

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКИЙ ФИЛИАЛ

Г.А. Дзержинский
И.В. Прохорова

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ
ОБУЧЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Волгоград 2014

УДК 796(075)
ББК 75.578.5я73
Д 43

Дзержинский Г.А., Прохорова И.В.

Д 43 Физическая культура для студентов заочной формы обучения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Г.А. Дзержинский; И.В. Прохорова; Волгоградский филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ». – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-7786-0547-3

Учебно-методическое пособие посвящено вопросам организации занятий физической культуры со студентами заочного отделения. В пособии даны краткие сведения по теории и методике физического воспитания, представлен материал по практической части, направленный на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта для формирования профессиональных и жизненных умений и навыков.

Материалы учебно-методического пособия могут быть использованы преподавателями при работе со студентами всех специальностей заочной формы обучения.

УДК 796(075)
ББК 75.578.5я73

ISBN 978-5-7786-0547-3

© Дзержинский Г.А., 2014
© Волгоградский филиал
ФГБОУ ВПО РАНХиГС, 2014

Содержание

Предисловие.....	4
Раздел 1. Теоретическая часть.....	5
1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.....	5
2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.....	10
3. Самоконтроль за состоянием здоровья.....	12
4. Методические рекомендации по написанию рефератов.....	17
Раздел 2. Практическая часть.....	19
1. Составление конспекта разминки и проведение по нему занятия.....	20
2. Методические рекомендации по сдаче контрольных нормативов.....	23
Раздел 3. Требования, предъявляемые к студентам заочной формы обучения при сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура».....	26
Раздел 4. Основные термины и понятия.....	29
Раздел 5. Приложения.....	36
Библиографический список.....	42

Предисловие

Сегодня, когда российское общество идет по пути поступательного развития, происходящие в стране социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и повышение уровня жизни населения. При этом решение упомянутых задач непосредственно связывается с обеспечением здорового образа жизни и повышением двигательной активности всех слоев общества. Особое значение приобретает решение таких проблем в период обучения студенческой молодежи в высших учебных заведениях, то есть во время ее подготовки к непосредственной профессиональной деятельности независимо от форм обучения.

В сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи, создании прочной базы ее физической подготовленности для будущей активной профессиональной деятельности неоспорима роль физической культуры, как основы социально-культурного бытия индивида, основополагающей модификации 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 образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса. В этом свете и необходимо рассматривать физическую культуру у студентов заочного отделения.

Раздел 1

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования

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 образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

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

Содержание физической культуры студентов, стратегия приоритетных направлений в её развитии подвержены активному влиянию социально-экономических факторов. Государственная политика в области высшего образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности.

На современном этапе перехода вузов Российской Федерации на многоуровневую систему образования, остро встала проблема поиска новых нетрадиционных подходов, позволяющих повысить её эффективность.

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

Перед студенческой молодежью сегодня обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако её реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать: высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Намечившаяся сегодня стратегия развития физической культуры студентов, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса является гарантом формирования специалиста новой формации.

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг. Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетными являются образовательные аспекты.

Целью физического образования является удовлетворение объективной потребности студентов в освоении системы специальных знаний, приобретении профессионально значимых умений и навыков.

Физическая культура в вузе выполняет следующие **социальные функции**:

- преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

- интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;
- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;
- ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;
- коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;
- социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины «Физическая культура», зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом. Примерной она названа потому, что отражает только требования «Стандарта», но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

Чтобы достичь **цели физического воспитания** – сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В последние годы в связи с получением статуса гуманитарной составляющей высшего и среднего образования социокультурная значимость предмета «Физическая культура» существенно возросла и наиболее полно реализуется в системе физического воспитания студентов, осуществляемого с использованием учебных и внеучебных форм.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» дает право образовательным учреждениям с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определять формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовки.

В соответствии с этим организация физического воспитания в образовательных учреждениях должна предусматривать:

- 1) проведение обязательных занятий по физической культуре

в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

6) формирование у занимающихся ответственного отношения к своему здоровью;

7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Нормативное и программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов высших учебных заведений осуществляется с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта, устанавливающего минимальные требования к уровню подготовленности студентов по физической культуре, и регионального компонента, позволяющего существенно расширить академические свободы кафедр физического воспитания по разработке содержания учебных планов и программ физкультурного образования. На основании данной государственной программы кафедрой физической и специальной подготовки разрабатываются рабочие программы, в которых отражаются особенности ресурсного, материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса с учетом имеющихся условий и состояния инфраструктуры физической культуры и спорта. А затем на основе упомянутых документов уже разрабатываются учебные планы, в которых программные требования реализуются по годам обучения.

2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями

Физическое воспитание в вузе у студентов очной формы обучения проводится на протяжении 3–4 лет обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс. Проблематичнее дело обстоит со студентами заочной формы обучения, у которых этот процесс носит лишь эпизодический характер – один семестр на первом курсе в рамках 10 часов, остальное время предусматривается для самостоятельного изучения и развития. Поэтому на первый план и выходят самостоятельные занятия.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Очень важными моментами являются вопросы организации самостоятельной деятельности.

