

**Методические рекомендации
по организации самостоятельных работ
по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура
по специальности
19.02.13 Технология продуктов общественного питания массового
изготовления и специализированных пищевых продуктов**

Пояснительная записка

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по теоретическому разделу программного материала и повышения физической подготовки для выполнения контрольного и зачетного тестирования. Она предусматривает:

- чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- ведение дневника самоконтроля физического развития и физической подготовки (для учащихся специальной группы);
- самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме дня:
 - утренняя гимнастика, кроссовая подготовка, индивидуальные занятия силовыми и аэробными упражнениями;
- подготовка к участию в соревнованиях за группу, курс, колледж;
- посещение соревнований различного уровня, проводимых в Вологде и в районах.

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. Материал, полученный на теоретических занятиях и беседах в процессе практических занятий, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе.

По каждой из тем для самостоятельного изучения теоретического раздела, приведенных в рабочей программе дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих разделов курса.

Рекомендации по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма. К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений.

Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию

болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях.

Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой - это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д. Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил. Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального Уровня деятельности и работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам - к сердцу, легким, мышцам и т.д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы; чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

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 сильными, 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.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это

кажется на первый взгляд. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом.

Ежедневная порция физических упражнений должна стать для Вас такой же необходимостью, как утренний туалет, как чистка зубов. Но прежде Вы должны знать, что для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности.

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается, нужно не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента - десять часов. Надо помнить; занятия физической культурой - не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультпауза.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание).

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила: по возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении необходимо хорошо проветрить комнату, делать зарядку при открытом окне или форточке.

Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах и майке). Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (12-16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 минуты), упражнение типа "потягивание" с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин 2 - 3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.;

легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот. Упражнения в течение учебного дня. (физкультпауза) выполняются в перерывах между учебными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики (таких, как наклоны и повороты туловища, движения руками, вращения таза и др.) в физкультпаузу целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание (вдох начинается с

выпячивания живота за счет сокращения диафрагмы), состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево-вправо, вверх-вниз и круговых движений.

С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы.

В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения, в положении стоя, их можно выполнять, не вставая из-за стола. При этом упражнения выполняются в изометрическом режиме - производится напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы. Например, вытянув ноги, попеременно или одновременно напрягать и расслаблять мышцы ног, затем рук, туловища.

Здесь можно выполнить упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю 1-1,5 часа.

Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее,

чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей; подготовительная часть (разминка) делится на две части - общеразогревающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины - 6-8 мин, мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно -координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость).

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях (продолжительность 60 или 90 мин) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15-20 (25-30) мин, основная 30-40 (45-55) мин, заключительная 5-10 (5-15) мин.

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время у студентов растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей, бадминтон, теннис и настольный теннис оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений.

Для того чтобы тренировки оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- Увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно.
- До начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре.
- Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, гирями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Бездействуя на различные мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоничному развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8-10 раз подряд. Для развития абсолютной силы с каким-либо движением вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается.

Для развития силовой выносливости и уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно в тренировке вначале выполнять упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторений. Упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1 - 2 минуты, в зависимости от скорости восстановления дыхания.

Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы. В дополнение к упражнениям с отягощениями в занятие целесообразно включать прыжки со скакалкой, медленный бег, спортивные игры.

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег в последние годы стал массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка спины и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этих явлений, необходимо правильное выполнение беговых движений, а также наличие спортивной обуви с упругой подошвой.

Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед - назад, нога ставится на грунт мягким, загребающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нога должна касаться грунта в 20-25 см впереди проекции центра тяжести. Избегайте "натекания" на ногу или "ударной" постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов. Опыт показывает, что, тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех система организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов.

Бег - наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях методики: - бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;

- бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;

- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

- нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

- сочетать бег с другими физическими упражнениями.

- оптимально использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, воду;

- соблюдать при этом правила личной гигиены.

Рассмотрим дозировку физических нагрузок. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега. Занятия оздоровительным бегом желательно проводить в парке, в сквере, лесу, на стадионе, набережной или тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским улицам с интенсивным движением транспорта, где в воздухе содержится большое количество вредных выхлопных газов.

Приступая к занятиям, для контроля за дистанцией весь маршрут нужно разбить на отрезки по 50-100 м. Сделать это просто при помощи шагов. В первое время новичкам удобно проводить занятия на беговой дорожке стадиона, где легко осуществлять контроль за дистанцией.

Физическая нагрузка вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физической активности и величиной пульса имеется прямая зависимость - чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс. Поэтому для контроля за интенсивностью физической нагрузки следует научиться самостоятельно определять пульс.

Лучше всего определять пульс в области сонной артерии. Пульс измеряется сразу после окончания бега, ходьбы или гимнастического упражнения (желательно это сделать не позднее, чем через 2-3 сек.) Показатель пульса за 10 сек умножается на 6. Например, если сразу после окончания бега пульс за 10 сек составлял 22, значит ЧСС равна 132 в минуту.

С первых занятий оздоровительным бегом надо последовательно и терпеливо учиться правильно дышать. Овладеть техникой правильного дыхания должен каждый человек. В покое и, особенно во время бега при неправильном дыхании затрудняется кровообращение, т. к. в полной мере не включается в работу "дыхательный насос",

снижается уровень насыщения крови кислородом, нарушается обмен веществ. Правильно дышать - это, значит, дышать свободно, глубоко, включая в работу все дыхательные мышцы, вдох и выдох делать через нос.

Особое значение для человека имеет дыхание через нос. Человек всегда должен стараться дышать через нос.

