ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)

РОСТОВСКИЙ ФИЛИАЛ МГТУ ГА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 13DE759CC81E7DCE9F325D44F50492B6
Владелец: Бобушев Сергей Алексеевич
Действителен: с 11.12.2023 до 05.03.2025

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по НиМР
_____И.А. Сизько
«25» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине **Физическая культура и спорт: по выбору обучающихся (элективная дисциплина)**
(*шифр и название дисциплины*)

Направление подготовки 25.03.02 Техническая эксплуатация авиационных электросистем и пилотажно-навигационных комплексов

Квалификация (степень) Бакалавр

Профиль подготовки Техническое обслуживание и ремонт авиационных электросистем и пилотажно-навигационных комплексов

Кафедра Социально-экономических дисциплин

Курс обучения

Форма обучения заочная

Общий объём учебных часов на дисциплину	328	*часов*	*з.е.*
Семестр			
Объём аудиторной нагрузки			
Лекции			
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Курсовой проект			
Контрольная работа			
Зачёт			
Дифференцированный зачёт			
Экзамен			
Объём самостоятельной работы студента	328	*часов*	

Ростов-на-Дону, 2022 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель освоения дисциплины. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» интегрирует другие виды физкультурной деятельности студентов в единый процесс физического воспитания.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины, наименование индикатора достижения, результаты обучения

Универсальные: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**УК-7**);

Результаты обучения:

знать:

- виды физических упражнений (УК-7.1.1);
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (УК-7.1.2);
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1.3).

уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (УК-7.2.1);
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.2.2).

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.3.1).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина "Физическая культура и спорт: по выбору обучающихся (элективная дисциплина)" относится к учебным дисциплинам обязательной части учебного плана образовательной программы направления подготовки (специальности) 25.03.02 Техническая эксплуатация авиационных электросистем и пилотажно-навигационных комплексов**,** квалификация (степень) – бакалавр.

Для успешного освоения данной дисциплины обучающийся должен владеть знаниями, умениями и навыками, сформированными по дисциплине «Физическая культура», ранее изучаемой в среднем образовательном учреждении.

знать:

- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений;

уметь:

- использовать творчески средства и методы спортивной подготовки для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

- техникой и методикой развития основных физических качеств для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет ___-__ зачетных единицы, _328__ часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		
		Л	Пр	СРС
1	Тема3.1.Легкая атлетика			136
2	Тема3.2.Комплексные занятия			110
3	Тема3.3.Спортивные игры			50
4	Тема3.4.Лыжная подготовка			32
ИТОГО				**328**

3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций

Разделы дисциплины, темы (наименования)	Кол-во часов	Компетенции (знания, умения, навыки)						
		УК-7.1.1	УК-7.1.2	УК-7.1.3	УК-7.2.1	УК-7.2.2	УК-7.3.1	Σ общее кол-во компетенций
Тема 3.1. Легкая атлетика	136	+	+	+	+	+	+	1
Тема 3.2. Комплексные занятия	110	+	+	+	+	+	+	1
Тема 3.3. Спортивные игры	50	+	+	+	+	+	+	1
Тема 3.4. Лыжная подготовка	32	+	+	+	+	+	+	1
ИТОГО	328							

