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физ. культура » / под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд., стер.; Гриф РГПУ им. А.И. Герцена. – М.: Кнорус, 2016. – 423 с.
14. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М. ЮНИТИ, 2016. – 435 с.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 478 с.

3.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная работа по дисциплине занимает центральное место в деятельности кафедры физического воспитания и включает: чтение лекций, проведение учебно-методических занятий и прием зачетов.

Особенностью преподавания дисциплины является способствование формированию компетенций, предъявляемых конкретным направлением (специальностью) и профилем подготовки. В процессе реализации программы по дисциплине должны обеспечиваться положения о её роли в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; учета анатомо-биологических основ, как социального

феномена общества. Должны быть сформированы основы здорового образа жизни студента; учитываться особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Значительная часть времени направлена на профессионально-прикладную, физическую подготовку студентов, основам методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Организация учебного процесса предусматривает теоретический курс (лекции) и самостоятельные занятия.

В процессе прохождения курса «Физическая культура и спорт» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- выполнять контрольные задания, сдавать зачёты по физической культуре в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

3.8. Информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) не используются.

3.9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Учебные аудитории для проведения практических занятий – спортивные залы на Малоохтинском пр. 98 и Рижском пр. 11, укомплектованные спортивным инвентарём и другим оборудованием.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

3.10. Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

05.03.05 «Прикладная метеорология»

Направленность (профиль):

Прикладная метеорология

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента. Она относится к базовой части профессионального цикла ОПОП в соответствии с образовательными стандартами.

Основные задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо-физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психо-физическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Воспитательные:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В результате освоения дисциплин студент должен:

знать:

- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;
- методико-практические основы управления физической подготовкой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

уметь:

- применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;
- применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования;

владеть:

- основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Содержание дисциплины (разделы, темы)

- Тема 1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.
- Тема 2. История Олимпийских игр.
- Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.
- Тема 4. Научные основы здорового образа жизни.
- Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- Тема 8. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- Тема 9. Методы формирования физической культуры личности.
- Тема 10. Принципы занятий физическими упражнениями.
- Тема 11. Основы обучения двигательным действиям.
- Тема 12. Общая характеристика физических способностей.
- Тема 13. Силовые способности и методика их развития.
- Тема 14. Скоростные способности и методика их развития.
- Тема 15. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития.
- Тема 16. Координационные способности и методика их развития.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	<p>Теоретический раздел Темы: 1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта. 2. История Олимпийских игр. 3. Социально-биологические основы физической культуры. 4. Научные основы здорового образа жизни. 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 8. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 9. Методы формирования физической культуры личности. 10. Принципы занятий физическими упражнениями. 11. Основы обучения двигательным действиям. 12. Общая характеристика физических способностей.</p>	ОК-7	Реферат, зачёт

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
	13. Силовые способности и методика их развития. 14. Скоростные способности и методика их развития. 15. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития. 16. Координационные способности и методика их развития.		
2.	Самостоятельная работа	ОК-7	Выполнение индивидуального задания

Компетенция ОК-7

Знает	Умеет	Владеет
<ul style="list-style-type: none"> - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; - принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности; - методико-практические основы управления физической подготовкой; - способы органи- 	<ul style="list-style-type: none"> - применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей; - применять методы физической подготовки для профессионального развития и самосовершенствования 	<ul style="list-style-type: none"> - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности; - средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний

зации самостоя- тельных занятий физическими упражнениями		
---	--	--

*Вопросы для промежуточной аттестации (зачёта)
по дисциплине «Физическая культура и спорт»*

1. Что понимается под физической культурой (ФК)?
Почему она используется для укрепления здоровья?

2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе.
Что является факторами развития ФК?

3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.

4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.

5. Назовите классификацию спорта.

6. Расскажите о средствах физ. воспитания.

7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.

8. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.

9. Расскажите о количественных характеристиках техники.

10. Перечислите классификацию ФУ.

11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?

12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?

13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.

14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.

15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.

16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.

17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.

18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.

19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.

20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.

21. Расскажите о функциональных пробах на поддержку дыхания.

22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.

23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.

24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.

25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.

26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.

29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.

30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?

32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.

33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.

34. Расскажите о технике самомассажа.

35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.

37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.

38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.

