

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебно-методический комплекс

Для студентов нефизкультурных специальностей
2 курса

Горно-Алтайск
РИО Горно-Алтайского госуниверситета
2008

Печатается по решению методического совета
Горно-Алтайского госуниверситета

УДК 796
ББК 75
Ф 48

Физическая культура: учебно-методический комплекс. Ч. 2. –
Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2007. – 172 с.

Авторы:

Гонохов А.Г., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания;

Захаров П.Я., к.филос.н., старший преподаватель кафедры физического воспитания;

Кудрицкая М.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания;

Сагачко Ю.Я., доцент кафедры физического воспитания.

Рецензенты:

Швалева Т.А., к.п.н., доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова;

Долгова Н.В., к.п.н., заведующая НИРС ГАГУ.

В работе представлены учебно-методические материалы по дисциплине «физическая культура», в том числе рабочие программы для основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б», курс лекций; планы-конспекты практических занятий для основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б», методические указания по подготовке и написанию реферата. Дисциплина «физическая культура» является дисциплиной федерального компонента для студентов 2 курса нефизкультурных специальностей.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Рабочая программа для основного учебного отделения	5
2.1 Организационно-методический раздел	5
2.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины	6
2.3 Технологическая карта учебного курса	8
2.4 Разделы учебного курса	8
2.4.1 Теоретический раздел	9
2.4.2 Практический раздел	11
2.4.3 Контрольный раздел	13
2.4.4 Содержание разделов курса	14
3. Рабочая программа для специального учебного отделения (медицинская группа «Б»)	21
4. Курс лекций по дисциплине	25
5. Практические занятия	101
5.1 Планы-конспекты практических занятий для основного учебного отделения	101
5.2 Планы-конспекты практических занятий для специального учебного отделения (медицинская группа «Б»).....	135
6. Контрольно-измерительные материалы по курсу	159
7. Рекомендуемая литература	164
8. Примерная тематика рефератов для студентов специального медицинского отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре	166
9. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата	168

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» составлен с учетом требований Государственного образовательного стандарта для студентов второго курса нефизкультурных специальностей, обучающихся в Горно-Алтайском государственном университете. Его структура и содержание соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта.

Учебно-методический комплекс включает в себя: рабочие программы основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б»; технологическую карту дисциплины; курс лекций; планы-конспекты практических занятий основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б»; рекомендуемую литературу (основную и дополнительную); контрольно-измерительные материалы по модульно-рейтинговой оценке физического состояния студентов второго курса; темы рефератов для студентов специального медицинского отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре; методические указания по подготовке и написанию реферата.

2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для основного учебного отделения
по дисциплине «Физическая культура»
для второго курса

2.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель курса

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи курса

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место курса в системе социогуманитарного образования

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

ской Федерации» от 29.04.99 а80-ФЗ;

-приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 а 686;

-приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01. 12. 99 а1025;

-инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 е 777.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобразования России.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательность, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

2.2 ТРЕБОВАНИЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В ходе реализации учебной программы «Физическая культура» при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме - 408 часов, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной учебной дисциплине (Федеральный компонент ГСЭ.Ф.02):

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;

- основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

- спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;

- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

- понимать роль физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

2.3 ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО КУРСА

«Физическая культура»

Факультет: все

Кафедра: физического воспитания

Семестр: 1-6

Разделы программы	Виды занятий	В сего	Количество часов					
			1 курс		2 курс		3 курс	
			1сем	2сем	3сем	4сем	5сем	6сем
1. Теоретический	лекции	26	8	8	4	2	2	2
2. Практический	Практические занятия	36	10	6	4	4	6	6
2.1 Методико-практический подраздел								
2.2 Учебно-тренировочный подраздел		290	42	44	52	52	50	50
3. Контрольный	зачет	56						
3.1. Текущий контроль			4	4	4	4	4	4
3.2. Итоговый контроль			4	6	4	6	6	6
Итого часов			68	68	68	68	68	68
		408	136		136		136	

2.4 РАЗДЕЛЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

-физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

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

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, практически содействующего приобретению опыта творческой деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленных на формирование качеств и свойств личности;

- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы.

2.4.1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Второй курс

(обязательная тематика)

Тема 1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткое содержание. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущие и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Примечание. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета.

Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Краткое содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития. Телосложение, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля (2 часа).

Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

1 часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Краткое содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2 часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основные содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения

(семестрам) для студентов факультета (2 часа).