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Литература
РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка			
1.	Тема 1.1. Вводная лекция.	История физической культуры в университете. Организация учебного процесса по физической культуре. Критерии проверки и оценки физической подготовленности студентов. Спортивные секции. Сборные команды университета. Участие университета в спортивных соревнованиях.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018.
2.	Тема 1.2. «Физическая культура как средство подготовки студентов вузов гражданской авиации»	Физическое воспитание. Средства физического воспитания. Физические способности, психические и волевые качества. Гуманистические убеждения, социальная активность. Цель физической культуры. Физическая культура как социальное явление общества. Личностный уровень освоения ценностей ФК.Физическая подготовка. Физическая подготовка в Вооруженных силах. Спорт в ВУЗах гражданской авиации. Контроль состояния здоровья. Физическое развитие. Показатели телосложения. Показатели (критерии здоровья). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и оботоне» (ГТО). История развития ГТО. Комплекс ГТО на современном этапе развития.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура образовательных учреждени ях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) в рабочей программе МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2017.
3.	Тема 1.3. «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности студента. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека».	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровьеобеспеченность. Здоровый образ жизни. Рациональный режим труда и отдыха. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек среди студентов. Влияние вредных привычек на организм студента. Рациональное питание студентов, витамины в питании студентов-спортсменов. Минеральные вещества, вода. Биологически активные добавки (БАДы). Внешняя среда. Воздействие на организм факторов окружающей среды. Воздействие на организм физических и химических факторов.	А.Д. Журбина,К.Т. Шакиржанова, В.И. Шалупин «Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни в виде самостоятельных занятий студентов».Учебно-методическое пособие. УГУФКиС г. Чирчик 2019. Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.:ИД Академия Жуковского,2018
4.	Тема 1.4. «Влияние физических упражнений на организм человека».	Организм человека как единое целое. Нервная система орган управления всей деятельностью организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Изменения в нервной, мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и костно-суставной системе. Кровь. Влияние физических упражнений на пищеварительную и выделительную системы. Обмен веществ и энергии. Физические упражнения и деятельность пищеварительных органов и выделительной системы. Обмен веществ. Обмен энергии.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.:ИД Академия Жуковского, 2018.
5.	Тема 1.5. «Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности».	Физические упражнения, как основное средство физической культуры. Физические качества и их влияние на работоспособность человека. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов (курсантов) образовательных учреждениях гражданской авиации. Влияние на работоспособность обучаемых периодичности ритмических процессов в организме. Заболеваемость в период учебы и ее профилактика. Функциональная активность человека. Взаимосвязь	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура образовательных учреждени ях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского,2018 В.И.Шалупин,И.А. Родионова М.П.Перминов. «Адаптация студентов технических вузов к учеб-

		физической и умственной деятельности.	ным нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.
6.	Тема 2.6.«Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе».	Методические принципы физического воспитания. Формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий. Основы обучения и совершенствования физических качеств. Физические и психические качества, их развитие и совершенствование. Общая и специальная физическая подготовка. Механизм формирования общей и специально физической подготовки.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018.
7.	Тема 2.7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	Содержание, принципы и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности физических нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Подбор физических упражнений и особенности их применения при самостоятельных занятиях. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях самостоятельными физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критериии оценки, дневник самоконтроля.	В.И. Шалупин, М.П. Перминов, В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.
8.	Тема 2.8. «Основы методики массажа и самомассажа».	История возникновения и развития массажа. Спортивный, баночный и точечный массаж. Медеотерапия. Лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника. Мануальная терапия при заболеваниях позвоночника.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.:ИД Академия Жуковского, 2018.
9.	Тема 2.9. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в образовательных учреждениях гражданской авиации».	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста гражданской авиации. Профессионально-прикладная физическая подготовка работни-ков гражданской авиации. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (курсантов) образовательных учреждений гражданской авиации. ППФП студентов в соответствии с профилем профессии в гражданской авиации. Физическая тяжесть труда и нервно-психическая напряженность труда специалистов гражданской авиации. Характеристика условий труда специалистов разного профиля в гражданской авиации и их ППФП.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018.
10.	Тема 2.10. «Правовые основы физической культуры».	Правовое регулирование физической культуры и спорта в Российской Федерации. Предмет спортивного права и метод правового регулирования. Источники правового регулирования физической культуры и спорта. Принципы законодательства о физической культуре и спорте. Субъекты и объекты спортивных правоотношений. Органы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. Олимпийский комитет России. Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская «Правовые основы физической культуры и спорта в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка			
	Тема 3.1. Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. В.И.Шалупин И.А. Родио-

		Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Бег 100м., 500м.,1000м. **Методика-практическая подготовка** "Утренняя гигиеническая гимнастика. Методика составления и проведения". Цель и задачи утренней гигиенической гимнастики. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики. Правила сокращений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Правила и формы записи упражнений. Структура комплекса утренней гигиенической гимнастики.	нова, Н.Е. Бахтояров А.Д. Журбина «Легкая атлетика в системе учебных занятий по физической культуре в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019. В.И.Шалупин, М.П. Перминов, В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.
	Тема 3.2. Комплексные занятия	**Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.** Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений на тренажерах, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Совершенствование навыков игры в волейбол, баскетбол, мини футбол. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). **Методико-практические занятия** Экспресс-анализ переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре. Определение физической нагрузки. Этапы работы по определению интенсивности переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре. Определение исходных данных. Обработка полученных результатов и их анализ. Методика определения энергетической стоимости занятия. Понятие «функциональное состояние». Оценка деятельности вегетативной нервной системы. Оценка деятельности кардио-респираторной системы. Оценка деятельности нервно- мышечной системы. Методики комплексной оценки уровня физического и функционального состояния. Определение психоэмоционального состояния. Биологический возраст- донозологическая диагностика состояния организма.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. В.И.Шалупин, М.П. Перминов,В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.
	Тема 3.3. Спортивные игры	**Волейбол, баскетбол, мини-футбол, дартс, настольный теннис. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми** **Баскетбол**. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движе-	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. В.И.Шалупин И.А. Родионова,М.П.Перминов «Адаптация студентов технических вузов к учебным

		нии, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства. **Волейбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. **Мини-футбол**. Занятия по мини-футболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча,ведения мяча, обводка противника, удар по воротам. Осваиваются: обманные движения. Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства. **Методико-практические занятия** Общая» и «специальная» физическая работоспособность. Функциональные пробы. Требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Методы оценки физической работоспособности. Противопоказания к назначению функциональных проб. Понятие «физическое развитие» и «физическое состояние». Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрией. Характеристика видов искривления позвоночника: сколиозы, лордозы, кифозы. Оценка физического развития. Определение показателей физического развития по показателям контрольных нормативов и зачетных требований. Самостоятельная оценка физического состояния.	нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методическое пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019. В.И.Шалупин, М.П. Перминов,В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.
	Тема 3.4. Лыжная подготовка	Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники способов передвижения на лыжах: Лыжные хода, повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства. Дистанция 3км., 5км. Методико-практические занятия «Физические качества человека. Методы развития и контроля". Физиологическая характеристика физических качеств. Основные методы развития физических качеств. Понятие терминов: "выносливость", "быстрота", "сила", "ловкость", «гибкость». Виды гибкости. Методы развития физических качеств. Меры предупреждения травматизма при развитии физических качеств.	Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018. В.И.Шалупин, В.В. Карпушин, Д.В.Романюк. Лыжная подготовка. Учеб. -метод. пособие. М.: МГТУ ГА, 2018. И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин «Адаптация студентов к обучению в техническом вузе средствами физической культуры». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018.

И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин «Адаптация студентов к обучению в техническом вузе средствами физической культуры». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019.

В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, И.А. Родионова, Организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы. Учеб.метод пособие – М.: МГТУ ГА, 2016.

В.И. Шалупин И.А. Родионова, М.П. Перминов «Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр». Учебно-методическое пособие. – М.: МГТУ ГА, 2019.

В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, И.А.Родионова Организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы. Учеб. -метод. пособие. М.: МГТУ ГА, 2016.

В.И. Шалупин, В.В. Карпушин, Д.В. Романюк. Лыжная подготовка. Учеб. -метод. пособие. М.: МГТУ ГА, 2018.

Под редакцией В.И. Шалупина «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации». Учебник-М.: ИД Академия Жуковского, 2018.

И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин «Адаптация студентов к обучению в техническом вузе средствами физической культуры». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2018.

В.И. Шалупин, М.П. Перминов, В.В. Карпушин «Система формировании методических навыков на занятиях по физической культуре», МГТУ ГА, 2018.

Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская «Правовые основы физической культуры и спорта в МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.