39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?

40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?

41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?

42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.

43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.

44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.

45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?

46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.

47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.

48. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы.

49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?

50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.

51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.

52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.

53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.

54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.

55. Рассказать об истории возникновения плавания.

56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.

57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.

58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.

59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.

60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.

61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?

62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?

63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?

64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?

65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?

66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

67. Расскажите о вреде применения допинга.

68. Как влияют наркотики на организм человека?

Описание шкалы оценивания зачета

Оценка «зачтено» ставится в случае:

Когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок. Если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения. Допускается не знание отдельных деталей и нарушает последовательность в изложении программного материала.

Оценка *«не зачтено»* ставится в случае, если студент не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи.

Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.

Глава 4. Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», аннотация, паспорт оценочных средств.

4.1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

4.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента и дисциплиной по выбору вариативного блока в соответствии с образовательными стандартами.

Для освоения данной дисциплины, обучающиеся должны иметь базовые знания по дисциплине «Физическая культура» на базе средней школы.

4.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Компетенция
ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения компетенций в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен:

знать:

- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;
- методико-практические основы управления физической подготовкой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

уметь:

- применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;
- применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования;

владеть:

- основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;

– средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Основные признаки проявленности формируемых компетенций в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» совпадают с признаками освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (табл. 8).

4.4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 ч.

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:		
в том числе:		
лекции		4
практические занятия	140	
семинарские занятия		
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	188	324
в том числе:		
курсовая работа		
контрольная работа		
Вид промежуточной аттестации (зачет / экзамен)	зачет	зачет

Структура дисциплины

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.	Формы текущего контроля успеваемости	ной и интерактивной	руемые компетенции

			Лекции	Практич.	Самост. работа			
1	Практические занятия	2-5		140	188	Контрольные нормативы реферат, зачет		ОК-7
	ИТОГО				328			

Содержание разделов дисциплины

Практические занятия, их содержание

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Форма проведения	Формируемые компетенции
		Виды спорта – 80 ч		
1	Раздел 1	Легкая атлетика – 20 ч	Практические занятия	ОК-7
		Гимнастика – 20 ч	Практические занятия	ОК-7
		Спортивные игры – 40 ч	Практические занятия	
		Общая физическая подготовка – 60 ч		
2	Раздел 2	Развитие выносливости – 12 ч	Практические занятия	ОК-7
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 12 ч	Практические занятия	ОК-7
		Развитие скоростных способностей – 12 ч	Практические занятия	ОК-7
		Развитие гибкости – 12 ч	Практические занятия	ОК-7
		Развитие координации – 12 ч	Практические занятия	ОК-7
		ИТОГО: 140 ч		

Раздел 1. Виды спорта – 80 ч

Легкая атлетика – 20 ч

Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег: создать представление о технике передачи эстафетной палочки, обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину: прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование техники прыжков различными способами. Прием контрольных нормативов занимающихся.

Гимнастика – 20 ч

Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусьях, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа – 3×10, отжимание в упоре на брусьях – 3×10,

отжимание в упоре от скамейки – 3×10. Кросс – 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.

Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция – подтягивание на перекладине (30 сек), 2 станция – отжимания на брусьях (30 сек) 3 станция – отжимание в упоре лежа (30 сек). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.

Спортивные игры – 40 ч

Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов.

Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 60 ч

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

Развитие выносливости – 12 ч:

- 1) длительный бег;
- 2) кросс;
- 3) бег с препятствиями;
- 4) различные эстафеты;
- 5) круговая тренировка;

б) прыжки со скакалкой на время (1 мин);

7) ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 12 ч:

1) общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);

2) упражнения с гантелями и эспандерами;

3) упражнения с набивными мячами;

4) упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростных способностей -- 12 ч:

1) прыжки со скакалкой;

2) метание набивного мяча;

3) прыжки в длину с места и многоскоки;

4) бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;

5) ведение мяча в течение 10–13 сек в разных стойках;

6) подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча;

7) упражнения с набивными мячами в парах;

8) прыжки со скакалкой на время за 10 сек.