2.4.2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

-в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

-преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

-студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

-студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Методико-практические занятия

Для студентов второго курса

1. Методики оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ МУЖЧИНЫ

Виды программ	Количество часов						
	Всего	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
1. легкая атлетика	90	12	12	18	16	16	16
2. гимнастика	24	4	4	4	4	4	4
3. лыжная подготовка	60	14	16	14	16	---	---
4. спортивные игры	90	8	10	14	12	24	22
5. подвижные игры	8	2	2	2	2	---	---
6. коньки	12	---	---	---	2	4	6
7. туризм	6	2	---	---	---	2	2
8. ППФП	В процессе занятий						
Итого часов	290	42	44	52	52	50	50
		86		104		100	

ЖЕНЩИНЫ

Виды программ	Количество часов						
	Всего	1 курс		2 курс		3 курс	
		1сем	2сем	3сем	4сем	5сем	6сем
1. легкая атлетика	88	14	14	18	18	12	12
2. гимнастика	44	6	6	6	6	10	10
3. лыжная подготовка	66	12	16	16	16	6	---
4. спортивные игры	62	6	6	10	8	14	18
5. подвижные игры	12	2	2	2	2	2	2
6. коньки	12	---	---	---	2	4	6
7. туризм	6	2	---	---	---	2	2
8. ППФП	В процессе занятий						
Итого часов	290	42	44	52	52	50	50
		86		104		100	

2.4.3 КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Контрольные занятия обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний обязательных и дополнительных тестов. Для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки на факультетах).

Оценка освоения учебного материала программы. Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по двум разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала вы-

стует экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из двух разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим по положительным оценкам двух разделов учебной деятельности.

Первый подраздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Второй подраздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

Контрольные нормативы для оценки физической и спортивно-технической подготовленности студентов 1-3 курсов для мужчин и женщин основного и спортивного учебного отделения.

Модульно-рейтинговая система. Контрольные тесты разработаны для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного отделения. Оцениваются 4 обязательных теста физической подготовки по восьми бальной шкале результатов - от 1 до 8 баллов (при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко). Кроме того, оценивается посещение учебных занятий, по 34 в каждом семестре. За каждое посещение занятий начисляется 2 балла. Дополнительно начисляется по 2 балла за участие в соревнованиях. Таким образом, предоставляется возможность набрать в течение семестра 100 баллов и более. Зачетный норматив - 80 баллов.

Студенты специального учебного отделения, освобожденные от практических занятий на длительный срок (группа В), выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, занимающиеся в спортивном учебном отделении, оцениваются ведущим преподавателем-тренером совместно со старшим преподавателем на факультете. Оценивается выполнение программы, посещения учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рост спортивного мастерства.

2.5 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ КУРСА

Гимнастика

Теоретические сведения. Классификация видов гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий гимнастикой.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, ко-

лонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт, ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (с мячами, скакалками, гимнастическими палками), партнером.

Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост», стойка на руках. Полушпагат, шпагат. Лазание, перелезания, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Гимнастические упражнения на снарядах. Контрольные испытания.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований. Ходьба, бег, прыжки, метания многоборья. Основы техники легкоатлетических упражнений. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Бег. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции. Начало бега, бег по дистанции, финиширование. Кросс. Особенности бега по пересеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. С места, с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Основы техники метаний. Фазы: исходное положение, создание предварительной скорости движения метателя со снарядом, обгон снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение равновесия. Средства специальной физической подготовки: специальные беговые упражнения (бег семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, много скоки). Специальные прыжковые упражнения (прыжки с места, двойные, тройные, пятерные и т. д., различные прыжки по лестничной клетке). Специальные упражнения для метателей (метание и толкание камней, набивных мячей одной и двумя руками, имитация движений и положений метания и толкания). Индивидуальная подготовка и участие в соревнованиях.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятий лыжными гонками. Подготовка лыж к занятиям, просмолка лыж, лыжные мази и смазка лыж. Особенности питания, личной гигиены. Предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожений и травм. Правила соревнований.

Практический материал. Строевые приемы с лыжами и на лыжах (строевая стойка с лыжами, выполнение строевых команд, скрепление и переноска лыж, постановка на лыжи, выполнение строевых команд на лыжах, повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, четырехшажный; одновременные бесшажный, одношажный, комбинированные, коньковые. Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочный», «елочный», «лесенкой». Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; преодоление неровностей на склонах. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, «полуплугом», боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием с внутренней и наружной лыжи, «плугом», «полуилугом».

Подготовительные упражнения. Имитация лыжных ходов. Ступающий шаг, посадка лыжника, скользящий шаг, равновесие, толчок, работа рук. Коньковый ход, скользяние по одной лыже. Упражнения без палок, с палками. Тренировка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, переменной скоростью на различных отрезках и на дистанции. Совершенствование техники на учебном кругу, на дистанции, на склонах. Подготовка к соревнованиям. Контрольное прохождение дистанций: для мужчин – 5 км., для женщин – 3 км., в условиях соревнований.

Спортивные игры.

Теоретические сведения. Спортивные игры как средства совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности личной гигиены, одежды и обуви. Места занятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований.

Практический материал.