Структура учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие строится с учетом реализации методических принципов физического воспитания. Само занятие делится на подготовительную часть (разминку), длительность которой 5–10% от общего времени, основную – 80–90% и заключительную часть – 8–10%.

Подготовительная часть занятия. Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, способствует реализации принципа постепенности.

Физиологический механизм действия разминки следующий:

- медленный бег в начале разминки приводит к раскрытию большого количества капилляров в сердечной мышце и в скелетных мышцах. Активируются кровообращение и дыхание, температура внутренней среды организма повышается на $0,5-1^{\circ}\text{C}$, что способствует увеличению проницаемости мембран легочных пузырьков (альвеол), эритроцитов крови, мышечных волокон и клеток всех других тканей, повышает эффективность обмена веществ, улучшает питание тканей кислородом и питательными веществами, значительно увеличивает снабжение организма энергетическими веществами, а также повышает эффективность вывода из клеток продуктов распада, образующихся в процессе их активной деятельности;

- гимнастические упражнения активизируют кровообращение в мышцах, мышечных сухожилиях, связках, окружающих суставы, в результате чего повышается их эластичность, что способствует увеличению работоспособности организма и профилактике травматизма.

Отсутствие разминки или небрежное, неэффективное ее проведение может отразиться на состоянии здоровья занимающихся (особенно на сердечно-сосудистой системе) и привести к травмам.

Разминка делится на две части: общую и специальную.

Общая разминка решает задачу активизации (разогревания) опорно-двигательного аппарата и деятельности внутренних систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Для достижения этого применяются медленный бег (6–15 мин) и гимнастические упражнения на все группы мышц и все части тела (15–20 мин).

Специальная разминка направлена на повышение координационных способностей, создание энергетической основы, подготовку организма занимающихся к выполнению последующих, более сложных по координации движений и более интенсивной тренировочной нагрузки. В этой части разминки выполняются специальные подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части тренировочного занятия. Специальная часть разминки на одном занятии может выполняться несколько раз, когда занимающиеся в основной части переходят к выполнению других физических упражнений. Например, если в основной части занятия после тренировки в спринтерском беге занимающиеся переходят к занятиям метанием, то перед началом выполнения метаний необходима специальная разминка.

Основная часть занятия. Выполняет главные задачи, стоящие перед данным занятием, т.е. совершенствование техники выполнения упражнения и выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств. Причем тренировочные нагрузки рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на быстроту движений, затем – на силу и в конце – занятия на выносливость, иногда меняя последовательность, для развития выносливости при различных состояниях утомления организма.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

3. Самоконтроль за состоянием здоровья

Обучение технологии слежения за своим здоровьем – одна из главных задач вузовской физической культуры, и достаточный уровень умений и навыков самоконтроля (ведение дневника самоконтроля, правильная самооценка на основе анализа данных дневника) – достижение одной из целей вузовской физической культуры.

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Регулярно анализируя состояние своего здоровья, данные тестирования и проведения различных проб, студент получает возможность корректировать объемы труда и отдыха, время для восстановления, выбирать средства повышения физической и умственной работоспособности, вносить необходимые изменения в собственный стиль и, возможно, образ жизни.

В зависимости от поставленной задачи изучается **срочный**, **отставленный** и **кумулятивный** эффект на физическую нагрузку. **Срочный** – изучение воздействия физических упражнений в процессе занятий и на следующий день. **Отставленный** – после занятий в последующий день (текущее обследование). **Кумулятивный** – изучение в течение длительного времени (от 3 до 12 месяцев).

Чтобы проверить воздействие на организм одного занятия следует учитывать четыре основных момента: показатели самоконтроля утром, перед занятием, сразу после занятия и утром следующего дня. Все данные обязательно должны фиксироваться в журнале (дневнике) самоконтроля для дальнейшего анализа через определенные промежутки времени: в начале и конце месяца, семестра, учебного года. Основное требование: проведение проб и тестирования должно осуществляться в одни и те же часы суток, за 1,5–2 часа до и после приема пищи.

При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция кишечного-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (Ж.Е.Л.), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к объектив-

ным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений.

При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками.

В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо регистрировать в дневнике самоконтроля появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Дополнительно в качестве самоконтроля можно рекомендовать проведение пульсометрии (измерение ЧСС) до занятий, во время тренировок; тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы и динамики физической подготовленности занимающихся за определенный период.

Контроль за состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной системы, массо-ростовыми показателями, физической подготовленности.

Для оценки состояния тренированности сердечно-сосудистой системы можно использовать функциональную пробу. Для этого необходимо измерить пульс в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 сек. Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося. Восстановление пульса по времени:

- а) менее 2 минут – хороший результат;
- б) до 3 минут – средний результат;
- в) более 3 минут – ниже среднего.

Для оценки состояния дыхательной системы можно применять функциональные пробы Генчи-Штанге.

Проба Генчи – испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых время задержки дыхания равняется 12–15 секунд.

Проба Штанге – испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых студентов время задержки дыхания равняется 30–40 секундам.

Массо-ростовой индекс (Кетле) – это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах. В норме на один сантиметр длины тела приходится 200–300 грамм массы тела. Если частное от деления выше 300 г, то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 250 г, на недостаточный вес испытуемого.

