АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»

Волгоградский кооперативный институт (филиал)

Среднее профессиональное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника
бухгалтер

Волгоград 2015

Рабочая программа учебной дисциплины БД.08 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от «28» июля 2014 г., № 832 г. и учебного плана от 31.08.2015

Организация-разработчик: автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования Центросоюза Российской Федерации «Российский университет кооперации» Волгоградский кооперативный институт (филиал)

Разработчик: Лебедева Е.И., к.п.н., доцент

Рецензент: Иванушкин В.А., старший преподаватель

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры общеобразовательных дисциплин от 31 августа 2015 г., протокол №1

Заведующий кафедрой _____/ Геращенко И.Г./

согласована с кафедрой экономики, бухгалтерского учета и аудита
31 августа 2015 г., протокол №1

Заведующий кафедрой _____/ Глинская О.С./

одобрена Научно-методическим советом Волгоградского кооперативного института (филиала) 03 сентября 2015 г., протокол № 1

Председатель _____/Калиничева Р.В./

Председатель Волгоградского
потребительского общества «Облпотребсоюз»_____/Коваленко Л.П./

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная, заочная форма)	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.2. Информационное обеспечение обучения	13
3.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационно-справочных систем	14
3.4. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» базы данных, информационно- справочные и поисковые системы	14
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**33**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Базовая дисциплина, общеобразовательная подготовка

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 118 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**177**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	
практические занятия	116
контрольные работы	
курсовая работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**59**
в том числе:	
Написание рефератов	59
Выполнение различных комплексов упражнений	
Подвижные игры разной интенсивности	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме и в каком семестре: *дифференцированный зачет,* 1, 2 семестр	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Введение	**Теоретический**		
	Содержание учебного материала:		*1*
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении**.** Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		
	Лекции	2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль над его уровнем	**Содержание учебного материала:**		
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их		

	предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.		
	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких. 3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). 4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	24	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Выполнение различных комплексов упражнений Подвижные игры разной интенсивности	14	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	**Содержание учебного материала:**		
	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		

	Практические занятия 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. 4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.). 6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.) 7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. 8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. 9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.	12	2
	Контрольная работа Контроль качества теоретических знаний по теме 1.2. Основы физической подготовки (тестирование). Экспертная оценка	*2*	

	преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Выполнение различных комплексов упражнений Подвижные игры разной интенсивности Написание рефератов	17	3
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	**Содержание учебного материала:**		
	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.		
	Практические занятия *Ходьба:* обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружней сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.	16	2

	Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.	16	2
	Кросс (бег на местности). Кроссовая или лыжная подготовка проводятся с учетом климато-географических условий региона. *Кросс:* особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.	16	2
	Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.	14	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений Подвижные игры разной интенсивности Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	14	3
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических	**Содержание учебного материала**		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным		

качеств, двигательных умений и навыков	заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.		
	Практические занятия 1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). 4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. 7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.	16	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений Подвижные игры разной интенсивности Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	14	3
	Всего:	177	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – **продуктивный (**планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - режим доступа ZNANIUM.COM
2. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. - (Профессиональное образование) - режим доступа ZNANIUM.COM
3. Физическая культура: учебник. - 12-е изд. - Москва: Академия, 2012. - 176 с. - (Среднее профессиональное образование)

Дополнительные источники:

1. Бочкарева С. И. , Кокоулина О. П. , Копылова Н. Е. , Митина Н. Ф. , Ростеванов А. Г. Физическая культура: Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей).-М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с.
2. Середняя А.С. Физическая культура: методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы/А.С. Середняя.-Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2011.- 19 с.
3. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебно-практическое пособие М.: Евразийский открытый институт, 2011

4. Марков, К. К. Тренер – педагог и психолог [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков, О. О. Николаева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 248 с.
5. Размахова С. Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе. Учебное пособие М.: Российский университет дружбы народов, 2011
6. Чеснова Е. Л. , Варинов В. В. Практикум по физической культуре. Учебно-методическое пособие М.: Директ-Медиа, 2013. – 203с.