Баскетбол. Техника владения мячом: жонглирование, ловля мяча. Передача мяча на месте, в движение, двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча правой рукой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом, с изменением направления и скорости движений, с обводкой препятствий, с изменением высоты отскока мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди и снизу, одной рукой от плеча с места и в движении, броском после ловли, остановки, поворота, ведения, штрафные броски. Техника перемещений: основная стойка, бег обычный и приставными шагами с изменением направле-

ния и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Элементы техники игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча, взаимодействия 2-х и 3-х игроков без «противника». Заслоны игрока с мячом для броска и для ухода с ведением. Техника и тактика игры в защите. Защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами вперед, в стороны, назад. Овладение мячом при остановке мяча от щита или корзины, вырывание, перехваты мяча. Выбор места для «опеки» игрока без мяча и с мячом. Овладение мячом: варианты тактических систем нападения и защиты. Тренировка и двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов (тестов).

Волейбол. Техника игры. Техника нападения: стойки и перемещения. Техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тренировка и двусторонняя игра. Контрольные нормативы (тесты).

Футбол. Техника игры. Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, удары серединой лба. Остановка мяча, подошвой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обманные движения (ложная и действительная фазы движения). Отбор мяча перехватом, выбиванием мяча толчком соперника. Сбрасывание мяча из положения шага. Приемы игры вратаря: ловля мяча, отбивание кулаком, бросок мяча рукой выбивание мяча с рук, с земли, падение перекатом. Тактика игры, игровые действия вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Стандартные ситуации: начало игры, угловой, штрафной и свободный удары, вбрасывание мяча, «стенка». Соревнования по футболу и мини футболу. Контрольные тесты.

Хоккей с мячом. Передвижение на коньках: посадка хоккеиста, скольжение лицом вперед: повороты не отрывая коньков ото льда, переступанием; торможение «плугом»: бег расстановки, повороты. Владение клюшкой и мячом: на месте и в движении. Техника игры вратаря.

Функции игроков (нападающий, полузащитник, защитник), отбор мяча, удары по неподвижному, катящемуся мячу. Тактика игры. Умение ориентироваться. Размещение игроков на хоккейном поле. Индивидуальные и командные действия. Двухсторонние игры.

Ручной мяч. Правила игры в мини-гандбол. Разметка поля, инвен-

тарь. Состав команд. Техника игры. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника, вратаря), перемещения, передачи и ловля мяча. Броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Ведение мяча на месте и в движении. Командные действия в нападении и защите. Тактика стандартных положений: разыгрывание свободного броска, угловой бросок, штрафной бросок, боковой бросок. Учебные двухсторонние игры.

Настольный теннис. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Правильное держание ракетки и способы игры. Основные стойки игроков. Тренировка с мячом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка ударов. Свободная игра. Игра на счет.

Бадминтон. Основы техники и тактики. Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Жонглирование воланом. Высокая и низкая подачи, прием подач. Удары. Одиночные и парные игры. Правила игры.

Конькобежный спорт. Места занятий, одежда, инвентарь. Правила поведения на катке. Подготовительные упражнения. Упражнения для ознакомления со льдом. Упражнения на коньках: поза конькобежца на месте и в движении, отталкивание правым и левым коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге, то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Упражнения на равновесие. Торможение. Простейшие повороты на коньках. Катание парами, тройками, шеренгой. В колонне по одному, взявшись за руки. Скольжение на двух коньках, на одном коньке стоя, в наклоне, приседе, с различными положениями рук и т. п. Салки на малой площадке; «карусель» вправо и влево; бег по кругу с преследованием. Подвижные игры на льду: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Салки по кругу». «За флажками», «Убывающие городки», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Кто дальше».

Основы техники бега на простых коньках. Посадка конькобежца, Отталкивание, скольжение и маховые движения рук. Техника бега по прямой, повороту и со старта.

Туризм. Туризм - как средство физического воспитания. Виды и формы туризма. Плановые маршруты: пассивные формы и с активным способом передвижения (пешком, на байдарках и лодках, лошадях, лыжах). Самостоятельный туризм: пеший, горный, водный, лыжный. Организация и подготовка турпохода. Тактика и техника туристического путешествия. Топография туриста. Ориентирование на местности. Азимут. Устройство привалов и ночлегов. Преодоление естествен-

ных препятствий. Укладка и транспортирование рюкзака. Краеведческая работа и ее значение.

Обеспечение безопасности в путешествии. Местные формы туризма: прогулки, экскурсии, однодневные походы. Спортивный туризм. Туристские слеты и соревнования. Организация, подготовка и проведение на I курсе туристского слета.

Подвижные игры. Простейшая классификация подвижных игр: по форме организации занятий (на уроке, перемене, прогулке, празднике и т. д.; по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры); с учетом сезона и места (игры летние, зимние, по видам движений - игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, метанием в цель, с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, коньках; эстафеты; по физическим качествам (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, быстроты, гибкости); игры подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр во всех формах занятий по физическому воспитанию. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря к играм. Разметка площадей. Анализ игры. Организация играющих и руководство игрой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

ППФП - обязательная составная часть процесса физического воспитания студентов, проводится на всех факультетах с целью подготовки будущих специалистов и производственной деятельности. Задачи ППФП - формирование средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психологических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к деятельности в сфере производства, науки, педагогического труда, учебы в вузе.