С помощью носового дыхания можно контролировать величину физической нагрузки. Если во время оздоровительного бега дышать через нос невозможно и приходится дышать через рот, значит, нагрузка на организм является выше предельно-допустимой. В этом случае необходимо снизить скорость бега. Если после снижения скорости бега дышать через нос все же трудно, то следует перейти

на ходьбу. У некоторых людей дыхание через нос вызывает значительные затруднения, особенно во время физической нагрузки. В этом случае во время бега можно дышать через нос и полуоткрытый рот одновременно. физические упражнения - это только элемент оздоровительных мероприятий.

"Всем, кто занимается оздоровительным бегом, нужно обязательно знать и соблюдать правила личной гигиены. Соблюдение правил личной гигиены способствует повышению эффективности занятий. Личная гигиена включает в себя - гигиену одежды и обуви, рациональный режим дня, уход за полостью рта и телом, отказ от вредных привычек.

Одежда для занятий оздоровительным бегом должна быть удобной, легкой, в меру теплой, не стеснять движений. Кроме того, она должна быть воздухопроницаемой, гигроскопичной, эластичной и обладать незначительной водоемкостью. Этим требованиям лучше всего соответствует одежда из хлопчатобумажной или шерстяной ткани. Спортивная синтетическая одежда крайне вредна, так как она создает на поверхности тела статическое электрическое поле, тем самым, ухудшая гигиенические условия занятий.

Спортивная обувь должна быть легкой, прочной, удобной, эластичной, соответствовать размеру ноги и хорошо защищать стопу от повреждений. Нельзя пользоваться тесной обувью, так как при этом нарушается кровообращение, что способствует повышению потливости и охлаждению ног, происходит деформация стопы, образуются потертости и мозоли. При необходимости в обувь вкладывают войлочные, меховые, фетровые или поролоновые стельки.

Заниматься оздоровительным бегом можно утром натощак или вечером. Если занятия проводятся утром, то перед их началом необходимо умыться и почистить зубы. Вечерние занятия должны проводиться не раньше, чем через 1,5-2 часа после приема пищи и не позже чем за 1-2 часа до сна.

Проводить занятия на свежем воздухе можно при температуре воздуха не ниже -20° С. При более низкой температуре целесообразно провести занятие в помещении, заменив бег гимнастическими упражнениями и бегом на месте.

После каждого занятия через 10-15 мин. нужно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение.

Ежедневное применение горячего душа с мылом не рекомендуется, так как это приводит к обезжириванию, повышенному шелушению, сухости кожи. Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

С самого начала занятий оздоровительным бегом необходимо учиться познавать себя, анализировать причины своей бодрости или вялости, плохого или хорошего самочувствия - т. е. проводить самоконтроль.

Показатели самоконтроля желательно заносить в дневник, который нужно вести ежедневно, включая дни отдыха. Приемы самоконтроля должны быть простыми и доступными. В него должны входить: сон, аппетит, желание заниматься бегом, нарушения режима, пульс, масса тела. Все эти аспекты должны учитываться при самостоятельных занятиях, т. к. это поможет проследить эффективность или неэффективность ваших занятий.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т. д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом-специалистом.

Существует много различных программ занятия оздоровительным бегом, каждая из которых имеет свои преимущества и недостатки. Поэтому, прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, следует изучить предлагаемые ниже программы и выбрать одну из них в зависимости от пола, возраста, профессии, состояния здоровья, индивидуальных особенностей и др.

Программа занятий К. Купера (1970). Программы самостоятельного оздоровительного бега американский врач Кеннет.

Купер разработал для массового пользования и назвал аэробикой, т. к. целью программ является увеличение максимального потребления кислорода на основе повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Приступая к самостоятельным занятиям оздоровительным бегом, Купер предлагает вначале определить степень физической. Подготовленности с помощью 12-минутного или 2,5-километрового тестов, 12-минутный тест включает в себя преодоление бегом максимально возможного расстояния, 2,5-километровый тест является упрощенным вариантом 12-минутного. Он заключается в преодолении бегом в максимально короткое время расстояния 2,5 км и применяется только для мужчин. Тесты проводятся на ровной местности, например, на стадионе. Указанные тесты требуют значительных усилий. Поэтому К. Купер предупреждает, что тестирование можно проводить лишь после разрешения врача. После тестирования устанавливается различная степень подготовленности, и тренироваться следует соответственно по программе, соответствующей вашей степени. Для обеспечения безопасности тренирующихся необходимо следить за пульсом. Перед началом Купер рекомендует пятиминутную разминку. И только потом непосредственные занятия оздоровительным бегом.

Программа занятий С. Розенцвейга (1982).

Для начинающих заниматься оздоровительным бегом американский доктор Розенцвейг рекомендует сначала освоить ходьбу и лишь после того, как занимающийся сможет без особого напряжения пройти расстояние 5 км за 45 мин., можно приступить к занятиям по программе бега и ходьбы. В первое время заниматься бегом нужно не более 3 раз в неделю и никогда 2 дня подряд. Затем количество занятий увеличивается до 4-5 раз в неделю. Для поддержания здоровья 30 мин. оздоровительного бега в день, как считает Розенцвейг, - вполне достаточная нагрузка. Однако если человек в состоянии пробегать 5-6 км за 30 мин. 3-4 раза в неделю, что свидетельствует о достижении среднего уровня физической подготовленности, продолжительность пробежек можно постепенно увеличивать, доведя их до 1 часа. При этом следует руководствоваться принципом чередования нагрузок и заниматься 4 раза в неделю. Вначале к двум занятиям из 4 можно добавить по 15 мин., но в остальные 2 занятия пробегать по 30 мин. Не раньше, чем через 4 нед. после таких занятий, 4 тренировки в неделю можно проводить в течение 45 мин. Через 4 нед. к 2 занятиям из 4 вновь можно добавить

по 15 мин, а остальные 2 занятия бегать по 45 мин. Такую нагрузку необходимо осваивать также в течение 4 нед. Не раньше через 4 нед. можно каждую пробежку выполнять в течение 60 мин.