Студент обязан уметь оценивать свою физическую подготовленность, функциональное состояние основных систем организма, обеспечивающих его работоспособность, и их изменения в процессе занятий. Рекомендуется следующий комплекс тестов, проб:

- учет самочувствия, сна и аппетита, которые отмечаются в дневнике самоконтроля по пятибалльной шкале;

- учет усталости, раздражительности, головных и других болей, фиксируемых по трехбалльной шкале: резко выраженные – 3, умеренно выраженные, несильные и не частые – 2, слабо выраженные, редкие – 1, их отсутствие – 0;

- измерение веса тела. Для определения его нормы можно использовать весо-ростовой показатель: от величины роста следует отнимать цифру 100. При высоком (более 175 см) росте – 105, а при низком (менее 160 см) – 95. Людям среднего возраста к полученным цифрам можно добавить 3 кг, а пожилым – 5 кг.

- измерение окружности грудной клетки, талии и голени с помощью портняжного сантиметра. Особое значение имеет определение дыхательной экскурсии грудной клетки по разнице ее окружности на высоте вдоха и выдоха. У тренированных людей эта экскурсия должна составлять 8–10 см. Измерив сантиметром окружность талии и верхней, наиболее полной, трети голени, определяют индекс грации, разделив цифру окружности талии. С увеличением массы голени и уменьшением жировых отложений в области живота индекс достигает нормы – 50% и более.

- измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). В положении лежа после сна ЧСС составляет у здоровых людей 68–78, у тренированных – 52–68 ударов в минуту, сидя, соответственно – 74–82 и 56–72.

- жизненная емкость легких рекомендуется определить во врачебно-физкультурном диспансере или в поликлинике с помощью спирометра. Этот важнейший показатель жизнестойкости и работоспособности организма у здоровых людей среднего веса (60 кг – у

женщин и 70 кг – у мужчин) должен составлять соответственно 3200 и 3800 мл и более (по 55 мл на 1 кг веса).

Повторные исследования необходимо осуществлять в одних и тех же условиях, лучше утром, натощак во избежание получения несопоставимых результатов.

Многодневный поход с активными средствами передвижения, с достаточно большой, но не чрезмерной нагрузкой и длительный бег улучшают показатели здоровья, физической подготовленности и работоспособности в среднем на 10%.

На первых этапах занятий (2–3 месяца) длительность бега 1–4 км при ЧСС 120–135 уд/мин, следующие (2–3 месяца) длина дистанции 3–5 км при ЧСС 140–150 уд/мин, в последующие (2–3 месяца) длина дистанции 5–7 км при ЧСС 150–180 уд/мин.

Скорость и продолжительность бега определяется самостоятельно по самочувствию. Если бежать нетрудно – значит, скорость оптимальная и бежать можно дальше. Бежать нужно трусцой, а идти с частотой 100–110 шагов в минуту.

Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений. Сразу после бега занимающиеся подсчитывают в течение 10 секунд частоту пульса. Если пульс после бега 23–25 ударов за 10 секунд – значит скорость и продолжительность бега выбраны правильно. Пульс 22 (за 10 секунд) говорит о недостаточной нагрузке. Второй подсчет пульса производится через 3 минуты после окончания бега. Величины 12–20 ударов за 10 секунд говорят о хорошем восстановлении и соответствии длительности и скорости бега состоянию занимающегося.

Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.

Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Физкультурная деятельность (и ее специфические виды) как условие воспроизводства человека во всей целостности его духовно-физического существования составляет сущность и основу формирования физической культуры. Она является одним из основополагающих видов человеческой деятельности на протяжении всей жизни человека, играющей на разных этапах его развития (онтогенеза) различную, но весомую роль.

Подводя итог, нужно отметить, что физические упражнения являются неотъемлемой частью нашей жизни: утренняя гимнастика, бег, спортивные игры, плавание, ходьба делают нашу жизнь более подвижной, а значит более живой, организм становится более устойчив к стрессам и внешним воздействиям. Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более силь-

ными, повышается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставки кислорода к органам и тканям.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе – это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удастся, то удастся и все остальное.

4. Методические рекомендации по написанию рефератов

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает следующие **дидактические единицы**, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Специфика образовательного процесса заочной формы обучения заключается в том, что основная часть учебной дисциплины изучается самостоятельно. С целью контроля, объема и глубины изучения материала курса, его систематизации и конкретизации студент выполняет контрольную реферативную работу по теме (из Приложения №1),

защита которой происходит на зачете по дисциплине «Физическая культура». Темы рефератов могут совпадать, но быть разными по содержанию.

Требования к выполнению реферата

Реферат является итогом творческого, индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям – по оформлению (Приложение №2) и по содержанию. В процессе написания реферата необходимо:

- *во введении* – обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
- *в основной части* – раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры;
- *в заключении* подвести – итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;
- *в списке литературы* – указать наиболее современные источники информации.

Объем реферата – 10–15 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1,5 интервал, 14 шрифтом.

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию реферата:

1. Введение;
2. Обоснование выбора темы;
3. Изложение темы;
4. Заключение.
5. Список используемой литературы.

Раздел 2

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Практический раздел учебного материала имеет методико-практическую направленность и обеспечивает операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей.