Содержание теоретического и практического разделов учебного материала по ППФП разрабатывается на факультетах для каждой специальности или группы родственных специальностей:

- для педагогических специальностей - руководство, организация и проведение внеклассной работы по физической культуре в условиях школы, оздоровительного лагеря; организация спортивных мероприятий;

- для специальностей, связанных с работой в полевых экспедиционных условиях - туризм, передвижение по труднопроходимой местности, приспособленность к неблагоприятным атмосферным явлениям, низким температурам, влиянию солнечной радиации и гипоксии;

- для студентов – экономистов и юристов – знание и применение

комплексов физических упражнений для работников умственного, малоподвижного труда. Физические упражнения как средство активного отдыха во время работы. Производственная гимнастика и восстановительно-профилактические занятия (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка, физкультурная микропауза, самомассаж). Физическая тренировка и занятия в физкультурно-оздоровительных группах.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для специального учебного отделения (медицинская группа «Б»)
по дисциплине: «Лечебная физическая культура»
для второго курса

Цели и задачи дисциплины

Лечебная физкультура (ЛФК) в специальных медицинских группах «Б» - дисциплина из общего курса физического воспитания для студентов, имеющих отклонение в здоровье.

Цель: формирование физической культуры личности методами оздоровительной гимнастики.

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья студентов, содействие правильному физическому развитию; повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью; повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие силы, выносливости, координации движений, коррекция осанки;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма к болезням;
- обучение рациональному дыханию, закаливанию организма естественными природными факторами;
- формирование у студентов сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физической культурой.

Теоретический раздел

Теоретический раздел студенты специальной медицинской группы «Б» осваивают совместно с основной учебной группой.

Практический раздел

Студенты специальной медицинской группы «Б» занимаются отдельно от основной учебной группы. Занятия проводятся 50 минут по схеме:

подготовительная часть (общеукрепляющие упражнения – 10 минут);

основная часть (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, игры – 30 минут); заключительная часть (упражнения на расслабление и восстановление – 10 минут). Итовым контролем для студентов является сдача контрольных, зачетных нормативов, разработанных специально для медицинской группы «Б».

Содержание практического раздела:

№	Практические занятия	Содержание	Общее количество часов по курсам		
			1	2	3
1.	Общеукрепляющие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для оздоровления и укрепления организма, повышение физической работоспособности, активизации кровообращения, психоэмоционального тонуса; - кардиоаэробные движения; - танцевальные упражнения. 	18	21	24
2.	Специальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения, развивающие гибкость и подвижность суставов; - упражнения избирательного действия на опорно-двигательный аппарат; - упражнения, укрепляющие различные мышечные группы; - упражнения в парах; - упражнения с предметами: гимнастические палки, гантели, скакалки, эспандеры; - упражнения на тренажерах. 	22	28	26
3.	Дыхательные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения динамические; - упражнения статические. 	8	8	8
4.	Спортивно-при-	- оздоровительная ходь-	16	24	20

	кладные упражнения	ба; - дозированная ходьба по пересеченной местности; - оздоровительный бег; - дозированный бег по пересеченной местности; - терренкур (дозированное восхождение); - ходьба на лыжах; - ползание, лазание.			
5.	Игры	- эстафеты - игры с мячом - подвижные игры	14	20	16
6.	Туризм	-основы пешеходного туризма	8		6
7.	ППФП	В процессе занятий тематические беседы: - о значении физической культуры для адаптации организма к условиям внешней среды (беседа); - методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограмм специалиста (тест); - питание и контроль над массой тела (диспут); - методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности (беседа).			

Самостоятельная работа студентов:

- ведение дневника самоконтроля;
- составление индивидуальных программ физических упражнений с учетом заболевания.

Дневник самоконтроля

Ф.И.О. _____ возраст _____ курс _____ группа _____

Содержание.

1. Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества.
2. Виды спорта, способствующие воспитанию быстроты.
3. Виды спорта, способствующие воспитанию ловкости и гибкости.
4. Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.
5. Построение тренировочного занятия.
6. Направления использования средств физической культуры и спорта для формирования физических качеств.

Основные понятия: система физических упражнений.

При выборе видов спорта для регулярных занятий большое значение имеет их целевая направленность с учетом индивидуальных особенностей, а также интереса к тому или иному виду спорта. Бесспорно, на выбор влияют и реальные условия: один желал бы заниматься конным спортом, но нигде нет конной базы, другой - плаванием, но нет водоемов, бассейнов и т.д.

В спортивной педагогике, психологии и физиологии имеются различные подходы к группировке видов спорта по их отдельным признакам. Конечно, любой подход в определенной степени всегда условен, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействуют на человека одинаково, не развивают, например, одно из физических качеств в «чистом» виде. Однако эти условные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы упражнений по их ведущему признаку, на основе которого можно дать им развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта для регулярных занятий. Кроме того, такая условная группировка представляет возможность систематизировано и кратко изложить в предложенных характеристиках роль отдельных видов и систем физических упражнений.

Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств человека - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости - всегда менее сложна на самых начальных этапах систематических упражнений, то есть у новичков, так как в этот период, как правило, наблюдается одновременное улучшение каждого из них. Если мы развиваем силу, то улучшается и выносливость, если развиваем гибкость, то в какой-то мере совершенствуется и силовая подготовленность. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общефизическая подготовка.

Однако по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена-мастера величина эффекта параллельного развития нескольких физических качеств постепенно уменьшается. Это требует тщательного подбора специальных упражнений в процессе тренировки, тем более что двигательные качества нервно-мышечного аппарата человека на высоком уровне развития связаны между собой обратно пропорциональной связью, то есть при высоком уровне подготовленности развитие физического качества начинает тормозить развитие другого. Вот почему штангисту высокого класса трудно достигнуть высоких показателей в упражнениях на выносливость, а бегуну на длинные дистанции - в силовых упражнениях.

Таким образом, акцентированное воспитание отдельных двигательных качеств с использованием конкретных видов спорта должно основываться на определенном минимуме развития всех основных двигательных качеств, что обычно достигается на уроках в средней школе, или в специальном учебном заведении на учебных практических занятиях по физкультуре, или в подготовительных группах по видам спорта в спортивных школах.

1. Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки в определенном виде спорта является одним из действенных средств достижения высокой общей и профессиональной работоспособности, основанной на повышении устойчивости центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма против утомления. Собственно, под выносливостью и понимается способность организма человека преодолевать наступающее утомление.

Физиологические механизмы этого процесса достаточно сложны, так как работа может относиться к различным зонам мощности (или интенсивности), а значит, и выносливость в каждой из них различна.

В зоне большой и умеренной мощности, которая может поддерживаться от 3—5 мин до более получаса, появляется так называемая общая выносливость. Общая выносливость проявляется в той или иной степени во всех других зонах мощности при всех видах деятельности. В ее физиологической основе лежит развитие возможностей аэробного обмена в организме человека (аэробные реакции - реакции биологического окисления в организме, протекающие с участием кислорода; анаэробные реакции - реакция биологического окисления, протекающие без участия кислорода). Для проявления общей выносливости нужны

хорошее сердце, здоровые легкие, достаточное количество гемоглобина в крови, обильное кровоснабжение работающих мышц и т. д.

Главное, что под влиянием рациональной и систематической тренировки указанные органы, физиологические процессы могут повышать свои функциональные характеристики. Выносливость, как и другие двигательные качества, чаще всего проявляется специфически, в зависимости от особенностей деятельности, характера возникающего утомления.

В настоящее время различают несколько типов утомления: умственное, сенсорное (связанное с преимущественной нагрузкой на органы чувств), эмоциональное, физическое, при которых характер и механизм утомления и проявление выносливости будут иметь свои отличия. Однако именно общая выносливость определяет возможности проявления специальной выносливости не только в специфических спортивных, но и в трудовых действиях. При этом отмечается перенос общей выносливости у данного человека на все разновидности проявления выносливости при выполнении разнообразных спортивных и трудовых действий.

Акцентированное воспитание выносливости у молодых людей в целях подготовки к жизни и профессиональной деятельности требует решения задач всестороннего развития функциональных систем организма. Это связано с повышением физиологических и психологических границ устойчивости организма человека к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой. Важность подобной устойчивости для любого человека, для специалистов любой профессии не вызывает сомнения, благодаря чему определяется ведущая роль выносливости при подготовке к длительному и полноценному труду.

Общая выносливость необходима представителям всех видов спорта, так как она позволяет успешно справляться с большим объемом тренировочной работы, эффективнее выполнять и усваивать специализированную тренировочную работу. Этим еще раз подчеркивается особое значение воспитания общей выносливости у студенческой молодежи вне зависимости от того, занимается ли ее представитель спортом или только физкультурой, ибо высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья.

Итак, к видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физические нагрузки продолжаются сравнительно длительное время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека. К таким видам спорта относятся: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции

(марафон), лыжные гонки и биатлон, плавание, гребля, велосипедный спорт (шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке), большая часть дистанций и многоборья в конькобежном спорте, альпинизм, спортивное ориентирование, туризм и некоторые другие.

Хотя все циклические виды спорта, связанные с проявлением выносливости, существенно различаются по структуре движений друг от друга, однако между ними имеются и общие положения: спортивные достижения атлетов основываются на достаточно объемных тренировочных и соревновательных нагрузках. В процессе регулярных тренировок развивается в той мере, в какой это необходимо для каждого конкретного вида спорта, исполнительское функциональное «звено» - кислород - транспортная система и регулирующее «звено» - центральная нервная и эндокринная система.

Спортсменам, специализирующимся в этих видах спорта присущи способности к длительному выполнению физической работы, успешное волевое противостояние утомлению. Их высокая работоспособность обеспечена разнообразными сдвигами приспособительного характера, происшедшими в организме под влиянием тренирующих воздействий: морфологическим и функциональным развитием мышцы сердца, повышением эластичных свойств стенок кровеносных сосудов, увеличением запаса энергетически богатых веществ в мышцах и внутренних органах, высокой степенью эффективности работы нервной системы и др.