Программа занятий Р. Гиббса (1981)

Прежде чем приступить к занятиям оздоровительным бегом по предлагаемой программе, австралийский доктор Рассел Гиббс рекомендует выполнить тест ходьбы. С помощью этого теста определяют, сколько минут (мах. 10) человек способен быстро идти по ровной местности, не ощущая усталости. Если новичок не в состоянии пройти 5 мин., занятия следует начинать соответственно программе.

У Гиббса все занятия подразделяются на программы 16-ти недель, перед каждым занятием нужно выполнить разминку, используя упражнения на гибкость. Особое внимание уделяется разминке икроножных мышц, голеностопных суставов и мышц передней поверхности бедра. Вначале заниматься следует через день, доводя число занятий до 5-6 раз в неделю.

Программа занятий А. Волленберга (1983).

Известный кардиолог из Германии Альберт Волленберга ориентирует занимающихся на продолжительность бега в зависимости от возраста и пола, предлагаемая им длительность бега достигается не в начале, а в конце каждого из 4 мес.

Программа занятий А. Астранда и К. Родала (1970). По этой программе занятия должны проводиться по следующей схеме:

1. Ходьба и бег трусцой 5 мин.
2. Повторное взбегание на горку (дистанция 25 шагов) с макс. или допустимой по состоянию здоровья скоростью и спуск вниз – 5 раз.
3. Бег по ровной местности со скоростью 80 % от максимальной в течение 3-4 мин. с последующим отдыхом в течение 3 мин. - 3-4 раза.

У нетренированных пожилых людей в начальной стадии тренировок бег заменяется быстрой ходьбой.

Программа занятий, разработанная на кафедре анатомии и физиологии Винницкого пединститута (1985). В программе используются гимнастические упражнения (дыхательные, общеразвивающие, на расслабление мышц), бег и ходьба. Занятия проводятся 3-5 раз в неделю. Общая структура занятия выглядит так: 2-3 дыхательных упражнения (каждое упражнение повторяется 4-8 раз), 5-8 общеразвивающих упражнений (каждое упражнение повторяется 10-15 раз), ходьба и бег, 2-3 дыхательных упражнения, 3-5 упражнений на расслабление мышц.

Комплекс гимнастических упражнений составляется самостоятельно. Новички должны пройти специальную подготовку, состоящую из трех этапов, общая протяженность ходьбы и бега на этих этапах подготовки составляет для лиц моложе 45 лет около 2400 м, а для лиц старше 45 лет - около 2200 м.

Исходя из этих программ оздоровительного бега, можно составить для себя наиболее соответствующую вам систему занятий, освоение которой не составит особых осложнений для самостоятельного изучения и выполнения.

Ритмическая гимнастика оказывает разностороннее влияние на организм: повышает возможности сердечно-сосудистой системы, развивает гибкость, силу и координацию движений, улучшает фигуру и осанку. Комплексы ритмической гимнастики можно выполнять дома под современную темповую танцевальную музыку, лучше перед зеркалом. Одежда для девушек - купальник или шорты и майка, для юношей - трусы и майка.

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении тренировочных занятий.

В отличие от мужского организма, женский характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. Для здоровья женщин большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов.

В нашей стране девушки не занимаются такими видами спорта, как тяжелая атлетика, бокс, спортивная борьба и др. В ряде видов спорта (легкая атлетика, плавание, конькобежный спорт, лыжные гонки и др.) для девушек ограничивается длина дистанции, а в метаниях уменьшается вес снарядов (ядро, диск, копье). Тренировочные занятия с ними отличаются от занятий с мужчинами меньшей нагрузкой, более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма. Документы планирования разрабатываются на основе программы по физическому воспитанию для студентов колледжей. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения. Данный план отражает различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранение хорошего здоровья, поддержание высоко уровня физической и умственной работоспособности.

Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей развития организма и особенностей вида занятий (вида спорта). При планировании и проведении многолетних занятий за основу берется годичный тренировочный цикл.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка,

изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет, происходит" укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом.

Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20-30%. Следующий год, начинаясь от уровня 20-30% тренировочной нагрузки, пройдет на более высоком уровне и закончится на уровне примерно 60%. Практический опыт показывает, что при занятиях спортом, например, легкоатлетическим бегом на средние и длинные дистанции, можно за время обучения в колледже пройти путь от новичка до спортсмена 1 разряда и даже добиться более высокого результата.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий укрепление цели занятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося - состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия.

Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Разработка и корректировка планов: перспективного и годового, а также на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий.

Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Все это необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведенных тренировок в неделю, в месяц, год, выполненный объем и интенсивность тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Объективную оценку состояния занимающихся дает применение разнообразных тестов. Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годового цикла тренировочных занятий. Этот учет предполагает составление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы, выраженной во времени, затраченном на выполнение упражнений, и в количестве км легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя прежде всего здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма и закаливания, кроме того, необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, а также знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека. Рекомендуется также уметь пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами, такими, как парная баня и массаж или самомассаж.

Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно девушкам и женщинам. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела.

Рекомендуется занятия физическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания - солнце, свежий воздух.

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.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

Средства и методы повышения общей физической подготовки (рекомендации)

Физическая активность как норма и основная часть здорового образа жизни студентов может быть реализована в течение трудового дня в виде выполнения утренней зарядки, кратковременных комплексов упражнений, либо в более продолжительном занятии физическими упражнениями. На этих занятиях с помощью общеразвивающих упражнений решается задача всестороннего физического развития, повышения общего уровня работоспособности и развития физических качеств.

В контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов включены базовые упражнения, требующие определенного уровня развития силы основных мышечных групп, выносливости, быстроты и гибкости. Для этого необходимо студентам объяснить физические качества человека. Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Выносливость - это способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Гибкость (подвижность в суставах) - это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Скоростные способности (быстрота) - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Координационные способности (ловкость) - это способности целесообразно строить двигательные акты и способности преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим в соответствии с требованиями изменяющихся условий.

Упражнения на основные группы мышц

Знание и владение большим количеством разнообразных упражнений на различные группы мышц позволит более грамотно и интересно проводить тренировочное занятие. Использование физических упражнений с

учетом их преимущественной направленности будет способствовать повышению эффективности тренировки.

Из рекомендованных ниже базовых упражнений на развитие и укрепление основных мышечных групп можно творчески составлять комплексы для решения общих и конкретных задач укрепления своего тела и развития физических качеств.

Цель комплекса – повышение уровня физической подготовленности, подготовка организма к выполнению контрольных тестов и более трудных упражнений с отягощениями в последующий период тренировок.

Основные упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимания)

Варианты:

б) одна кисть на другую

в) с преимущественной нагрузкой на одну руку

г) с опорой ногами о скамейку (стул)

д) в упоре на скамейку (стул)

2. Упор лежа. Поочередное поднимание рук вверх.

3. Упор лежа. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги назад.

4. Упор лежа. Переступанием или прыжками на руках описать круг.

5. Упор, лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги.

6. Упор лежа. Передвижение на руках, ноги поддерживает партнер.

Упражнение в форме соревнования с задачами:

а) пройти как можно больше «шагов» за 30-90 сек

б) пройти наибольшее расстояние за заданное число «шагов»

в) ходьба, чередуя «шаги» с отжиманиями.

7. То же, в упоре сзади.

8. В висе на перекладине – подтягивание:

а) различным хватом (прямым, обратным, разноименным, широким, узким)

б) с поддержкой под спину (для слабо подготовленных).

9. Упор на параллельных брусьях (спинках стульев, скамейках и т.п.) сгибание и разгибание рук.

10. То же в упоре, лежа ноги врозь.

11. В висе на перекладине. Выход силой.

Упражнения для мышц ног

12. Приседания:

а) на полной стопе, на носках

б) ноги шире плеч

в) одна нога впереди, другая сзади

13. Приседание на одной ноге с опорой о стену, стул или без опоры (пистолет)

14. Выпрыгивания вверх из приседа:

Варианты:

- а) ноги на ширине плеч
- б) одна нога впереди, другая сзади – в прыжке выполнить «ножницы»
- в) доставая высоко подвешенный предмет
- г) подтягивая колени к груди

15. Ходьба глубокими выпадами

16.. Ходьба и бег с высоким подниманием коленей

17. Выпады с пружинистыми приседаниями

18. Упор лежа – упор присев

19. Прыжок в длину с места 27

20. Многоскоки тройные, пятерные и десятерные:

- а) отталкиваясь двумя ногами и попеременно одной ногой
- б) на одной ноге
- в) боком и спиной к направлению движения

21. Прыжок на возвышение (30 – 80 см) с места и с подхода и спрыгивание с возвышения

22. Прыжки через гимнастическую скамейку:

- а) боком, толчком двумя ногами
- б) боком с ноги на ногу
- в) прыжок на скамейку и назад

23. Прыжки со скакалкой на двух ногах

- а) с ноги на ногу
- б) с продвижением вперед
- в) с двойным оборотом скакалки на каждый прыжок

Растяжка стоп, голеней и бедер. Стоя в наклоне вперед, руки на опоре или касаются пола для равновесия. Переносить вес тела на пятки и поднимать носки, растягивая лодыжки, икры и ахиллесово сухожилие. Затем перенести вес тела на носки и поднимать пятки, растягивая голень в верхней части стопы.

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

24. Поднимание туловища из положения лежа на спине (стопы закреплены, ноги согнуты в коленях), руки за головой или вдоль тела:

а) приподнимать верхнюю часть спины, отрывая голову от пола и максимально напрягая пресс, поясница прижата к полу

б) поднимать туловище до положения седа и касания грудью коленей

в) поднимать туловище с поворотами направо, налево до касания локтем разноименного колена

25. Поднимание ног и нижней части туловища лежа на спине:

а) поднимать согнутые ноги и нижнюю часть туловища, подтягивая колени к подбородку;

б) поднимать прямые ноги (или слегка согнутые) до прямого угла или за голову (лежа на наклонной скамье)

в) поднимать прямые или слегка согнутые ноги вперед (в потолок), отрывая таз от пола.

26. Наклоны вперед в положении сидя с прямыми ногами

Сидя на полу, ноги в коленях немного согнуты, носки на себя, руки вперед, плечи расслаблены.

Наклон вперед – выдох, с подтягиванием мышц живота к позвоночнику, на вдохе вернуться в и.п. Не сутулиться, плечи не поднимать. Постепенно наклоняться ниже.

27. Одновременное поднимание ног и туловища в положении лежа на спине

а) поднимать туловище и согнутые ноги до касания локтями коленей

б) одновременно поднимать туловище и ноги до седа углом и касания руками голеней («складной ножик»)

в) одновременно поднимать вверх плечо и разноименную ногу до касания ееверху рукой.

28. Поднимание бедер вверх в положении лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу.

Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Поднимать бедра и туловище, напрягая мышцы живота на выдохе до положения опоры на ступни и плечи. Ягодицы и нижняя часть спины должны быть расслаблены.