б) дополнительная литература

В.В. Карпушин, И.А. Родионова, О.В. Везеницин «Организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы». Учеб.метод.пособие. – М.: МГТУ ГА, 2016.

Д.В. Романюк, В.В. Карпушин «Интегральная система построения учебного процесса по физической культуре студентов МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. – М.: МГТУ ГА, 2017.

Д.В. Романюк, А.Е. Карпинский, Н.И. Карпинская «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) в рабочей программе МГТУ ГА». Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2017.

А.Д. Журбина, К.Т. Шакиржанова, Н.А. Воробьев «Содержание и направленность средств физической подотовки студентов в течение учебного года». – Ч-к УзГУФСК, 2019 г.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ" (ДАЛЕЕ-СЕТЬ "ИНТЕРНЕТ"), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

в) программное обеспечение Windows XP;
интернет ресурсы

№ п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.		
2.	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisu.net
3.	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http: //minstm.gov.ru
	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ДИСЦИПЛИНЫ

Начиная самостоятельные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо составить две программы: минимум и максимум. В программе максимум поставьте перед собой, на ваш взгляд невыполнимые цели, определив перспективу их достижения. Поверьте в их достижимость. В программе минимум поставьте первую, а затем и другие вехи следования к этим целям.

Рекомендуем самые доступные и легко дозируемые виды двигательной активности.

Ходьба – начните с нее. Чтобы получить от ходьбы тренирующий эффект, ходите быстро, не менее 120 шагов в минуту, и, по возможности, долго, до появления первых признаков утомления. Правда, эффект от ходьбы в три раза ниже, чем от бега.

Бег – самый «демократичный» вид движений. Большинство занимающихся самостоятельно используют для оздоровления именно бег. На основе бега построены многие оздоровительные программы для лиц всех возрастных групп. Занятия бегом не требуют особой экипировки и дорогостоящего оборудования. Бегом лучше заниматься в лесопарковых зонах,

используя слабопересеченную местность. Желательно бегать по естественному грунту. Асфальтовое или бетонное покрытие для бега можно использовать, надевая специальную спортивную обувь.

Ходьба на лыжах – лучший вид активного отдыха и очень эффективная нагрузка на все группы мышц и функциональные системы организма.

Плавание – самый энергозатратный вид двигательной деятельности. Водная среда, в которой пребывает человек, согласно ряду физических законов достаточно сильно воздействует на организм. Выполняете в ней системный комплекс движений, эффект нагрузки во много раз возрастает.

Атлетическая гимнастика – ею лучше заниматься в специализированном тренажерном зале. У вас нет на это средств? Замените тренажеры весом собственного тела. Приседайте, сгибайте и разгибайте руки в упоре лежа, поднимайте домашние предметы разного веса, прыгайте через скакалку, крутите обруч, приспособьте для этого интерьер комнаты, откажитесь от лифта.

Первые две-три недели занимайтесь ежедневно, интенсивно, но недолго. Кратковременные нагрузки не переутомляют, они дадут вам возможность втянуться в работу, почувствовать удовлетворение от мышечных усилий. Затем переходите на менее интенсивные, но и более продолжительные занятия. Их не должно быть менее трех в неделю. Большое оздоровительное значение имеют занятия в условиях психологического комфорта, который обеспечивается оптимальным режимом и полным удовлетворением запросов организма в кислороде.

Старайтесь на каждом занятии прорабатывать все основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, мышцы груди, спины и живота, таза и нижних конечностей. Не забывайте мелкие и средние мышцы, пусть все мышцы вашего тела на одной тренировке получат свою дозу движений. Тогда все ваше тело будет в хорошем физическом тонусе.

Начните занятия с разминки тех мышц, на долю которых ляжет самая большая нагрузка. Подготовьте их к работе в повышенном режиме. Помните, что любая тренировка или занятие состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная отводится разминке, основная часть – повышенному режиму работоспособности, заключительная – снижению нагрузки и завершению активных движений. Не начинайте и не заканчивайте занятия резкими, быстрыми и нагрузочными упражнениями. Такая структура занятия – лишь внешняя форма отражения естественнонаучной закономерности функционирования организма.