3.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационно-справочных систем:

1. Microsoft Office Word 2009;
2. Internet Explorer

3.4. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» базы данных, информационно- справочные и поисковые системы:

1. Электронно- библиотечная система ZNANIUM.COM – режим доступа www.znanium.com
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – режим доступа http://elibrary.ru
3. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий East View – режим доступа http://ebiblioteka.ru/
4. http://www.garant.ru
5. http://www.consultant.ru

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима литания 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.

Активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов является важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов. Эта деятельность представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым относится: противоречия между большим объемом учебной и научной информации и дефицитом времени на ее освоение. Они создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и, особенно, на психофизическом состоянии студентов.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработке стиля поведения. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие вопросы.

Студенческий возраст является также заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодые люди часто в этот период обладают большими возможностями для напряженного учебного труда, общественно-политической деятельности.

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамии, нарушение режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление.

Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого студента использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия.

1. Влияние двигательного режима на организм человека

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. К сожалению, программой по физическому воспитанию в ВУЗах предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой. 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 необходимо определенный минимум двигательной активности.

2. Физкультура: гимнастика, закаливание, дыхание

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 сердечнососудистую, 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).

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики:

Цель – подготовить организм к деятельности в зачетно-экзаменационный период.

Время – 12 – 15 минут.

1. И.п. — о.с. 1-2 — руки в стороны ладонями к верху, прогнуться, глубокий вдох, 3~4 — вернуться в и.п. — выдох. Повторить 8-12 раз.
2. И.п. — руки на бедрах. Ходьба на месте, высоко поднимая колени — дыхание ритмичное. В течение 20-30 с.
3. И.п. — руки вверху. 1 — опуская руки вперед — вниз, отвести их назад — полный вдох, 2 — вернуться в и.п. — вдох. Повторить 16 раз.
4. И.п. — о.с. 1 — левую ногу в сторону, левую руку на пояс, правую вверх, наклон влево — выдох, 2 — вернуться в и.п. — вдох, 3-4 — то же вправо. Повторить 8-12 раз.
5. И.п. — руки на бедрах. 1 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, смотреть вперед, 2 — вернуться в и.п. — вдох. Повторить 16 раз.
6. И.п. — о.с. 1 2 — присесть на носках, руки вверх — выдох, 3-4 — вернуться в и.п. — вдох. Повторить 12-16 раз.
7. И.п. — руки в стороны. 1 — взмах правой ногой, хлопок под ногой — выдох, 2 — и.п. — вдох, 3-4 — то же левой ногой. По 12-16 раз каждой ногой.
8. И.п. — ноги врозь, руки за головой. 1-3 — три пружинистых поворота вправо — выдох, 4 — и.п. — вдох, 5-8 — то же влево. По 8 раз в каждую сторону.
9. И.п. — ноги врозь. 1-2 — медленно через стороны поднять руки вверх — вдох, 3-4 — расслабить и «уронить» руки, полунаклон вперед — выдох. Повторить 8 раз.
10. Спокойный бег на месте с переходом на ходьбу — дыхание углубленное, ритмичное. 1,5-2 минуты.

3. Распределение комплекса физических нагрузок

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 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 упражнении 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.

4. Физкультпауза

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 тазом 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.

Физкультурная минутка, снижающая утомление плечевого пояса.

I. И.п. — стоя, спиной вплотную к спинке стула, взяться за нее руками с боков. 1-2 — левую ногу на шаг вперед прогнуться, не отпуская стула, вдох, задержать положение 3-5 с; 3-4 — и.п., выдох. То же с правой. По 3-4 раза. Темп медленный (Т.м.).

2. И.п. — сидя, упор о сиденье с боков. 1-3 — вдох, выпрямляя руки, приподнять слегка ноги, попытаться оторвать таз от сиденья; 4 — и.п., выдох. 3-4 раза. Затем руки опустить, расслабить плечи, выпрямить спину, руки встряхнуть.