29. В висе на перекладине:

а) поднимать согнутые ноги к груди, до подбородка

б) поднимать прямые ноги

в) круговые движения ногами до перекладины (через стороны)

30. Упор сидя сзади:

а) поочередное поднимание ног

б) скрестные движения прямыми ногами

в) круги прямыми ногами внутрь и наружу

31. Стоя, руки за головой:

а) повороты туловища вправо, влево

б) наклоны туловища вправо, влево

в) наклоны вперед прогнувшись

32. Лежа на груди, руки вверху или за головой

а) поднимать верхнюю часть туловища, прогибаясь в пояснице

- б) поднимать слегка согнутые ноги, прогибаясь в пояснице
- в) поднимать верхнюю часть туловища с поворотом направо, налево

33. Лежа на груди, руки вверх

а) одновременно поднимать правую руку и правую ногу, прогнуться. То же другой рукой и ногой.

б) одновременно поднимать правую руку и левую ногу. То же другой рукой и ногой.

- в) одновременно поднимать руки и ноги назад, прогибаясь в пояснице

34. Лежа на груди поперек скамейки (конь, козел), ноги закреплены, руки за головой. Сгибание и разгибание в пояснице.

35. Упражнение для укрепления спины.

В упоре стоя на коленях, выпрямить левую руку и правую ногу, растягивая туловище – вдох, (втягивая живот). Задержаться на 2 секунды и на выдохе опустить вниз. Повторить то же другой ногой и рукой. Не допускать выгибания спины, стараться вытягивать пальцы рук вперед, а ног назад.

36. Упражнение для вытягивания позвоночника.

В упоре стоя на коленях, руки под плечевыми суставами. Не отрывая ладоней от пола, отводя ягодицы назад, опуститься на пятки, подтягивая живот к позвоночнику. Максимально тянуть руки перед собой, сохраняя спину прямой. Не отрывать ягодицы от пяток. Расслабиться и оставаться в таком положении 15-20 секунд. Это упражнение можно выполнять в разминке и в перерывах между напряженными упражнениями, когда надо растянуть и расслабить спину.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Методика - это способы и приемы проведения тренировки, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня физической подготовленности и развития двигательных качеств.

Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют функционально подготовить занимающегося к повышению тренировочной нагрузки с изменением одного или нескольких ее компонентов для более сильного воздействия на организм.

Определяющими показателями физической нагрузки является продолжительность работы и продолжительность отдыха между упражнениями

Методика занятий для увеличения силы мышц и мышечной массы

☐ максимальное количество повторений упражнения (нагрузка подбирается так, чтобы последние 2 движения выполнялись со значительным напряжением) - 8-12 раз;

☐ количество серий (подходов) одного упражнения - 2-5;

☐ длительность отдыха между сериями - 1-2 мин;

☐ количество упражнений в одном занятии – 6-12;

- ☐ длительность отдыха между упражнениями - 2-3 мин;

Методика занятий для развития силовой выносливости

- ☐ максимальное количество повторений упражнения 12-15 раз (для мелких мышечных групп и для увеличения нагрузки - более 15 раз);

- ☐ количество серий от 2 до 6;

- ☐ количество упражнений в одном занятии от 8 до 15;

- ☐ длительность отдыха между сериями и упражнениями - не более 1 мин;

Длительность работы в значительной мере определяет эффективность программы отдельного тренировочного занятия.

Наибольшие сдвиги наблюдаются при среднем объеме работы. Малый объем оказывается недостаточным для мобилизации функционального потенциала, а чрезмерный может привести к ее снижению.

Основные методы тренировки

- ☐ Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

- ☐ Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха.

- ☐ Круговой метод состоит из последовательного выполнения упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы

- ☐ Контрольный метод – выполнение упражнений с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена

Вариант тренировки по круговому методу

Метод тренировки, направленный на повышение физической подготовленности и состоящий из 6-10 упражнений разностороннего воздействия на организм занимающихся, выполняемых слитно в определенной последовательности (по кругу) несколько раз.

Круговая тренировка включает силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног.

Комплекс простых упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы.

Каждый круг состоит минимум из 4 упражнений. При этом некоторые из упражнений должны носить характер общего воздействия, другие упражнения более локального воздействия преимущественно на определенную группу мышц, например, наиболее отстающую по показателям контрольного тестирования.

Можно легко составить много вариантов круговой тренировки. Основное требование метода - упражнения выполняются одно за другим практически с минимальными паузами отдыха примерно по 8-12 раз.

В первые недели занятий можно выполнять только 4-5 упражнений, повторять круг два раза. Отдых между кругами 1-3 минуты или до пульса 120 уд\мин.

Затем каждую неделю увеличивать тренировку на один круг. Доведя число кругов до шести, сократите его снова до двух, но увеличьте количество повторений каждого упражнения.

Другой метод – выполнять упражнения на время, сокращая продолжительность выполнения каждого круга.

Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок повысить общую и специальную физическую подготовку.

Вариант тренировки по интервальному методу

Каждое упражнение выполняется в течение 15с. через 15с. отдыха и повторяется 2-3 раза. Количество повторений за этот отрезок времени индивидуально и зависит от степени физической подготовленности каждого. При этом необходимо помнить, что для развития силы мышц выполнять упражнения рекомендуется не менее 8 -12 раз. Начинать занятие всегда с разминки, подготовки мышц и суставов к предстоящей нагрузке.

Комплекс 1.

1. Из «упора лежа» на полу – отжимания от пола, сгибая и разгибая, руки. Выполнять в течение 15с. через 15с. отдыха. Повторить 2-3 раза.

2. Приседания на всей стопе с выносом рук вперед, встать с подъемом на носки, отводя руки назад. Повторить 3 раза по 15с. через 15с. отдыха.

3. Сидя на полу, руки в упоре сзади – поднимание прямых ног примерно до прямого угла с полом и опускание ног в исходное положение в течение 15с. Повторить 3 раза через 15с. отдыха после каждого подъема.