7.1. Виды нагрузки

№ п/п	Вид нагрузки	Назначение нагрузки
1	Тренировочные нагрузки	1. Достижение определенного уровня физической подготовленности, поддержание этого уровня возможно длительное время.
2	Соревновательные нагрузки	1.Максимальные по величине (объему и интенсивности) усилия для достижения победы или установления рекорда. 2. Максимальные для конкретно каждого человека усилия в соответствии с предварительной подготовкой.
3	Оздоровительные нагрузки	1.Получение оптимального эффекта в адаптации организма к происходящим во время тренировки изменениям. 2. Ощущение «мышечной радости» и благоприятного эмоционально и психо-физиологического комфорта.
4	Рекреационные нагрузки	Восстановление снижающейся работоспособности
5	Восстановитель-ные и реабилита-ционные нагрузки	1.Восстановление постоянства внутренней среды организма. 2.Повышение здоровья неспецифической работоспособности (учебы, трудовых операций, активного отдыха). 3.Восстановление временно утраченных функций организма после травм и болезней.

7.2. Интенсивность нагрузки

№ п/п	Градация нагрузки	Критерии интенсивности: ЧСС (уд./мин.), длительность работы
1.	Малой интенсивности	ЧСС – до 130 уд./мин.; до суток (24 часа)
2.	Умеренной интенсивности	ЧСС от 130 до 150; от 60 мин. и более
3.	Средней интенсивности	ЧСС от 150 до 170; от 15 до 60 мин.
4.	Выше средней интенсивности	ЧСС от 170 до 180; от 6 до 15 мин.
5.	Большой интенсивности	ЧСС от 180 и выше; 2-5 мин.
6.	Субмаксимальной интенсивности	ЧСС свыше 180 уд./мин.; от 40 сек. до 2 мин.
7	Максимальной интенсивности	ЧСС 180-220 уд./мин.; от 10 до 40 сек.

7.3. Направленность нагрузки

п/п	Направленность нагрузки	Результат
1.	На развитие двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	Повышение уровня показателей развития физических качеств
2.	На укрепление определенных групп мышц	Повышение локальных способностей этих групп мышц (сила, быстрота, выносливость, гибкость, рельефность и т.д.)
3.	На развитие функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной)	Повышение уровня функционирования систем и организма в целом
4.	На общую физическую подготовленность	Повышение общего уровня работоспособности организма
5.	На специальную физическую подготовленность	Повышение уровня развития специальных качеств (скоростной или силовой выносливости, взрывной быстроты и т.д.)

7.4.Дозирование нагрузки

№ п/п	Критерии дозирования	Общая характеристика выполняемых упражнений
1.	Время выполнения упражнения	1.Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2. Игры подвижные и спортивные 3.Туристические упражнения (переходы, восхождения и т.д.)
2.	Расстояние, преодолеваемое занимающимся (см, м, км)	1.Циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.) 2.Туристические переходы маршруты, переходы)
3.	Количество упражнений, выполняемых: •за единицу времени, •максимальное количество раз	1.Общеразвивающие упражнения 2.Специально-направленные упражнения

В практике физического воспитания принято различать дозу и норму нагрузки.

Доза нагрузки – это величина, которая может быть измерена параметрами объема и интенсивности.

Норму нагрузки составляет конкретная доза, необходимая для решения двигательной задачи (например, норма, приводящая либо к срочному, либо к кумулятивному эффекту тренировки).

Нормы нагрузок всегда индивидуальны и рассчитываются исходя из достигнутого уровня подготовленности, темпов роста результатов, резервных возможностей организма, степени адаптации организма и очередной дозе нагрузки.

Выделяют сопоставительные и должные нормы. Сопоставительными следует считать нормы, рассчитанные для оценки физических кондиций одной поло-возрастной группы. С ними сравниваются индивидуальные показатели физической подготовленности для оценки (сравнения) уровня подготовленности занимающихся. Примером могут служить оценочные нормативы по физическому воспитанию.