Примерная тематика занятий может включать:

- методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания;
- методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- основы методики самомассажа;
- методику корригирующей гимнастики для глаз;
- овладение методами оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методы самоконтроля состояния здоровья, функционального состояния, физического развития и другие, соотнесенные с содержанием соответствующей тематики лекций.

Важное условие закрепления и совершенствования этих методов – многократное воспроизведение в условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Содержание занятий базируется на широком использовании знаний и умений в том, чтобы применять средства физической культуры, использовать спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности. На них студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования к коррекции индивидуального физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладевают средствами профессионально-

прикладной физической подготовки. В процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности.

Учебный материал практического раздела направлен на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел реализуется на методико-практических занятиях, на которых предусматривается освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Проверяется через написание конспекта общеразвивающих упражнений подготовительной части занятия и практическое проведение разминки на одном из занятий в летнюю сессию (приложение № 3,4 образец) и через сдачу контрольных нормативов (приложение № 5).

1. Составление конспекта разминки и проведение по нему занятия

Методические рекомендации при написании конспекта:

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые в разных направлениях, с различным мышечным напряжением, с разной скоростью и амплитудой.

Их цель – подготовка студента к овладению более сложными двигательными действиями. Выполняются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гантелями, палками, скакалками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью (вдвоем, втроем).

По воздействию на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения подразделяют на:

- преимущественно для мышц рук и плечевого пояса;
- преимущественно для мышц ног; преимущественно для мышц туловища;
- упражнения комплексного воздействия на мышцы всего тела.

С помощью комплекса этих упражнений можно увеличить силу мышц, развить гибкость, быстроту и другие физические качества.

Терминология общеразвивающих упражнений

Под термином принято понимать краткое условное название упражнения, исходного положения и движения отдельных частей тела в разных направлениях.

Наиболее целесообразными признаются краткие термины, удобные при произношении и легко запоминающиеся. Для краткости же приняты специальные сокращения, облегчающие запись гимнастических упражнений. Например, принято опускать слова: «туловище» – при наклонах, «нога» – при махах и выпадах, «поднять» или «опустить» – при движениях руками или ногами.

Исходные положения для общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения выполняются из следующих исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Из исходных положений самым распространенным является **стойка**. Наиболее простая из стоек – основная, записываемая обычно О.С. (пятки вместе, носки врозь).

Седы – положение сидя на полу или на гимнастическом снаряде :

- а) сед;
- б) сед ноги врозь;
- в) сед углом;
- г) сед, согнув ноги в коленях;
- д) сед на пятках.

Приседы – положение занимающегося на согнутых ногах.

Упоры – положения, при которых плечи выше точек опоры.

Движения руками делятся на простые, дугообразные и круги. Эти движения могут выполняться прямыми и согнутыми руками, а также предплечьями и кистями.

Простые – это переводение рук из одного положения в другое, когда угловое перемещение не превышает 90°. Например, руки – вперед – руки в стороны – руки вверх.

Положения и движения ног записываются на основе тех же принципов, что и для рук, эти записи также имеют свои особенности.

Прямую ногу можно не только выводить в нужном направлении без опоры, но и ставить на носок, например: правую в сторону на носок, левую вправо на носок.

Положения согнутых ног описывают аналогично положениям согнутых рук, только нога, в отличие от руки, сгибается под прямым углом, например: согнуть правую, согнуть правую в сторону, согнуть левую вперед, а также: согнуть правую на носок.

Правила записи общеразвивающих упражнений

При записи комплекса общеразвивающих упражнений каждое упражнение нумеруется римской цифрой. Если упражнению не дается

название, то его заголовком является эта римская цифра. В этой же строчке записывается и.п., а с каждой новой строки – счёт арабскими цифрами и выполняемые под счёт действия. Например:

IV. И.п. – стойка, руки вверх

1 – присед, руки вперёд;

2 – разгибая ноги, наклон вперёд, коснуться ладонями пола;

3 – присед, руки в стороны;

4 – встать, руки вверх.

Из примера видно, что конечным положением в упражнении является и.п. Это служит отличительным признаком всех общеразвивающих упражнений. Другой пример:

IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – поворот туловища направо, руки в стороны;

2 – поворот в и.п., руки на пояс;

3–4 – то же в другую сторону.

В последней строчке показано, как можно сократить запись упражнения, если вторая его половина выполняется симметрично первой. Объединить можно также запись нескольких одинаковых движений, например: 2–3 – два пружинящих наклона вперед.

При записи общеразвивающих упражнений указываются только изменяемые положения звеньев. При этом могут отсутствовать основные термины, что сообразуется с требованием краткости и правилами сокращения.

Приседы – положение занимающегося на согнутых ногах:

а) присед;

б) полуприсед;

в) круглый присед (полуприсед);

г) присед на правой (левой).

Выпады – движение с выставлением и сгибанием опорной ноги. Различают следующие выпады:

Выпад правой (левой) – выставление правой (левой) ноги вперед с одновременным сгибанием ее таким образом, чтобы колено находилось на уровне носка.

Глубокий выпад правой (левой) – выставление правой (левой) ноги вперед с максимальным разведением ног. Выпад вправо (влево) – выставление согнутой ноги в сторону.