4. Лежа на животе, руки вверх (на полу) – поднимание прямых рук и ног, прогибая спину. Держать 15с. Повторение через 15с. отдыха. Выполнить 3 раза.

5. Лежа на спине - одновременное сгибание ног и туловища в положение «седа в группировку», коснуться руками голеней в течение 15с. 2-3 раза.

6. Прыжки через скакалку или на месте без скакалки. 3 раза по 15с. (минимум 30 прыжков), Выполняется в высоком темпе. Упражнения на растягивание

Комплекс 2.

1. Наклон вперед – наклон назад (коснуться пяток) 2 раза по 10 повторений

2. Приседание на одной ноге (с опорой рукой) 2 раза по 10-15с. на каждой ноге.

3. Из упора сидя сзади на стуле (скамейке) – сгибание и разгибание рук. Повторить 3 раза по 15-20с.

4. Лежа на спине, стопы согнутых ног на полу – поднимание туловища с поворотом влево - вправо до касания локтем противоположного колена. Повторить 3 раза по 15 -30с. через такой же интервал отдыха.

5. Лежа на спине, руки вдоль туловища – поднимать слегка согнутые ноги за голову и опускать в исходное положение.. 3 раза по 20 - 30с.

6. Сидя, ноги врозь – наклон вперед к правой ноге, держать 15с., не выполняя рывков. Затем выполнить наклон к левой ноге и по центру. В каждом положении держать по 15с. Повторить 2-3 раза.

Задания по самостоятельной работе студентов по темам методико - практических занятий

Тема	Задания	Содержание
1	2	3
1. Вводное занятие. Техника безопасности. 1 ч		Инструктаж по технике безопасности
2. Простейшие методы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. 1ч	1. Определить ЧСС в покое, после физической нагрузки, после отдыха. 2. Ведение дневника самоконтроля	Определение понятий «самочувствие», «работоспособность», «усталость», «утомление», «восстановление»
3.Методика коррегирующей гимнастики для глаз. 1ч	Составить простейший комплекс упражнений для глаз	

4. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности, 1 ч	1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики или физкультурной паузы. 2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для разминки перед тренировочным занятием	Цель и задачи комплекса. Понятия направленности применяемых упражнений, достаточной их дозировки и т. д.
5. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. 1 ч	Составить комплекс гимнастики для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	
6. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). 1 ч	1. Охарактеризовать особенности избранного вида спорта (ходьба). 2. Методы развития выносливости	
7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). 1 ч	1. Обосновать необходимость самоконтроля за функциональным состоянием организма при занятиях физическими упражнениями. 2. Ортостатическая проба. Пробы Штанге, Генча и др.	Самоконтроль, его задачи. Функциональные пробы.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы, формулы), 1 ч	Ортостатическая проба. Пробы Штанге, Генча и др.	Самоконтроль, его задачи. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы
9. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). 1 ч	1. Обосновать необходимость ведения дневника самоконтроля. 2. Разделы и содержание дневника самоконтроля.	
10. Основы методики самомассажа. 1 ч	Перечислить и показать простейшие массажные приёмы.	Правила массажа, приёмы.

11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 1 ч	Составить комплекс упражнений по коррекции фигуры.	Цель и задачи комплекса. Понятия направленности применяемых упражнений, достаточной их дозировки и т. д.
12. Методика проведения учебно-тренировочного занятия, 1 ч	1. Перечислить части, составляющие учебно-тренировочного занятия. 2. Определить их цель и содержание	Расширенное понятие о структуре учебно-тренировочного занятия. Влияние правильного построения занятия на функциональное состояние занимающихся
13. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. 1 ч	1. Обосновать необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Охарактеризовать особенности избранного вида спорта	Роль циклических видов спорта в совершенствовании состояния здоровья занимающихся: медленный бег, плавание, ходьба на лыжах и т. д.
Тема	Задания	Содержание
1	2	3

Второй курс

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). 1 ч	1. Охарактеризовать особенности избранного вида спорта (бег). 2 . Методы развития выносливости	
2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (например, по ОФП). 1 ч	Выполнить контрольные тесты, контрольное задание	Понятие о тестах контрольных заданиях и т. д. Методика выполнения контрольных тестов
3. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств. 1 ч	Составить комплексы физических упражнений для развития: выносливости; силы; быстроты; гибкости; ловкости и т. д.	Определение физических качеств. Характеристика упражнений для развития тех или иных физических качеств. Тесты для определения уровня развития физических качеств

4. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта (волейбол). 1 ч	1. Перечислить основные технические приемы в волейболе. 2. Назвать основные нарушения правил игры, правила игры в волейбол.	Основные игровые моменты. Ошибки в игре, наказания за них. Судейство.
5. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта (баскетбол). 1ч	1. Перечислить основные технические приемы в баскетболе 2. Назвать основные нарушения правил игры, правила игры в баскетбол.	Основные игровые моменты. Ошибки в игре, наказания за них. Судейство.