3. И.п. — сидя, руки в стороны, 1 — руки через стороны вверх, скрестить, правая перед левой, вдох; 2 — и.п., выдох; 3 — рука вверх скрестно левая перед правой, вдох; 4 — и.п., выдох. 3-4 раза. Т.с. Опустить голову, расслабить мышцы шеи и плечевого пояса.

Физкультурная пауза

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кисти. 20-30 *с.*

1. И.п. — о.с. 1-2 — руки вверх в стороны, голову назад, прогнуться, вдох; 3-4 — руки вниз, плечи расслабить, слегка наклониться, голову на грудь, выдох. 4-6 раз. Т.м.

2. И.п. — ноги на ширине плеч. 1 — руки перед грудью, вдох; 2 — рывок согнутыми руками назад, вдох; 3-рывок прямыми руками назад, вдох; 4 — и.п., плечи расслабить, выдох. 6-8 раз. Т.с.

3. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища направо, руки вверх, посмотреть на руки, вдох; 2—3 — пружинистый наклон вперед, руки вниз, голову не опускать, выдох порциями; 4 — и.п. То же влево. По 3-4 раза. Т.с.

4. И.п. — о.с. Бег на месте 30-40 с. с переходом на ходьбу с замедлением. 15-20 с. Т.с. Дыхание не задерживать.

5. И.п. — о.с. 1 — левую на широкий шаг в сторону, руки в стороны, вдох; 2-3 — сгибая левую ногу, пружинистый наклон вправо, руки за спину, вдох порциями; 4 — и.п. То же с правой ноги. По 3-4 раза. Т.с.

6. И.п. — о.с., руки на поясе. 1-3 — поднимаясь на носке правой ноги, мах левой расслабленной вперед, назад, вперед; 4 — и.п. То же на левой ноге. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать. Т.с.

5. Самостоятельные и групповые тренировочные занятия

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 натощак. 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.

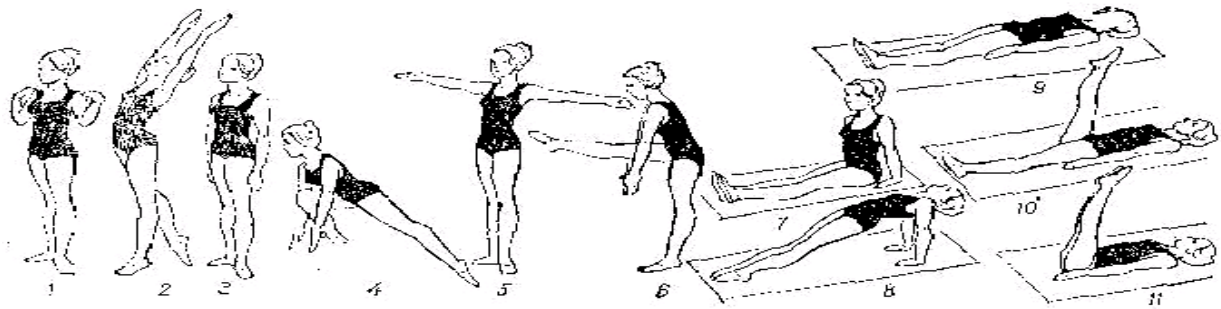
Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно - координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки 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.