Отрицательная сторона такого подхода заключается в абсолютной невозможности оценить истинность индивидуальных возможностей человека.

Должные индивидуальные нормы рассчитываются исходя из темпов естественного физического развития, темпов роста индивидуальных показателей физических качеств и отражают персональные (индивидуальные) возможности занимающегося.

Темпы роста индивидуальных показателей физических качеств можно рассчитать по формуле:

$$Tпр = \frac{100(V2 - V1)}{1/2(V1 + V2)} = где$$

Тпр - темпы прироста

V 1 - исходный показатель

V 2 - конечный показатель

Оценивается в процентах к исходному. Например: в начале учебного года (V1) занимающийся прыгнул в длину с места на 185 см. В конце учебного года (V2) – на 225 см. Расчет темпа прироста этого показателя выглядит так:

$$Tпр = \frac{100\ (225 - 185)}{1/2\ (185 + 225\ )\ \ 205} = 4000 = 19{,}5\ \%$$

7.5. Физические упражнения и виды спорта, рекомендуемые для развития физических качеств, способностей и психофизиологических функций и средства их контроля

Качества, способности, функции	Средства	
	развития	самоконтроля
Статическая и динамическая сила	Штанга, гребля, борьба, гимнастика, конькобежный спорт. Упражнения с отягощениями, с собственным весом, на снарядах и тренажерах, с амортизаторами, подтягивания, удержания и поднимания, сгибания и разгибания	Динамометрия
Скоростно-силовые качества	Легкая атлетика, бокс, борьба, конькобежный спорт, акробатика. Упражнения с отягощениями, прыжки, спрыгивания и напрыгивания, метания	Прыжок в длину и высоту с места
Простая двигательная реакция	Спортивные игры, легкая атлетика, бокс, фехтование. Упражнения на скорость по зрительному и звуковому сигналам: выполнение, различных стартов, изменение исходного положения, скорости и направления движения	Выполнение старта в плавании, на лыжах
Скорость движения	Спортивные игры: настольный теннис бадминтон бокс, легкая атлетика - спринт и метания. Скоростные упражнения с максимальной скоростью: бег, прыжки, метания, упражнения на силу в облегченных условиях, ловля падающих и летящих предметов	Бег на короткие дистанции схода
Частота движений	Легкая атлетика, велосипедный спорт, бокс. Бег в максимальном темпе, прыжки через скакалку, удары мячом о стену или о пол в быстром темпе	Число шагов в беге на месте за единицу времени
Общая выносливость	Легкая атлетика, плавание, гребля, коньки, спортивные игры. Длительные занятия умеренной интенсивности: передвижения на лыжах, бег, ходьба, езда на велосипеде	Время преодоления длинных дистанций в беге, плавании, на лыжах, коньках, велосипеде
Точность	Спортивные игры: баскетбол, волейбол,	Воспроизведение

воспроизведения мышечных усилий	футбол, настольный и большой теннис, стрельба. Прыжки, метания, броски и передача мяча на различные расстояния и с различными усилиями: в полную силу, в полсилы, в треть, четверть силы, увеличивая или уменьшая усилия	заданных усилий на динамометре, прыжок в полсилы, в высоту на двух ногах с места, катание мячей на заданное расстояние
Точность воспроизведения движений пространстве	Гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивные игры, легкая атлетика. Прыжки в длину на технику метание мяча исполнения из различных видов спорта (легкая атлетика, плавание, лыжи и др.), гимнастические упражнения	Прыжок в длину на точность приземления, метание мяча в цель, броски баскетбольного мяча, подачи волейбольного мяча на точность попадания
Точность воспроизведения движений вовремени	Борьба, бокс, фехтование, спортивные игры, прыжки в воду, легкая атлетика, фигурное катание и художественная гимнастика. Бег с заданной скоростью, передача мяча партнеру в движении	Определение отрезков времени, попадание мячом в движущуюся цель
Сложная двигательная реакция	Спортивные игры: настольный теннис, хоккей, футбол, бокс, фехтование, стендовая стрельба, горные лыжи, авто- и мотогонки. Кроссовый бег, преодоление полосы препятствий, обводка противника в спортивных играх, спуск на лыжах с гор, ловля, отражение мяча и удары по летящим мячам, стрельба по движущимся мишеням	Преодоление полосы препятствий на время. Выполнение заданий по жонглированию
Глазомер	Стрельба, волейбол, баскетбол, городки. Определение расстояния до предмета в шагах, в метрах, удары по воротам в футболе, хоккее, ручном мяче, передачи в волейболе, броски в баскетболе с различных расстояний	Определение расстояния до предмета на глаз