1	2	3
Третий курс-четвёртый курс		
1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. 1 ч	Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Рациональное сочетание физической и умственной нагрузки для студентов. Психическая саморегуляция	Объективные и субъективные признаки усталости, утомления. Оптимизация физической нагрузки с целью профилактики переутомления
2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, 1 ч	Роль выносливости в обеспечении высокой профессиональной работоспособности. Циклические виды спорта, их применение для развития выносливости	Мотивация и цель самостоятельных занятий. Методы и средства совершенствования выносливости, скоростных и силовых качеств. Приёмы борьбы (освобождение от захватов)
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда, 1 ч	Составить комплексы упражнений для работников умственного, физического труда, а также конкретно для своей профессии.	Цель и задачи производственной гимнастики. Их влияние на работоспособность
4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). 1ч	1. Охарактеризовать особенности избранного вида спорта (лыжи). 2. Методы развития выносливости	

5. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. 1 ч	Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Рациональное сочетание физической и умственной нагрузки для студентов. Психическая саморегуляция	Объективные и субъективные признаки усталости, утомления. Оптимизация физической нагрузки с целью профилактики переутомления
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, 1 ч	Роль выносливости в обеспечении высокой профессиональной работоспособности. Циклические виды спорта, их применение для развития выносливости	Мотивация и цель самостоятельных занятий. Методы и средства совершенствования выносливости, скоростных и силовых качеств. Приёмы борьбы (освобождение от захватов)
7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда, 1 ч	Составить комплексы упражнений для работников умственного, физического труда, а также конкретно для своей профессии.	Цель и задачи производственной гимнастики. Их влияние на работоспособность
8. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	1. Охарактеризовать особенности избранного вида спорта (бег). 2. Методы развития выносливости	

Методические рекомендации по подготовке и оформлению рефератов:

Реферат (от лат. *refero* - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Реферат - это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Этапы работы над рефератом

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.

2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).

3. Составление библиографии.

4. Обработка и систематизация информации.

5. Разработка плана реферата.

6. Написание реферата.

7.Публичное выступление с результатами исследования. На семинарском занятии, заседании предметного кружка, студенческой научно-практической конференции.)

Содержание работы должно отражать

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Требования к оформлению и защите реферативных работ

1. Общие положения:

1.1. Защита реферата предполагает предварительный выбор выпускником интересующей его темы работы с учетом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата. Выбор предмета и темы реферата осуществляется студентом в начале изучения дисциплины. Не позднее, чем за 2 дня до защиты или выступления реферат представляется на рецензию преподавателю. Оценка выставляется при наличии рецензии и после защиты реферата. Работа представляется в отдельной папке

1.2. Объем реферата – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с требованиями.

1.3. В состав работы входят:

- реферат;
- рецензия учителя на реферат (представляет отдельный документ).

2. Требования к тексту.

2.1. Реферат выполняется на стандартных страницах белой бумаги формата А-4 (верхнее, нижнее и правое поля – 1,5 см; левое – 2,5 см).

2.2. Текст печатается обычным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 12 кегель). Заголовки – полужирным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 14 кегель).

2.3. Интервал между строками – полуторный.

2.4. Текст оформляется на одной стороне листа.

2.5. Формулы, схемы, графики вписываются черной пастой (тушью), либо выполняются на компьютере.

2.6. В случае невозможности выполнить пункты 2.1.-2.5. данного раздела допускается рукописное оформление реферата.

3. Типовая структура реферата.

1. Титульный лист.

2. План (простой или развернутый с указанием страниц реферата).

3. Введение.

4. Основная часть.

5. Заключение.

6. Список литературы.

7. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото и т.д.).

4. Требования к оформлению разделов реферата.

4.1. Титульный лист. (Образец оформления титульного листа- приложение №1)

4.1.1. Титульный лист оформляется по единым требованиям. Он содержит:

- название образовательного учреждения;
- тему реферата;
- сведения об авторе;
- сведения о руководителе;
- наименование населенного пункта;
- год выполнения работы.

4.1.2. Верхнее, нижнее и правое поле – 1,5 см; левое – 2,5 см; текст выполняется полужирным шрифтом Times New Roman; размер шрифта – 14 кегель; размер шрифта для обозначения темы реферата допускается более 14 кегель.

4.2. План.

План реферата отражает основной его материал:

I. Введениестр.

II. Основная часть (по типу простого или
развернутого).....стр.

III. Заключение.....стр.

IV. Список литературы.....стр.

V. Приложения.....стр.

4.2.1. Введение имеет цель ознакомить читателя с сущностью излагаемого вопроса, с современным состоянием проблемы. Здесь должна быть четко сформулирована цель и задачи работы. Ознакомившись с введением, читатель должен ясно представить себе, о чем дальше пойдет речь. Объем введения – не более 1 страницы. Умение кратко и по существу излагать свои мысли – это одно из достоинств автора. Иллюстрации в раздел «Введение» не помещаются.

4.2.2. Основная часть. Следующий после «Введения» раздел должен иметь заглавие, выражающее основное содержание реферата, его суть. Главы основной части реферата должны соответствовать плану реферата (простому или развернутому) и указанным в плане страницам реферата. В этом разделе должен быть подробно представлен материал, полученный в ходе изучения различных источников информации (литературы). Все сокращения в тексте должны быть расшифрованы. Ссылки на авторов цитируемой литературы должны соответствовать номерам, под которыми они идут по списку литературы. Объем самого реферата – не менее 15 листов. Нумерация страниц реферата и приложений производится в правом верхнем углу арабскими цифрами без знака «№». Титульный лист считается первым, но не нумеруется. Страница с планом, таким образом, имеет номер «2».

4.2.3. Заключение. Формулировка его требует краткости и лаконичности. В этом разделе должна содержаться информация о том, насколько удалось достичь поставленной цели, значимость выполненной работы, предложения по

практическому использованию результатов, возможное дальнейшее продолжение работы.

4.2.4. Список литературы. Имеются в виду те источники информации, которые имеют прямое отношение к работе и использованы в ней. При этом в самом тексте работы должны быть обозначены номера источников информации, под которыми они находятся в списке литературы, и на которые ссылается автор. Эти номера в тексте работы заключаются в квадратные скобки, рядом через запятую указываются страницы, которые использовались как источник информации, например: [1, с.18]. В списке литературы эти квадратные скобки не ставятся. Оформляется список использованной литературы со всеми выходными данными. Он оформляется по алфавиту и имеет сквозную нумерацию арабскими цифрами.

4.2.5. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото и т.д.).