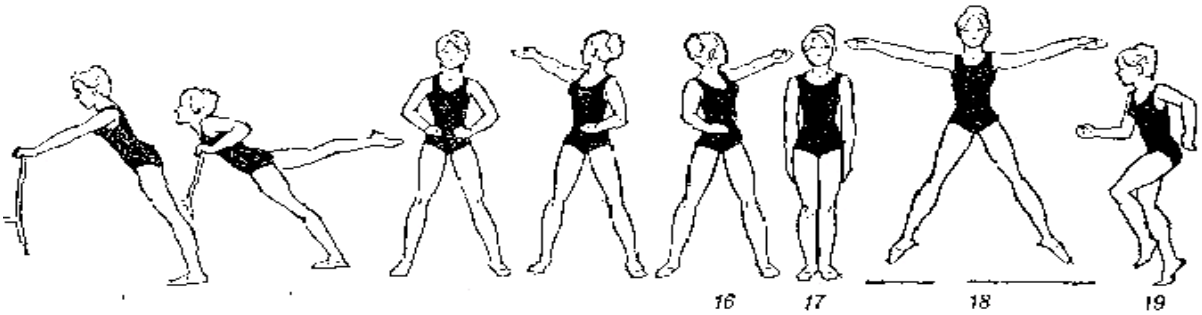
В **основной** части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость).

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.

Гимнастические упражнения для девушек-студенток:





1-2 - из исходного положения руки к плечам ноги вместе поднимают руки вверх, одну ногу отставляют назад на носок (вдох), затем приставляют ногу руки опускают вдоль туловища (выдох), повторяют 4-6 раз, отставляя попеременно то правую, то левую ногу, темп медленный;
3-4 - из исходного положения стоя, ноги вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища делают выпад вперед, перенося тяжесть тела на согнутую в колене ногу, руками касаясь пола, наклоняются вперед, другую ногу вытягивают назад (выдох), затем возвращается в исходное положение (вдох), повторяют 6-8 раз, делая выпад на правую и левую ногу попеременно, темп средний;
5-6 - из исходного положения ноги вместе, носки врозь, руки разведены в стороны ладонями вверх поднимают вытянутую вперед ногу под прямым углом к туловищу и делают под ней хлопок (выдох), затем возвращаются в исходное положение (вдох), повторяют 6-8 раз, поднимая попеременно правую и левую ногу, темп средний;
7-8 - из исходного положения сидя на полу и опираясь руками о пол сзади, поднимают таз и прогибаются (вдох), затем возвращаются в исходное положение (выдох), повторяют 6-8 раз, темп средний;
9-10 - из исходного положения лежа на спине, ноги и руки вытянуты поднимают ноги под прямым углом к туловищу, затем опускают попеременно левую и правую;

11 - из исходного положения лежа на спине с вытянутыми руками и ногами поднимают под прямым углом к туловищу и опускают обе ноги одновременно, повторяют 3-4, темп средний, дыхание равномерное;
12-13 - из исходного положения стоя лицом к спинке стула на расстоянии большого шага от него и держась за спинку, сгибают руки, одновременно вытягивая назад одну ногу, грудью касаются спинки стула (вдох), затем возвращаются в исходное положение (выдох), повторяют 6-8 раз, вытягивая попеременно то одну, то другую ногу, темп средний;
14-16 - из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе поворачивают туловище в сторону, одновременно отводя в ту же сторону одноименную руку (вдох), и возвращаются в исходное положение (выдох), повторяют 4-6 раз, темп средний;
17-18 - из исходного положения стоя, ноги вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища подпрыгивают на месте, разводя ноги врозь, руки в стороны (20-30 прыжков) дыхание равномерное, темп средний;
19 – энергичная ходьба, дыхание глубокое.
IПримечание: при выполнении этих упражнений нагрузку следует регулировать в зависимости от самочувствия: число повторений упражнения увеличивают постепенно; перерыв между упражнениями 30 - 60 сек; во время перерыва рекомендуется спокойная ходьба, мышцы должны быть расслаблены, дыхание глубоким.

6. Виды и правила самостоятельных тренировок

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время у студенток 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.

6.1. Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, гирями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Воздействуя на различные

мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоническому развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Для развития силовой выносливости " 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.