2. Методические рекомендации к подготовке сдачи контрольных нормативов

Содержание и методика контрольных испытаний

Бег 30 м (девушки), 60 м (юноши). Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Используется для оценки уровня развития скоростных способностей. (Скорость преодоления дистанции).

Бег 200 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Используется для оценки уровня развития скоростных способностей. (Скорость преодоления дистанции).

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Используется для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей.

Бег 1000 (2000, 3000) м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам. Используется для оценки уровня развития выносливости.

Подтягивание (юноши). Хват двумя руками сверху на перекладине, прямые руки. Сгибая руки в локтевом суставе, выполняется подтягивание, подбородок выносится выше перекладины. Используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча.

Отжимание (девушки). Принимается положение упор лежа с опорой на обе руки. Сгибая руки в локтевом суставе до угла 90° , необходимо вернуться в исходное положение, спина и ноги при этом составляют одну прямую. Используется для оценки уровня развития выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

Поднимание ног до угла 90° . Выполняется на шведской стенке из положения вися на прямых руках (*Вариант:* на брусках в упоре). Поднимаются ноги до угла 90° и возвращаются в исходное положение. Используется для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой. Не сгибая коленей, поднимается туловище в положение сед, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение. Используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ

Скоростные и скоростно-силовые способности (тесты: бег 30м, бег 200 м, прыжок в длину с места):

Требование: выполнять упражнения с максимальной скоростью (темпом движения).

Упражнения:

1. Скоростно-силовые ациклические:

- прыжки на двух на месте (на одной на месте и с продвижением, со скакалкой, с выпрыгиванием) от 20 сек до 1 мин, отдых равен длительности работы, 3 серии;
- приседания с отягощением и без – 3 серии 8–15 раз, отдых равен работе.

2. Скоростно-силовые циклические:

- специальные беговые упражнения – до появления нарушений в технике;
- повторный бег на 30–100 м – 3–5 раз с максимальной скоростью, отдых 2–3 мин.

Силовые способности и силовая выносливость (тесты: подтягивание; отжимание; поднятие ног в висе до угла 90°; подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой):

Упражнения (с дополнительным отягощением или собственным весом):

1. Отжимания – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек – 1 мин;

2. Жим штанги лежа, стоя – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек – 1 мин

3. Разведение рук с гантелями в стороны лежа на спине – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек – 1 мин

4. Сгибания-разгибания рук с гантелями сидя, стоя – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30сек – 1 мин

5. Тяга на блоке – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек – 1мин

6. Подтягивания – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек – 1 мин

7. Поднимание туловища на наклонной скамье с отягощением и без – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек – 1 мин

8. Поднимание ног лежа на спине (в висе, упоре) – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек – 1 мин.

Общая выносливость (тесты: бег 2000 м (жен); бег 3000 м (муж)):

Упражнения:

1. Непрерывный бег или спортивные игры – 10–20 мин, ЧСС 130–150 уд/мин.

Раздел 3

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К СТУДЕНТУ-ЗАОЧНИКУ ПРИ СДАЧЕ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»

Условием допуска к аттестации является выполнение обязательных тестов по общефизической подготовке не ниже среднего уровня от 3 до 6 баллов по каждому из выбранных тестов, которые учитываются при выставлении общей зачетной оценки.

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

Зачетные требования включают:

- теоретическую часть – знания соответствующего теоретического и методико-практического разделов;
- практическую часть – владение жизненно необходимыми умениями и навыками проведения разминки;
- контрольную часть – выполнение тестов по общей физической подготовке.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Освобожденные от практических занятий вместо сдачи контрольных нормативов представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Итоговая оценка выводится по сумме всех трех разделов учебной деятельности, с учетом посещаемости занятий.

Студент, завершающий обучение по дисциплине «Физическая культура», **должен:**

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиваться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.

Теоретическая часть предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекции, а также путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы. Проверяются через **написание реферата** по выбранной теме и его **защиту** на зачете:

- реферат должен быть изложен в виде доклада и соответствовать всем требованиям – 10 баллов;
- если студент хорошо ориентируется в представленном им материале, он получает – 10 баллов;
- если студент отвечает на заданные вопросы, он получает 10 баллов. Всего по теоретическому разделу работа студента составляет **30 баллов**.

При несоблюдении требований преподавателем количество баллов может быть уменьшено.

Практическая часть проверяется через написание **конспекта общеразвивающих упражнений подготовительной части занятия и практическое проведение разминки** на одном из занятий:

- конспект должен быть изложен в соответствии со всеми требованиями – 10 баллов;
- если студент проводит разминку со всей группой, по своему конспекту четко и качественно, он получает 10 баллов. Всего по практическому разделу работа студента составляет **20 баллов**.

При несоблюдении требований преподавателем количество баллов может быть уменьшено.

Контрольная часть занятий обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности студентов. Чтобы быть допущенным к итоговой аттестации, необходимо выполнить обязательные тесты по общефизической подготовке (три из предложенных семи), предусмотренные программой.