Равновесие и вестибулярная устойчивость	Прыжки на батуте, акробатика, гимнастика, горные лыжи, автоспорт, мотоспорт, фигурное катание на коньках. Бег и ходьба в усложненных условиях: спиной вперед, с поворотами, по узкой опоре. Гимнастические упражнения: «ласточка», кувырки, стойки в необычных положениях, передвижения справой, резким изменением направления	Удержание горизонтального равновесия на время. И.п.- левая нога перед правой, руки на пояс, круги головой влево и вправо до потери равновесия
Гибкость	Спортивные игры, гимнастика, художественная гимнастика, легкая атлетика, плавание. Наклоны, мост, шпагат, полушпагат, выкруты с гимнастической палкой, упражнения с активным и пассивным воспроизведением максимальной амплитуды движений	Наклон туловища из положения стоя на скамейке. Определение расстояния между кончиками пальцев руки и стопы
Статическая выносливость	Лыжный спорт, гребля, конькобежный спорт, стрельба, поднимание и опускание туловища или ног в положении лежа на спине или удержание лицом вниз, вис, согнув руки на перекладине, ходьба в полуприседе, полном приседе, передвижение прыжками в приседе	Вис, согнув руки на перекладине. Удержание ног и туловища сидя на полу на время, количество наклонов туловища в положении сидя на скамейке, ноги закреплены
Скоростная выносливость	Легкая атлетика, коньки, настольный теннис, бокс, плавание, спортивные игры. Серийное выполнение беговых, прыжковых, ударных, метательных и других движений на высокой скорости	Преодоление спринтерских дистанций в беге, плавании, на коньках, бег на месте в максимальном темпе до снижения скорости
Силовая выносливость	Гребля, коньки, велосипед, борьба, гиревой спорт. Различные подтягивания и отжимания, наклоны туловища в положении сидя на скамейке с отягощением, подъемы и опускания ног в положении лежа с отягощением, приседания на одной ноге, приседания с грузом	Числа приседаний на одной ноге, выпрыгивания из низкого седа, подтягивания на перекладине

Способность противостоять утомлению в сложных, требующих проявления ловкости, движениях	Спортивные игры, стрельба, биатлон, авто и мотоспорт, легкая атлетика, городошный спорт. Выполнение упражнений, требующих проявления ловкости, после нагрузки: стрельба после бега и лыжных занятий, броски, передачи мяча на точность, удары по воротам после игры, спортивные игры после циклических упражнений	Броски мяча в корзину, метания в цель, стрельба, жонглирование мячами и другими предметами, выполнение гимнастических комбинаций на точность в конце занятий
Ловкость рук	Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, ручной мяч, художественная гимнастика, стрельба. Упражнения с предметами: мячами, гимнастической палкой, теннисными ракетками, обручем, скакалкой, лентой; специальные упражнения для рук, кистей	Зашнуровывание лыжных ботинок, кед на время, жонглирование мячами
Координация движений	Гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, передвижение на лыжах и плавание различными способами. Ходьба со сменой положений рук, асимметричные прыжки с поворотами, со скакалкой и обручем	Прыжок с поворотом на заданное количество градусов на точность приземления, прыжки со скакалкой с поворотами с учетом количества ошибок, упражнения асимметричного характера
Тактильная чувствительностьгимнастика, стрельба.	Баскетбол, волейбол, ручной мяч, художественная гимнастика. Упражнения с предметами без зрительного контроля или частичным контролем: ловля, передача, подбрасывание, вращение вокруг туловища различных мячей, распознавание предметов на ощупь	Определение формы предмета без зрительного контроля
Устойчивость к воздействию тепла и холода	Лыжный спорт, коньки, футбол, хоккей, туризм, альпинизм, плавание. Сочетание закаливающего влияния природных факторов и физической тренировки, физкультурные и спортивные занятия в условиях повышенной и пониженной теплоотдачи: контрастный душ	Случаи простудных заболеваний в течение года