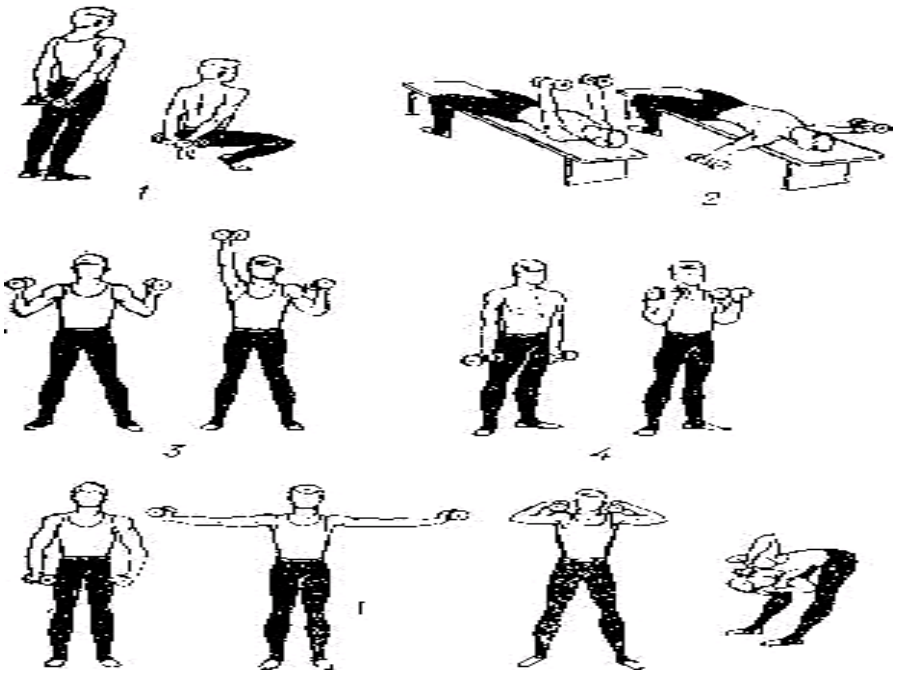
Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы. В дополнение к упражнениям с отягощениями в занятие целесообразно включать прыжки со скакалкой, медленный бег, спортивные игры.

Гимнастические упражнения с гантелями для студентов:

1 – приседания (8-10 раз); 2 – слегка согнутые руки разводят в стороны (6-8 раз); 3 – поднимают гантели на вытянутых руках (8-10 раз); 4 – сгибают и разгибают руки (6-8 раз); 5 - поднимают руки в стороны и вверх (5-6 раз); 6 – вперед вращают туловище (6-8 раз); 7 – из исходного положения лежа, ноги фиксированы, поднимают туловище и возвращаются в исходное положение.

Примечание: гантели следует подбирать по весу так, чтобы каждое упражнение можно было выполнять с указанным числом повторов без чрезмерных усилий; перед началом занятий следует провести короткую разминку (энергичная ходьба на месте с элементарными движениями рук и туловища); между упражнениями необходимы паузы в 1-2 мин. Для восстановления дыхания.

5 6



6.2. Оздоровительный бег

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.

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.

Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями.

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 системах 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.

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.

6.3. Определение пульса

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.

6.4. Дыхание

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.

6.5. Правила личной гигиены

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. Этим требованиям лучше всего соответствует одежда из хлопчатобумажной или шерстяной ткани.

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.

7. Особенности занятий для женщин

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 организм 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 довольно недавно стали заниматься 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.

Вот несколько упражнений, которые помогут сохранить стройность и красоту.

1. Слегка расставьте ноги, опустите руки. Попеременно делайте взмахи выпрямленными руками, голову держите прямо, дышите свободно.

2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кулаки сжаты. Рывками, как бы растягивая тугую пружину, отведите локти назад, сведя лопатки, повторите движение дважды. Выпрямите руки и в таком положении дважды отведите их назад. Держитесь прямо, локти не опускайте.

3. Поставьте ноги врозь, не сгибая. Руки опустите. Наклоняйтесь вправо и влево, скользя ладонями по бокам. Не торопитесь, дышите свободно.

4. Ноги поставьте врозь, руки объедините над головой. Выдох – наклон вперед, руки маховым движением между ног. Вдох – медленно выпрямитесь. Ноги не сгибайте!