Следует отметить, что, приступая к тренировке в этих видах спорта, надо сразу же настроиться на большую и тяжелую тренировочную работу. Это связано с воспитанием способности к высокому уровню мобилизации резервов организма («терпению») не только в ходе соревновательной, но и тренировочной деятельности, так как повышение тренированности связано с преодолением утомления. Регулярные тренировки в этой группе видов спорта, как и в других, воспитывают способность к саморегуляции эмоционального состояния в условиях стресса, в условиях острой спортивной борьбы. Но главное в том, что все это может потребоваться именно в процессе обычной трудовой жизни, что еще раз подчеркивает прикладность и воспитывающую сущность спортивной подготовки. Конечно, как и по всем видам спорта, у разных людей имеются большие способности к одним и меньше к другим. Сразу же может возникнуть вопрос: а какой уровень выносливости у меня сегодня (не с точки зрения сравнения с достижениями больших спортсменов, а сравнительно со здоровыми людьми, не занимающимися спортом). Такую оценку можно сделать и самостоятельно.

Более 15 лет назад американский физиолог К. Купер предложил характеризовать физическую работоспособность людей различного возраста с помощью определения расстояния, преодолеваемого за 12 мин. За прошедшие годы этот тест нашел широкое распространение.

После этого теста вы можете сами дать оценку исходному состоянию своей выносливости. Если у вас показатели в этом тесте достаточно высоки, то вы имеете способность к видам спорта, требующим и развивающим выносливость. А если нет, то вам надо обратить на это внимание и совершенствовать свою подготовленность в плане общей физической подготовки, применяя широкий спектр циклических упражнений, развивающих это жизненно необходимое качество.

Спортивная ходьба - это простейший естественный вид физической активности людей. Однако такой привычный двигательный акт вовлекает в действие множество мышц.

В ходьбе легко дозируется физическая нагрузка. Она является наиболее доступным физическим упражнением, которым можно заниматься не только на стадионе, но и на улице, в парке, в лесу. Даже при обычной быстрой ходьбе в мышцах, в том числе и в сердечной, примерно вдвое увеличивается количество работающих капилляров. Это значит, что вдвое улучшается кровоснабжение тканей, а вместе с тем и работа внутренних органов. Оздоровительный эффект дозированной ходьбы очень велик. Наш отечественный кардиолог В.И. Метелица утверждает, что среди мужчин, которые затрачивают на ходьбу в течение дня больше часа, ишемическая болезнь сердца встречается в 5 раз реже, чем у тех, кто ходит меньше. Длительная ходьба - одно из действенных средств избавления от лишнего веса. Среди спортсменов-ходоков вы не увидите излишне упитанных...

В то же время спортивная ходьба, которая проводится для мужчин и женщин на дистанциях от 3 до 50 км (у женщин предельные дистанции меньше), является серьезным спортивным упражнением, предъявляющим на соревнованиях значительные требования к организму человека. В спортивной ходьбе активно действуют многочисленные мышечные группы, в том числе и самые крупные: мышцы ног, тазового пояса, спины. Ходьба может обеспечить сравнительно высокую функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обеспечивая их укрепление и повышение тренированности. И это происходит не только за счет прямого воздействия на сердце. Из физиологии известно, что крупные ритмично работающие мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая проталкивание крови к сердцу от ног, органов брюшной полости и мышц туловища. Движения грудной клетки и таза массируют печень, поджелудочную железу,

селезенку, активизируют пищеварительный тракт. Увеличение размаха движений в суставах, ритмичная работа мышц в упругих колебаниях укрепляют мышцы, связки, суставы, улучшают осанку и походку. Даже ходьба, проводимая в оздоровительном плане, значительно повышает энергозатраты организма человека.

Таким образом, спортивная ходьба развивает общую выносливость человека. Она может быть одним из средств укрепления здоровья, поддержания длительной профессиональной работоспособности во многих трудовых процессах.

В заключение для справки приводим морфологические показатели и средний возраст достижения наивысших спортивных успехов спортсмен-скалолазов. Средние показатели роста у них 172,6—177,8 см, вес тела 67,6—73,1 кг. Свои лучшие спортивные результаты скалолазы достигают в довольно широком возрастном диапазоне — 21—29 лет.

Бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции является действенным средством совершенствования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, экономизации обменных процессов в организме. Все это в совокупности значительно повышает выносливость организма человека.

Это упражнение значительно интенсивнее, чем ходьба. Так, даже при скорости бега 10 км/ч (трусца) энергозатраты составляют 10,5 килокалории за минуту (630 ккал/ч), а при скорости 15 км/ч (обычный легкий бег) — 21 килокалории за минуту (1260 ккал/ч). Это составляет более половины суточной энергозатраты человека, занятого, например, умственным трудом.