Развитие гибкости – 12 ч:

1) общеразвивающие упражнения;

2) упражнения с набивными мячами;

3) упражнения с гимнастической палкой;

4) упражнения в парах;

5) упражнения на гимнастической стенке;

6) ритмическая гимнастика;

7) упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Развитие координационных способностей – 12 ч:

1) комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;

2) общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков;

- 3) упражнения с гимнастической скамейкой;
- 4) челночный бег 3×10 м;
- 5) эстафеты с предметами;
- 6) ритмическая гимнастика;
- 7) подвижные игры.

Содержание практического раздела программы для специального медицинского отделения и инвалидов имеет корректирующую (адаптивную) направленность с учетом противопоказаний к занятиям для разных нозологических групп. Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы и требования доступные по состоянию здоровья и подготовленности. В конце семестра они и студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по заданной теме.

Самостоятельная работа, ее содержание

№ п/п	Вид СРС	Трудо- емкость (часов)
1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	4
2	Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).	6
3	Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	4
4	Написание рефератов по разделам дисциплины	4
5	Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.	4
6.	Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия).	4
7	Систематическое чтение и анализ литературы по физической культуре и спорту	4
8	Самостоятельное составление индивидуального плана круговой тренировки	4

№ п/п	Вид СРС	Трудо-емкость (часов)
9	Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия)	4
10	Проведение самостоятельных занятий с элементами гимнастических упражнений	30
11	Проведение самостоятельных занятий с элементами легкоатлетических упражнений	30
12	Проведение самостоятельных занятий с элементами спортивных игр	30
13	Проведение самостоятельных занятий с элементами плавания	30
14	Проведение самостоятельных занятий с элементами лыжного спорта	30
	Итого:	188

4.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов и оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Учебники, учебно-методические пособия, материалы лекций по физической культуре и спорту.

Самостоятельные занятия студентов по оздоровительной ходьбе и бегу.

Текущий контроль

Проведение промежуточной аттестации.

Выполнение обязательных заданий (нормативов) общефизической подготовки.

а) Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля

Наименование теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
				1,35	1,50	2,0
1. Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	180	168	160
2. Пресс – лежа, ноги согнуты, руки за головой. Подъем туловища в положение сед с удержанием ног партнером, руки за головой или у головы.	50	45	35	45	40	30
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9			
4. Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз за минуту)	150	120	80	150	130	100
5. Бег за 6 мин (м)	1500	1300	1100	1300	1050	900
6. Гибкость – ноги вместе, наклон вниз со скамейки (см)	17	10	5	22	15	7
7. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимания для девушек)				25	20	15

б) Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.

2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

4. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.

5. Основы здорового образа жизни студента.

6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

7. Закаливание организма средствами физической культуры.

8. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
9. Физическая работоспособность организма.
10. Умственная работоспособность.
11. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
12. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
13. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
14. Принципы и методы физического воспитания.
15. Техническая подготовка.
16. Формы занятий физическими упражнениями.
17. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
20. Использование физических упражнений во время беременности.
21. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
22. Тренажеры и тренажерные устройства.
23. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
24. Спорт в системе физической культуры.
25. Студенческий спорт.
26. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

27. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

28. Спортивная подготовка в условиях вуза.

29. Лечебная физическая культура.

30. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

31. Средства и методические основы построения ППФП.

32. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.

33. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельные занятия по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дополняют аудиторные занятия. Они имеют вспомогательное значение и могут быть эпизодическими и систематическими.

Для общего представления о содержании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенту необходимо ознакомиться с нормативными документами:

- рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы.

Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 10 стр. (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т.д.), использование отечественных и иностран-

ных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14' через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см, правое – 1 см., верхнее – 1,5 см, нижнее – 2 см, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

Промежуточный контроль: зачет

Перечень вопросов к зачету

1. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.

2. Назовите классификацию спорта.
3. Расскажите о средствах физ. воспитания.
4. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
5. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
6. Расскажите о количественных характеристиках техники.
7. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
8. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверхвосстановление, и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
9. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
10. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.
11. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
12. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
13. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
14. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
15. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.

16. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.

17. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.

18. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.

19. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.

20. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.

21. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

22. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

23. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.

24. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.

25. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.

26. Что необходимо делать при избыточной массе тела?

27. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.

28. Расскажите о технике самомассажа.

29. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

30. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.

31. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.

32. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.

33. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?

34. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?

35. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?

36. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.

37. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.

38. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.

39. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?

40. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.

41. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.

42. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.

43. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?

44. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.

45. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.

46. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.

47. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
48. Рассказать об истории возникновения плавания.
49. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
50. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
51. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
52. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
53. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
54. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека.
55. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека.
56. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека.
57. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека.
58. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека.
59. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека.
60. Расскажите о вреде применения допинга.
61. Как влияют наркотики на организм человека?
62. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.

4.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура: учебное пособие. – Изд. 9-е. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 444 с.

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. – изд. 2-е, перераб.– М.: Альфа-М.; НИУ ИНФРА-М., 2014. – 336 с.

б) дополнительная литература:

1. Германова А.А., Соколовская О.Л., Матыскевич Т.В., Савельева М.С., Устинова Е.В., Бовинова Н.Н. Сборник комплексов упражнений для повышения физической подготовленности студентов: учебно-методическое пособие. – СПб.: ГПА, 2008. – 28 с.
2. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.
3. Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. – СПб.: РГГМУ, 2017. – 44 с.
4. Соколовская О.Л. Матыскевич Т.В. Бовинова Н.Н. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале: учебно-методическое пособие. – СПб.: ГПА, 2010. – 44 с.
5. Соколовская О.Л., Устинова Е.В. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет: учебно-методическое пособие. – СПб.: ГПА, 2014. – 30 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 478 с.

4.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная работа по дисциплине занимает центральное место в деятельности кафедры физического воспитания и включает: проведение методико-практических, учеб-

но-тренировочных занятий, прием контрольных нормативов и зачетов.

Содержание учебного процесса носит дифференцированный характер, связанный с адресной коррекцией нагрузки, направленности и чередования различных видов учебной работы для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп. Распределение по медицинским группам осуществляется в начале учебного года по результатам врачебного обследования. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не допускаются.

Особенностью преподавания дисциплины является способствование формированию компетенций, предъявляемых конкретным направлением (специальностью) и профилем подготовки. В процессе реализации программы по дисциплине должны обеспечиваться положения о ее роли в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; учета анатомо-биологических основ, как социального феномена общества. Должны быть сформированы основы здорового образа жизни студента; учитываться особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Значительная часть времени направлена на профессионально-прикладную, физическую подготовку студентов, основам методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В процессе прохождения курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физической культуре в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

4.8. Информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) не используются.

4.9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

См. пункт 3.9.

4.10. Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки: *05.03.05 «Прикладная метеорология».*

Направленность (профиль): *Прикладная метеорология.*

Квалификация: *Бакалавр.*

Форма обучения: *Очная.*

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента и дисциплиной по выбору вариативного блока в соответствии с образовательными стандартами.

Основные задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо-физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психо-физическую готовность студентов к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Воспитательные:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В результате освоения *дисциплин* студент должен:

знать:

- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;
- методико-практические основы управления физической подготовкой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

уметь:

- применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;
- применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования;

владеть:

- основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;

- средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Содержание дисциплины (разделы, темы)

Раздел 1 – Лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

Раздел 2 – Общая физическая подготовка:

- развитие выносливости;
- развитие силовых способностей и силовой выносливости;
- развитие скоростных способностей;
- развитие гибкости;
- развитие координации.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Практические занятия 1. Легкая атлетика: 1.1. Эстафетный бег 1.2. Прыжки в длину 2. Общая физическая подготовка: 2.1. Развитие выносливости 2.2. Развитие силовых способностей и силовой выносливости 2.3. Развитие скоростных способностей 2.4. Развитие гибкости 2.5. Развитие координации	ОК-7	Выполнение контрольных нормативов
2.	Самостоятельная работа	ОК-7	Выполнение индивидуального

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
			задания

Компетенция ОК-7

Знает	Умеет	Владеет
<ul style="list-style-type: none"> - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; - принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности; - методико-практические основы управления физической подготовкой; - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями 	<ul style="list-style-type: none"> - применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей; - применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования. 	<ul style="list-style-type: none"> - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности; - средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Контрольные задания для промежуточной аттестации (зачёта) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Наименование теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3

				1,35	1,50	2,0
1. Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	180	168	160
2. Пресс – лежа, ноги согнуты, руки за головой. Подъем туловища в положение сед с удержанием ног партнером, руки за головой или у головы.	50	45	35	45	40	30
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9			
4. Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз за минуту)	150	120	80	150	130	100
5. Бег за 6 мин (м)	1500	1300	1100	1300	1050	900
6. Гибкость – ноги вместе, наклон вниз со скамейки (см)	17	10	5	22	15	7
7. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимания для девушек)				25	20	15

Описание шкалы оценивания зачета

Оценка «зачтено» ставится в случае:

При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке. А также степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.