5. Слегка расставьте ноги, руки вперед, ладонями вниз. Поочередно делайте быстрые взмахи ногами так, чтобы носком правой ноги коснуться ладони левой руки, а носком левой ноги— ладони правой руки. Держитесь прямо, руки и ноги не сгибайте, дышите свободно.

6. Ноги расставлены (шире плеч), руки разведены в стороны на уровне плеч. Выдох — быстро наклонитесь вперед, поверните корпус влево, правой рукой коснитесь пальцев левой ноги. Вдох — медленно вернитесь а исходное положение. Теперь то же самое — в другую сторону. Ноги не сгибайте!

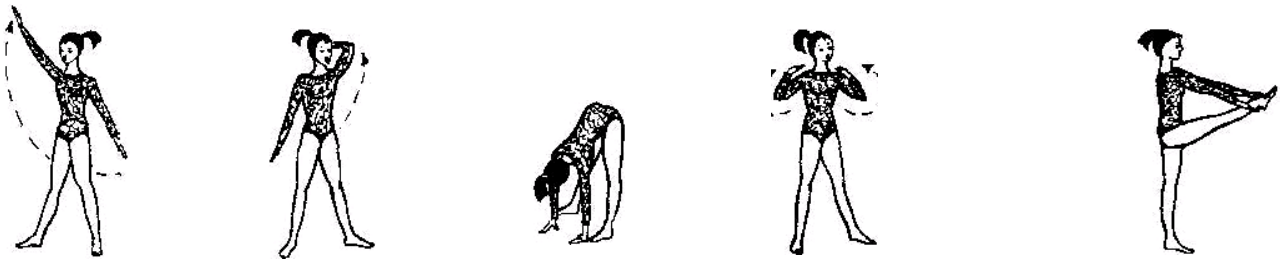
7. Ноги вместе, руки вдоль тела. Согнув ногу в колене, сделайте выпад вперед, поднимая руки в стороны. Исходное положение — и

выпад в другую сторону. Спину слегка прогибайте, не спешите, голову держите прямо. Следите за дыханием.

8. Ноги пошире, руки на поясе. Медленно делайте круговые движении корпусом: выдох — вперед, вдох — назад. Ноги не сгибайте, голову держите прямо.

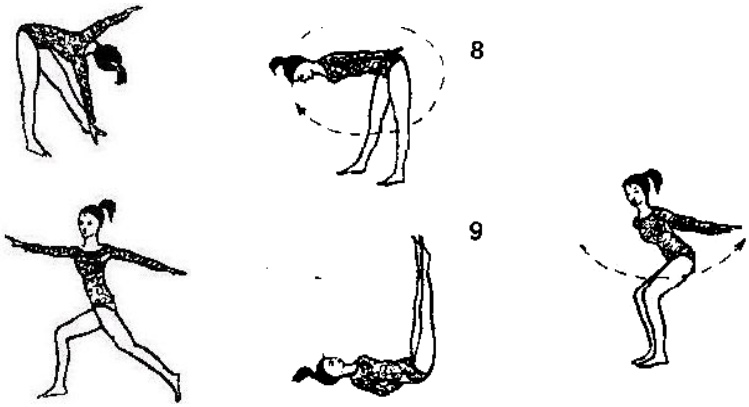
9. Ложитесь на спину, ладони под голову, ноги вместе. Выдох — медленно поднимите вытянутые ноги вверх под прямым углом к туловищу. Вдох — опустите ноги.

10. Ноги слегка расставлены, ступни стоят параллельно. Руки подняты вперед, кулаки сжаты. Выдох — быстро присядьте на ступни, согнитесь вперед и маховым движением пронесите руки вниз—назад. Вдох — медленно выпрямитесь. Голову—прямо, руки не сгибайте!



1 2 3 4

5



7 10

Каждое упражнение повторите 10—15 раз. Время от времени немного отдыхайте, расслабив мышцы. Начинайте и заканчивайте зарядку ходьбой: в начале — в среднем темпе, в конце — постепенно замедляя темп. Затем оботритесь или облейтесь холодной водой.