В качестве критериев результативности самостоятельных физкультурных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума в обязательных тестах, разрабатываемых кафедрой физической и специальной подготовки для студентов вуза. При выборе зачетных нормативов для сдачи следует учитывать сроки сессии (январь – март – занятия в зале /тесты с бегом не проводятся/, апрель – май – занятия на стадионе /тесты с бегом/):

- зачетные требования включают сдачу трех контрольных нормативов по выбору студента на положительную оценку (от 1 до 10 баллов по каждому тесту);

- студенты специальных медицинских групп выполняют те разделы программы и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья;

- освобожденные от практических занятий вместо сдачи контрольных нормативов представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Всего по контрольному разделу работа студента составляет **30 баллов**.

Комплексы подготовительных упражнений к сдаче нормативов представлены во втором разделе.

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается и посещаемость практических занятий по 5 баллов за одно занятие, что составляет **20 баллов**. Полное выполнение студентом всех требований составляет **100 баллов**.

Раздел 4

Словарь основных терминов

Адаптация (лат. – приспособлять) – совокупность реакций организма, обеспечивающих приспособление организма или органа к изменению окружающей среды.

Адинамия – практически нулевая двигательная активность (ДА).

Анаэробные реакции – реакции, совершающиеся в бескислородной среде.

Антропометрия – предполагает измерение следующих параметров человеческого тела: рост (стоя), масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила.

Биоритмы – регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий. В той или иной мере биоритмы присущи всем живым организмам. Они характеризуются периодом, амплитудой, фазой, средним уровнем, профилем и делятся на экзогенные (вызванные воздействием окружающей среды) и эндогенные (обусловленные процессами в самой живой системе).

Быстрота – способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

Врачебный контроль – комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

Выносливость – способность человека успешно выполнять движения, несмотря на наступающее утомление.

Гарвардский степ-тест – способ количественной оценки восстановительных процессов после дозированной мышечной работы.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Гиподинамия (греч. – понижение + относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Гипокинезия (греч. – понижение + движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

Гипоксия (греч. – понижение + лат. – кислород) – кислородное голодание – пониженное содержание кислорода в тканях.

Гомеостаз (-ис) (греч. – стояние) – поддержание динамического постоянства внутренней среды организма за счет приспособительных реакций, направленных на устранение внешних или внутренних факторов, нарушающих это постоянство.

Гомеостаз (-ис) (греч. – стояние) – поддержание динамического постоянства внутренней среды организма за счет приспособительных реакций, направленных на устранение внешних или внутренних факторов, нарушающих это постоянство.

Диагностика – процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании.

Дыхательный объем – количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза).

Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта.

Двигательное умение – сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

ЖЕЛ (жизненная емкость легких) – максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха.

Здоровый образ жизни – мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально-профессиональных функций.

Закаливание – система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Интенсивность физической нагрузки – количество физических упражнений в единицу времени.

Клетка – элементарная, универсальная единица живой материи, имеет упорядоченное строение, обладает возбудимостью и раздражимостью, участвует в обмене веществ и энергии, способна к росту, регенерации (восстановлению), размножению, передаче генетической информации и приспособлению к условиям среды.

Легочная вентиляция – объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – критерий функционального состояния дыхательной и кровеносной систем. МПК - наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной для него работе.

«Мертвая точка» – состояние, которое обуславливается несоответствием интенсивной деятельности двигательного аппарата и функциональными возможностями вегетативных систем, призванных обеспечить эту деятельность.

Мотив – осознанная причина целенаправленной активности человека, сформированная его потребностью, отраженной в виде желаний, влечений, склонностей, побуждений.

Моторная плотность – отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений времени к общему времени занятий.

Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Мышечный насос – деятельность мышц, способствующая движению крови по венам.

Организм человека – целостная система, в которой все органы тесно связаны между собой и находятся в сложном взаимодействии; эта система способна к саморегуляции, поддержанию гомеостаза, корригированию и самосовершенствованию.

Объем физической нагрузки – количество физических упражнений или длительность их выполнения.

Онтогенез (греч. – сущее – происхождение) – индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни. Рассматривается в единстве с филогенезом.

ОФП – процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом.

Психофизическая подготовка – целенаправленный процесс - специальная система занятий, фундамент которой – взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем.

Психическое здоровье – высокий уровень свойств нервной системы человека, обеспечивающих совместную работу всех систем организма и взаимодействие со средой, отражая с помощью ощущений внешние воздействия, имеющие положительное или отрицательное значение для жизнедеятельности.

Физическая и функциональная подготовленность – конечные результаты овладения определенными двигательными навыками и повышения уровня работоспособности организма, необходимые для освоения или выполнения человеком целевых видов деятельности.

Работоспособность – сочетание соответствующих возможностей человека, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать про-

цессы мыслительной деятельности. Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

Рекреация (лат. – восстановление) – широкое понятие, связанное с отдыхом, восстановлением сил, использованием природных возможностей и т.п.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности в результате снятия напряжения.

Рефлекс (лат. – отражение) – ответная реакция организма на воздействия, осуществляющиеся через центральную нервную систему.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Саморегуляция – управление состоянием своего «я» посредством изменения общего поведения организма, при помощи эмоциональных и соматических (телесных) реакций, воздействующих обратными связями на интенсивность направленной деятельности мозга.