В настоящее время к средним дистанциям относятся отрезки от 800 до 1500 м, к длинным - от 3000 до 10 000 м и к сверхдлинным - 20 км до марафонского бега (42 км 195 м). Ныне на всех дистанциях соревнуются не только мужчины, но и женщины. Соревнования в беге на средние и длинные дистанции проводятся как на открытом воздухе, так и в помещении. При беге в работу включаются большие группы мышц, что вызывает усиленную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Работа организма при беге на эти дистанции связана в основном с аэробным обеспечением. Значительную нагрузку при беге испытывает опорно-двигательный аппарат, особенно на сверхдлинные дистанции.

Естественно, что характер физической нагрузки имеет определенное отличие у «средневигов» по сравнению с бегунами на длинные и сверхдлинные дистанции, но в любом случае основным «базовым» физическим качеством бегунов на эти дистанции является общая выносливость. Не случайно воспитанию этого качества уделяется значительная часть тренировочного времени. Тренировки этой группы бегу-

нов проводятся преимущественно на открытом воздухе. Вот почему велик и общий оздоровительный эффект таких тренировок, поскольку они повышают закаленность спортсменов. Обычно бегунов отличает не только выносливость и закаленность, но и способность к перенесению высоких нагрузок (способность «терпеть»), что связано с необходимостью проявления волевых усилий не только в соревнованиях, но и в определенной части тренировочных занятий. Вместе с тем следует отметить, что во время длительного бега с оптимальной скоростью возникает ощущение эмоционального комфорта, психологической разгрузки, приносящее внутреннее удовлетворение бегунам.

Лыжные гонки — спортивное упражнение, которое имеет целенаправленность на совершенствование выносливости человека. Вообще ходьба на лыжах улучшает деятельность всего мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Хорошо сказал о лыжах летчик-космонавт Ю. Артюхин: «Лыжи — спорт без возраста. Они одинаково доступны и самым юным, и самым старым. Я не знаю другого вида спорта, способного вовлечь в работу практически все мышечные группы человека. Лыжная прогулка — лучший способ безупречной аэрации всего организма. Никакой другой вид спорта не оставляет человека наедине с природой в такой мере, как лыжный. Именно поэтому лыжи исцеляют нервные перегрузки лучше, чем любые лекарства, а также воспитывают характер».

Скорость бега на лыжах зависит от длины дистанции (у женщин 3—20 км, у мужчин 5—50 км), погодных условий, снежного покрова, рельефа местности, а также применяемых способов лыжных ходов.

Спортивный успех гонщика, кроме технической, волевой и тактической подготовленности, определяется, прежде всего, общей и специальной выносливостью. Разностороннее развитие мышечной системы обеспечивается за счет активной работы рук и ног в процессе лыжной гонки или тренировки. Регулярные занятия лыжными гонками хорошо развивают системы кровообращения и дыхания, определяющие высокую общую работоспособность организма человека, мышцы тела, активизируют обмен веществ.

Велико оздоровительное значение этого вида спорта благодаря общим гигиеническим условиям занятий в лесу, в поле, а также энергичному закаливающему воздействию морозного воздуха на организм во время интенсивной мышечной деятельности. Равномерно повторяющиеся движения различных частей тела успокаивающе действуют на нервную систему. Ходьба на лыжах при хорошем скольжении благоприятно сказывается и на опорно-двигательном аппарате — улучшаются функции суставов, укрепляются связки. Великий норвежец

Фригьоф Нансен писал: «Ничто не укрепляет мышцы и не делает тело таким сильным и эластичным, ничто не дает реакции и быстроты, ничто не освежает волю и не освежает ум так, как лыжи».

В физиологическом отношении лыжный спорт представляет ряд особенностей. Благодаря участию подавляющей массы скелетных мышц при ходьбе на лыжах выполняется большая динамическая работа в единицу времени и соответственно происходит большой расход энергии (у хорошо тренированных лыжников около 1500 ккал/ч при быстром передвижении). Дыхание при этом значительно усиливается: легочная вентиляция может превышать 100 л, а потребление кислорода до 5 л в минуту.

Лыжные гонки являются ценным средством прикладной физической подготовки. Ведь климатические условия большей части России требуют умения ходить на лыжах. Занятия же в разнообразных условиях местности при любой погоде способствуют воспитанию решительности, настойчивости. Занятия на пересеченной местности, кроме того, содействуют развитию разнообразных двигательных навыков, высокой координации движений, быстрой двигательной реакции, чувства равновесия. Таким образом, этот вид спорта дает хорошую разностороннюю физическую подготовку и, кроме акцентированного развития выносливости, совершенствует функции зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов. В связи с тем, что при движении на лыжах в работу вовлекается большинство скелетных мышц, лыжники отличаются пропорционально развитой мускулатурой с хорошими силовыми показателями.

В заключение — некоторые средние данные лучших лыжников: рост 172,6-177,8 см (мужчины) и 164,2-167,6 (женщины); вес тела соответственно 67,6-73,1 кг и 57,7-60,1 кг. Возраст у спортсменов в период достижения наивысших результатов - у мужчин 22-35 лет и почти такой же – 21-35 у женщин.