8. Планирование занятий для студентов

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма. Планирование разрабатывается на основе программы по физическому воспитанию для студентов вузов.

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.

Студентам 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.

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%

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.

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.

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.

Представляет интерес комплекс гимнастических упражнений для главных суставов, мышечных групп, разработанный и апробированный Н.М. Амосовым, кардиохирургом, известным пропагандистом физической

культуры. Данный комплекс можно рекомендовать студентам в качестве самостоятельной работы:

1. И.п. – стоя. 100 наклонов туловища вперед, касаясь пальцами пола.
2. И.п. – стоя. Наклоны поочередно влево, вправо, руки скользят вдоль туловища. По 50 раз в каждую сторону.
3. И.п. – стоя. Повторы туловища влево и вправо по 50 раз в каждую сторону.
4. И.п. – стоя, руки перед грудью, локти в стороны. 100 раз отвести локти рывком назад.
5. И.п. – стоя. 100 раз поднять руки через стороны вверх.
6. И.п. – стоя, придерживаясь рукой за спинку стула. 100 приседаний.
7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 50 раз поднять обе выпрямленные ноги.
8. И.п. – упор лежа. Отжимание от пола (для тех, кто может) до 50 раз.
9. И.п. – сидя на стуле, с упором ног. 100 раз перегнуть туловище через стул.
10. Бег на месте в темпе 70-90 подскоков в минуту с подъемом ступней от пола на 20 см в течение 10 минут. Можно заменить бегом на дистанции в течение 10-20 минут.

Рекомендуется начинать с 5-10 повторений и прибавлять по одному разу каждый день, или через 2-3 дня также по одному – для тех, кто не может справиться с предложенным выше. Не рекомендуется резко увеличивать нагрузки, особенно упражнение восьмое и девятое.

Заключение

Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, 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. Не допустимы 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 удается, то удается и все остальное.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Дифференцированный зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура представлены в фондах оценочных средств по промежуточной и текущей аттестации, утвержденных научно-методическим советом Волгоградского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации 03.09.2015 г. протокол №1 и являются приложением к рабочей программе.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по

	результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

Критерии оценки для проведения экзамена по дисциплине

1. Знания обучающихся оцениваются по пятибалльной системе в соответствии с требованиями к выставлению оценки

1. Оценка «5» ставится, если обучающийся:

- Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;
- Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов;
- Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию преподавателя; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям.

2. Оценка «4» ставится, если обучающийся:

- Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы.

- Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;
- Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно). Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

3. Оценка “3” ставится, если обучающийся:

- Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
- Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно;
- Показывает недостаточнуюсформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.
- Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;
- Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;
- Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;
- Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;
- обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы, допуская одну-две грубые ошибки.

4. Оценка “2” ставится, если обучающийся:

- не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;
- не делает выводов и обобщений.
- не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;
- или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;
- или при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

2. Оценка письменных работ.

1. Оценка “5” ставится, если обучающийся:

- выполнил работу полностью, без ошибок и недочетов;

2. Оценка “4” ставится, если обучающийся:

- выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета или не более трех недочетов.

3. Оценка “3” ставится, если обучающийся:

- правильно выполнил не менее половины работы
- или допустил не более двух грубых ошибок;
- или допустил не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;
- или допустил не более трех негрубых ошибок;
- или одной негрубой ошибки и трех недочетов;
- или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

4. Оценка “2” ставится, если обучающийся:

- допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка “3”;
- или если правильно выполнил менее половины работы.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине

Общая процедура оценивания определена Положением о фондах оценочных средств.

1. Процедура оценивания результатов освоения программы дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности общекультурных и профессиональных компетенций студента, уровней обученности: «знать», «уметь».

2. При сдаче зачета:

−профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, при выполнении тестовых заданий, практических работ;

−степень владения профессиональными умениями, уровень сформированности компетенций (элементов компетенций)

−при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.