СФП (специальная физическая подготовка) – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Самооценка – итог самоосознанного отношения личности к себе, результат сравнительного познания себя, своего «я».

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Тест Купера – способ определения физической (аэробной) работоспособности с помощью так называемого 12-минутного бега. Измеряется расстояние, которое вы преодолели за 12 мин. Это расстояние пропорционально способности организма к максимальному поглощению кислорода, то есть степени вашей подготовленности.

Тест PWC-170 – метод определения физической работоспособности. Получил свое название от англ. Physical Working Capacity – физическая работоспособность. Метод основывается на линейной за-

висимости между ЧСС и мощностью выполняемой работы. PWC170 – это мощность мышечной работы при ЧСС равной 170 уд/мин.

Техника физических упражнений – это способ выполнения движений, с помощью которого решается двигательная задача.

Утомление – функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной умственной, физической нагрузки, характеризующееся снижением уровня работоспособности.

Усталость – субъективное состояние индивидуума, для которого характерны резкие кратковременные снижения уровня работоспособности; выполнение последующих трудовых актов требует волевых усилий и использования скрытых резервных возможностей организма.

Функциональная подготовленность – отражает состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

Филогенез, филогения (греч. – племя, род, вид + происхождение) – историческое развитие организмов или эволюция органического мира, различных типов, классов, отрядов, семейств, родов и видов. Можно говорить о филогенезе тех или иных органов. Рассматривается во взаимоотношенности и единстве с онтогенезом.

Физическое здоровье – состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы, противостояние отрицательному влиянию среды.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.

Физическая подготовленность – это индивидуальный уровень развития двигательных навыков, умений, двигательных способностей каждого человека.

Физическая подготовка – это профессиональная направленность физического воспитания (физическая подготовка государственного служащего).

Физические упражнения – специально организованные двигательные действия, направленные на формирование техники движений и развития двигательных качеств человека. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

Физическая культура (ФК) – часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания. В процессе физического воспитания педагогические воздействия, а также усилия занимающихся самостоятельно, должны предусматривать развитие физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование специальных знаний.

Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Физическая нагрузка – мера воздействия физических упражнений на организм человека. Определяется объемом, интенсивностью, направленностью.

Физическое образование – процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, управления движениями своего тела во времени и пространстве, овладения теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности.

Ценности ФК – практически значимая основа физической культуры, направленная на решение социально и профессионально ориентированных, а также индивидуально-личностных задач.

Раздел 5

Приложения

Приложение 1

Темы рефератов

1. Физическое воспитание в вузе. Основные понятия дисциплины. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическое воспитание в системе подготовки государственных служащих.
3. Культура двигательной деятельности. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическая культура – необходимая основа гармоничного развития личности.
4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
5. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Физическая работоспособность как один из основных факторов здоровья человека.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности.
7. Введение в лечебную физическую культуру. Оздоровительные системы.
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.
12. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

14. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
15. Построение индивидуальных программ гармоничного развития и самосовершенствования.
16. Биологические ритмы и работоспособность. Средства ФК и С в профилактике неблагоприятного воздействия на организм гиподинамии и гипокинезии.
17. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
18. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
19. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды.
20. Государственные и общественные структуры управления физической культурой и спортом.
21. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений.
22. Правовые, организационные, материально-технические и финансовые основы менеджмента и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта.
23. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
24. Любительский и профессиональный спорт.
25. Мировые системы физического воспитания.
26. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
27. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Самоконтроль в процессе занятий ФК и С. Основные методы самоконтроля.
29. Основы методики спортивного и лечебного массажа.
30. Спортивная классификация, ее структура.
31. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений
32. Основы техники и правил соревнований по виду спорта (по выбору студента): волейбол; баскетбол; бадминтон; настольный теннис; футбол; плавание.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Волгоградский филиал

Экономический (Юридический, ГМУ) факультет
Направление подготовки

Кафедра «Физической и специальной подготовки»

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Физическая культура»

на тему:

Выполнил:

Ф.И.О. студента(ки)

№ группы

Проверил:

уч.ст., звание

Ф.И.О. преподавателя

Волгоград 201_

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский филиал

Экономический (Юридический, ГМУ) факультет
Направление подготовки

Кафедра «Физической и специальной подготовки»

**КОНСПЕКТ
ОЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

по дисциплине «Физическая культура»