Оценка «не зачтено» ставится в случае:

Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи.

Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответ-

ствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.

Заключение

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки, она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям в жизни и его деятельности и предстает в практическом воплощении знаний, убеждений, ценностных ориентаций. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылки эффективной учебно-профессиональной культуры будущего высококвалифицированного специалиста и как цель саморазвития и физического самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах своего развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для неё наиболее значимы и важны.

Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, который в значительной степени характеризует уровень физической культуры личности.

По мнению многих ученых, оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет должен составлять 8–10 часов в неделю. Как мы уже отмечали, в настоящее время наблюдается значительное несоответствие между умственной и физической нагрузкой студентов, поскольку на предмет «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» согласно учебному плану предусматривает 2–4 академиче-

ских часа в неделю, что составляет при любой организации учебных занятий лишь 30–35%, а где-то и меньше оптимального суточного объема движений. Поэтому важно находить дополнительные резервы увеличения двигательного режима студентов. И здесь большое значение имеет самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.

Таким образом, организация самостоятельной работы со студентами по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» – это ответственная и сложная работа каждого преподавателя. Воспитание активности и самостоятельности необходимо рассматривать как одну из важнейших задач при занятиях физической культурой и спортом. Самостоятельная работа не самоцель, а она является важнейшим средством формирования у студентов активности и самостоятельности, как черт личности, развития их интеллектуальных и творческих способностей.

Список литературы

1. *Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Головина В.А.* Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре в условиях формирования высшей школы // *Культура физическая и здоровье.* – 2016. – № 2. – С. 44–46.
2. *Войнова С.Е.* Оздоровительное значение занятий бегом // *Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы.* Сборник научных трудов. – СПб.: БПА, 2009. – С. 127–136.
3. *Жилкин А.И.* Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.

4. *Коростелев Н.Б.* Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990. – 80 с.
5. *Мильнер Е.Г.* Формула бега. – М: ФиС, 2000. – 192с.
6. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года. – М., 2000. – 76 с.
7. *Овчинников В.П., Фарберов М.Б.* Организация учебно-тренировочных занятий по баскетболу: методические указания. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2015. – 24 с.
8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учеб-метод. пособие / Лутченко Н.Г., Щеголев В.А, Волков В.Ю. и др. – СПб.: СПбГТУ, 2009. – 160 с.
9. *Светов М.В.* Бег для здоровья. – СПб.: «Издательство Портал», 2020. – 224 с.
10. *Сластенин В.А., Подымова Л.С.* Педагогика инновационной деятельности. – М.: Магистр, 2007. – 222 с.
11. *Соколов Н.Г., Овчинников В.П., Фарберов М.Б.* Роль Ассоциации студенческого баскетбола в развитии баскетбола России // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние и перспективы развития. Сборник материалов межвузовской научно-практической конференции, посвященной 220-летию РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. – С. 169–172.
12. Спорт, духовные ценности, культура. Обобщающий анализ проблемы (итоги и перспективы): сборник. № 9 / сост. и ред. В.В. Кузин, В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков. – М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 2014. – С. 45–55.

13. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования. – URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/46_03_01_Istoria.pdf.
14. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования/ – URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgos/3/20111115115310.pdf>.
15. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования. – URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvom/020403_Metobesp.pdf.

Учебное издание

**Соколов Н.Г.,
Ширшова Т.А.,
Соколовская О.Л.,
Павлова А.А.,
Бовинова Н.Н.,
Яковлев Г.А.**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА
ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСЦИПЛИН
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Печатается в авторской редакции.

Подписано в печать 30.12.2020. Формат 60×90 1/16.
Гарнитура Times New Roman. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 8,5. Тираж 100 экз. Заказ № 1027.
РГГМУ, 192007, Санкт-Петербург, Воронежская, 79.