Для иллюстраций могут быть отведены отдельные страницы. В этом случае они (иллюстрации) оформляются как приложение и выполняются на отдельных страницах. Нумерация приложений производится в правом верхнем углу арабскими цифрами без знака «№».

5. Рецензия учителя на реферат.

Рецензия может содержать информацию руководителя об актуальности данной работы, изученной литературе, проведенной работе учащегося при подготовке реферата, периоде работы, результате работы и его значимости, качествах, проявленных автором реферата. Рецензия подписывается учителем с указанием его специализации, места работы.

6. Требования к защите реферата.

6.1. Реферат действителен только с рецензией учителя.

6.3. Защита продолжается в течение 10 минут по плану:

- актуальность темы, обоснование выбора темы;
- краткая характеристика изученной литературы и краткое содержание реферата;
- выводы по теме реферата с изложением своей точки зрения.

6.4. Автору реферата по окончании представления реферата экзаменаторами могут быть заданы вопросы по теме реферата.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 семестр

Обязательная тема:

Краткая характеристика заболевания студента. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой. ЛФК при данном заболевании.

Темы по выбору:

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
2. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К.Бутейко
3. Материальные и духовные ценности физической культуры
4. Основы рационального питания и контроль за весом тела

5. Роль физических упражнений в режиме дня студента
6. Влияние осанки на здоровье человека
7. ЛФК в период беременности
8. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь)
9. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента
10. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
11. Современные системы оздоровительной физической культуры
12. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях
13. Гипокинезия и гиподинамия
14. Лечебная физкультура в системе реабилитации при гиподинамии

2семестр

Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в волейболе

Темы по выбору:

1. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры
2. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой
3. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
4. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека
5. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
6. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
7. Структура физической культуры
8. Физическая культура как вид культуры личности в обществе
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека
10. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
11. Физическое развитие человека и методы его определения
12. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений
13. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента
14. Основы и составляющие здорового образа жизни
15. Нетрадиционные виды гимнастики: стрейчинг, калланетика, йога (их характеристика, достоинства, недостатки)

3 семестр

Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в баскетболе

Темы по выбору:

1. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
2. Физическая культура в семье
3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
5. Путь к долголетию
6. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения
7. Атлетическая гимнастика В. Дикуля
8. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению
9. Социальные ценности и функции физической культуры
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
11. Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья человека
12. Аэробика для всех
13. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека
14. Воспитывающее значение занятий физическими упражнениями
15. Краткая характеристика возникновения и развития лечебной физкультуры

4 семестр

Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в легкой атлетике (бег, ходьба, прыжки в длину)

Темы по выбору:

1. Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья
2. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности
3. Стрейчинг. Методика занятий стрейчингом
4. Система двигательной активности по К.Куперу
5. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения
6. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
7. Классический, восстановительный и спортивный массаж

8. Основные приемы борьбы с вредными привычками
9. Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению
10. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
11. Туризм и здоровье человека
12. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью
13. Методика контроля за функциональным состоянием организма
14. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
15. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры

5 семестр

Обязательная тема:

Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП)

Темы по выбору:

1. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья
2. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции
3. Основные положения методики закаливания
4. Развитие физической культуры и спорта в нашем городе и области.
5. Основы методики самомассажа
6. Здоровье человека как феномен культуры
7. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры
8. Как стать сильным
9. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин
10. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости
11. Основные приемы и методы омоложения организма
12. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
13. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста
14. Оптимальный вес и способы его сохранения

6 семестр

Обязательная тема:

Цель, задачи и средства специальной физической подготовки (СФП)

Темы по выбору:

1. История современного Олимпийского движения.
2. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках

3. Организация и проведения туристического похода
4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
5. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7. Физическая культура молодой матери
8. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии
10. Виды и профилактика утомления
11. Методики регуляции эмоционального состояния
12. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни. Комплексы физических упражнений для этой категории людей
13. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх
14. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений

7-8семестр

Обязательная тема:

Цель, задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста (ППФП)

Темы по выбору:

1. Определение понятия профессионально-прикладной подготовки (ППФП) и ее место в системе физического воспитания студентов.
2. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов
3. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
4. Особенности ППФП студентов.
5. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Формы ППФП в учебных заведениях.
8. Производственная физическая культура (ПФК). Цели и задачи.
9. ПФК в рабочее время (производственная гимнастика).
10. ПФК во внерабочее время.
11. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах деятельности и тенденции их изменения.
12. Принципы дозирования физических упражнений. Лечебные, тонизирующие и тренирующие дозировки нагрузок.

13. Основные виды гимнастических упражнений, используемых в физической реабилитации.
14. Спортивно-прикладные упражнения и игры, применяемые в физической реабилитации.
15. Режимы двигательной активности и их характеристика.
16. Лечебная физическая культура как средство физической реабилитации. Методы, формы и способы проведения ЛФК. Особенности ЛФК.
17. Утомление и восстановление при умственной и физической работе
18. Использование средств восстановления после напряженной умственной и производственной деятельности
19. Характеристика средств и методов восстановления

Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

	Основная литература:
1	Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный курс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. – Электрон. Текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2019. – 94с.
2	Быченков С.В. Физическая культура[Электронный курс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын - Электрон. Текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2020. – 120с.
3	Матвеев Физическая культура. 10 – 11 класс. (ФГОС) Ветана- граф, 2019 год.

Список Интернет-ресурсов по дисциплине.

1. <http://www.edu.ru/index.php>
2. <http://www.olympichistory.info/archive.htm>
3. <http://www.volley.ru/pages/497/>
4. <http://basketlessons.net/6.html>
5. <http://www.kvnsport.ru/balls.php>
6. <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc.html>
7. <http://sportmashina.com/?cnt=articles&r=1>
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

- 11.<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- 12.<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- 13.<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»