Выполнил:
Ф.И.О. студента(ки)
№ группы

Проверил:
уч. ст., звание
Ф.И.О. преподавателя

Пример конспекта разминки

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О М У
Подготовительная часть занятия 8'	<p>1. Ходьба обычная</p> <p>2. Бег обычный</p> <p>3. Ходьба обычная</p> <p>4. ОРУ на месте</p> <p>4.1. И.п. – о.с. наклоны головой</p> <p>1,2 – вперед</p> <p>3,4 – назад</p> <p>5,6 – вправо</p> <p>7 – влево</p> <p>8 - и.п.</p> <p>4.2. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам</p> <p>1-4 – круговые движения вперед</p> <p>5-8 – назад.</p> <p>4.3. И.П. – о.с.</p> <p>1 – руки вверх, левую ногу назад, наклон назад</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – то же, правая нога назад</p> <p>4 – и.п.</p> <p>4.4. И.п. – ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон вправо, левую руку вверх</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – наклон влево, правую руку вверх</p> <p>4 – и.п.</p> <p>4.5. И.п. – широкая стойка, руки перед грудью</p> <p>1-2-3 - наклон вперед</p> <p>4 - и.п.</p> <p>4.6. И.п. – о.с. Прыжки.</p> <p>1-4 – на правой</p> <p>5-8 – на левой</p> <p>9-12 – на двух</p>	<p>1 круг</p> <p>3 круга</p> <p>1 круг</p> <p>6 раз</p>	<p>Дыхание произвольное</p> <p>Медленный бег.</p> <p>На восстановление дыхания.</p> <p>Выполнять спокойно.</p> <p>Выполнять с наибольшей амплитудой движения.</p> <p>При выполнении прогнуться, руки прямые, в наклоне смотреть вверх.</p> <p>Наклон точно в сторону.</p> <p>Локтями касаться пола.</p> <p>Прыгать выше.</p>

**Контрольные нормативы по дисциплине
«Физическая культура» ***

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		1	Бег 60 м юн	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.1
	Бег 30 м дев	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
2	Бег 200 м юн	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0
	дев	38.2	38.8	39.5	39.8	40.2	40.6	41.2	41.7	42.5	43.5
3	Бег 2000 м дев	10.00	10.25	10.50	11.15	11.50	12.25	13.00	13.30	14.00	14.30
	Бег 3000 м юн	13.00	13.30	14.00	14.30	14.45	15.00	15.15	15.30	15.50	16.00
4	Прыжки юн										
	в дл./места	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.07	2.00
	дев	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.50
5	Подтягивание юн	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5
	Подъем туловища из пол. лежа дев	65	60	57	55	53	50	47	45	43	40
6	Отжимание юноши	50	45	40	37	34	31	28	25	23	20
	Отжимание дев	18	16	15	14	13	12	10	8	7	5
7	Поднимание юн										
	ног	30	28	25	22	20	18	17	16	15	14
	дев	20	15	14	12	10	9	8	7	6	5

*Примечание – контрольные нормативы могут изменяться, как по содержанию, так и по оценке. По рассмотрению и утверждению кафедры.

Библиографический список

1. *Барчуков, И.С.* Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. – ЮНИТП-ДЛНЛ. 2003.
2. *Виленский, М.Я.* Физическая культура студента / М.Я. Виленский, В.И. Идьмпич. – М.: Гайдарики. 2001.
3. *Герасимов, А.Ю.* Формирование познавательной активности студентов на занятиях по физической культуре [Текст] / А.Ю. Герасимов // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1(47). – С. 21–25.
4. *Годик, М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
5. *Дзержинский, Г.А.* Физическая культура: курс лекций / Г.А. Дзержинский, И.В. Прохорова. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2012. – 151 с.
6. *Евсеев, Ю.И.* Физическая культура / Ю.И. Евсеев Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
7. *Егорчев, А.О.* Здоровье студентов с позиции профессионализма [Текст] / А.О. Егорчев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53–56.
8. *Любимова, Г.И.* Оздоровительная аэробика. Учебно-методический комплекс – по дисциплине «Физическая культура» (лективный курс) для студентов 1 курсов Г.И. Любимова. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006.
9. *Манжелей, И.В.* Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов / И.В. Манжелей, Р.А. Сиимонова. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2006.
10. *Манжелей, И.В.* Самостоятельная работа студентов по дисциплине (Физическая культура) учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. – Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
11. *Матвеев, А.П.* Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Матвеев. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
12. Оптимизация управления тренировочного процесса на основе изменения функционального состояния: монография / Башкин В.М. – СПбГУАП, 2011. – 192 с. /Доступ из локальной сети ФБ СПбГУАП/.
13. Педагогика Физической Культуры и Спорта. Электронная версия учебника для студентов вузов / Маришук В.Л., Романенко Н.В, Пашута В.Л., Евдокимов М.А. – СПбВИФК. – 2004. – 320 с. /Доступ из локальной сети ФБ СПбГУАП/.

14. *Решетников, Н.В.* Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Академия, 2002.

15. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: Электронный учебник для студентов вузов / Давиденко Д.Н – СПбГТУ, – 2001. – 366 с. /Доступ из локальной сети ФБ СПбГУАП/.

16. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.

17. *Щеголев, В.А.* Физическая культура и спорт как средства формирования общественной активности у студентов вузов [Текст] / В.А. Щеголев. Е.Р. Полякова // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всероссийской науч.-практич. конференции; под общ. ред. В.Ю. Волкова и др. – М., 2001. – С. 187–188.

Дзержинский Геннадий Александрович
Прохорова Инна Владимировна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Учебно-методическое пособие

Компьютерная верстка *Г. В. Подшиваловой*

Подписано в печать 24.12.14. Формат 60x84 1/16.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Гарнитура ТАЙМС.
Физ. печ. л. 2,75. Тираж 100 экз.

Волгоградский филиал ФГБОУ ВПО РАНХиГС
400131, Волгоград, ул. Гагарина, 8
Издательство Волгоградского филиала ФГБОУ ВПО РАНХиГС
400078, Волгоград, ул. Герцена, 10