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты заочного обучения уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов неделю, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов мужчин 8-12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности являются такие формы самостоятельных занятий физическими упражнения, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного, дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам.

Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях студентов заочного обучения необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.)

На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натощак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заключительной).

Для студентов заочного отделения рекомендуется использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими

упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю.

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке. Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут

У мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр. На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравию. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течении 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Следует внимательно следить за пульсом. Максимальная ЧСС не должна превышать величину, равную 220 минус возраст. Например, при возрасте 25 лет пульс при беге должен быть не более 195 ударов в минуту /220 минус 25/. Через 15-20 минут после бега пульс должен восстановиться до исходных величин.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность.

Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин.

Считается, что для того чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-4 км) ежедневного бега трусцой.

Каждому студенту заочного обучения рекомендуется заниматься тем, что ему больше нравится. Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острие заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса. Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности.

Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины. Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию. Силовые же упражнения усложнять очень постепенно, учитывая свои индивидуальные возможности.

Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе во время УТГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех четырех занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы, тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после Физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

При занятиях физической культурой и спортом женщинам следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль за влиянием занятий и соревнований на течение и характер изменения овариально-менструального цикла. Во всех случаях неблагоприятных отклонений женщина должна обратиться к врачу.

Большинство студенток в период менструации не нуждается в ограничениях при занятиях физическими упражнениями. В то же время некоторым из них при гипотоническом или гипертоническом синдроме, явлениях общей интоксикации и т.п. целесообразно снизить физическую нагрузку, даже прервать свои занятия и тем более участие в соревнованиях.

В период беременности всем женщинам противопоказаны тренировки и участие в соревнованиях. После родов к тренировочным занятиям рекомендуется приступать не ранее чем через 8-10 месяцев.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Для систематических занятий физической культурой найдите для себя безальтернативные мотивы, веские аргументы и убедительные стимулы.

Внимательно относитесь к рекомендациям преподавателя, спрашивайте о непонятном, вникайте в суть происходящего на занятии и прислушивайтесь к изменениям, протекающим в вашем организме под воздействием учебных нагрузок.

8.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАМНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННО СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Базы данных, информационно-справочные
и поисковые системы Rambler,Yandex.

9.ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Материально- техническое оснащение учебного процесса предусматривает спортивные объекты: стадион с беговыми дорожками и секторами для прыжков в длину, два игровых спортивных зала, гимнастический зал, тренажерный зал, открытые площадки для игры в большой теннис, спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, а так же инвентарь, и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для студентов с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр. Дидактический материал: учебники и учебные пособия по физической культуре, лекционные разработки (на бумажном носителе и в электронном виде), методические пособия для проведения методико-практических занятий, пособия для изучения разделов дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дополнения и изменения в рабочей программе
дисциплины на 20____/20___ уч. год.

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Проректор по УМР
_____ Борзова А.С.
« ___ »_____ 201_ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:
1) ……..,
2)……,
……..
Или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год.

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры

Протокол № _____ от « ____ » _____ 201__ г.

Зав. кафедрой.
(должность, степень, звание) подпись (Фамилия, инициалы)

Рабочая программа одобрена методическим советом по направлению подготовки (специальности)

(шифр, наименование)
Протокол № _____ от « ____ »_____201___ г.
Председатель
методического совета

(должность, степень, звание) подпись (Фамилия, инициалы)

Рабочая программа согласована с Учебно-методическим управлением (УМУ)

Начальник УМУ
(должность, степень, звание) подпись (Фамилия, инициалы)