Плавание - один из основных видов спорта, имеющих как оздоровительное, так и прикладное значение. Различают спортивное и прикладное плавание.

Спортивное плавание включает соревнования различными способами на дистанции от 50 до 1500 м, проводимые в бассейнах, а также проплывы в открытой воде на различное расстояние.

По воздействию на организм плавание занимает особое место среди различных физических упражнений благодаря необычной внешней среде - воде. Работа дыхательного аппарата пловца имеет свои особенности. Гидравлическое давление на верхнюю часть туловища и сопротивление воды во время движения сжимают грудную клетку и живот

пловца. Выдох у пловца при спортивном плавании также затруднен, так как совершается в воду. Все это способствует развитию у пловцов дыхательной мускулатуры, подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких. У мужчин-пловцов экскурсия грудной клетки достигает 16 см, а спирометрия — 7500 куб. см и более, что почти в два раза больше нормы. При скоростном плавании поглощение кислорода может превышать даже 5 л в минуту. А ведь жизненная емкость легких - важнейший показатель здоровья человека.

Расход энергии при плавании в 3-4 раза больше, чем при ходьбе с той же скоростью. Энергетические траты пловца зависят не только от скорости, тренированности и т. п., но и от температуры воды в силу повышенной отдачи тепла организмом. Деятельность сердечно-сосудистой системы пловца находится по сравнению с занимающимися «наземными» видами спорта в более выгодных условиях. Большую роль в этом играют горизонтальное положение тела пловца, массирующее влияние обтекающей тело воды.

Плавание имеет и общее оздоровительное значение, особенно при тренировках в открытых водоемах. Систематические занятия плаванием способствуют пропорциональному развитию мускулатуры, повышают функциональную способность органов дыхания и кровообращения, укрепляют нервную систему, улучшают обмен веществ, имеют действенный закаляющий эффект. Плавание является жизненно необходимым прикладным навыком, предохраняющим от гибели при несчастных случаях на воде. Оно является одним из средств снятия нервно-эмоционального напряжения у представителей управленческого, операторского и сугубо умственного труда. При подготовке будущих специалистов водного транспорта, экспедиционных работников и ряда других специальностей требуется освоение и прикладного плавания (плавание в одежде и с грузом, ныряние в длину и глубину, спасание утопающего).

Спортивное плавание требует систематических тренировок. В настоящее время в систему подготовки пловца включают значительный объем специальных силовых упражнений на суше. Поэтому современных пловцов отличают не только высокий уровень общей и специальной выносливости, но и хорошая силовая подготовленность.

Облегченные условия работы сердечно-сосудистой системы в горизонтальном положении, возрастные особенности удельного веса тела и др. позволяют достигать высоких результатов в спортивном плавании еще в юные годы. Вот почему средний возраст достижения высоких спортивных результатов в этом виде спорта несколько ниже, чем у представителей других видов спорта, - 18-25 лет у мужчин и 15-22

года у женщин. Большинство лучших пловцов сравнительно высокого роста. Их средние показатели 182—186,6 см у мужчин и 173,5—181,9 см у женщин.

Гребля спортивная (академическая, народная, на байдарках, каноэ, морских ялах) вовлекает в работу большинство крупных мышц. Достаточно большие соревновательные дистанции требуют хорошей подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Эти качества приобретаются спортсменом в процессе регулярных тренировочных занятий, которые направлены на выработку общей и специальной выносливости. Степени воздействия гребли на организм человека зависит прежде всего от интенсивности мышечной работы, которая достигает своего максимума во время соревнований. При особо интенсивной гребле легочная вентиляция достигает 150 л/мин, пульс - до 200 уд/мин, минутный объем крови – 20-30 л.

Развитие дыхательного аппарата гребцов выражается в увеличении амплитуды дыхательных движений, силы дыхательных мышц, роста окружности грудной клетки. Жизненная емкость легких у гребцов, как и у спортсменов-пловцов, нередко превышает 6000-7000 см³.

Благоприятное воздействие на организм оказывает хорошая общая гигиеническая обстановка занятий на естественных водоемах. Закаливающий эффект таких занятий делает спортивную греблю действенным средством укрепления и оздоровления организма молодого человека, способствует его разностороннему физическому развитию. Практическая значимость гребли, как и плавания, для представителей многих профессий очевидна. Она способствует безопасному освоению водомоторных и парусных судов.

Высоких спортивных результатов в этом виде спорта, особенно в академической гребле, достигают обычно достаточно высокие спортсмены. Средний рост мужчин колеблется в пределах 189,8-195,4 см (академическая гребля) и 180,4-191,5 (байдарки и каноэ) при соответствующем весе. У женщин эти данные соответственно 178,1-181,6 см и 166,4-170,9 см. Средний возраст достижения высоких результатов – 21-29 лет у мужчин и 20-27 лет у женщин.

Велосипедный спорт включает в себя соревнование на треке, на шоссе и на местности (кросс). Шоссейные гонки проводятся на дистанциях от 50 до 100 км и более. На крупнейших соревнованиях в многодневных гонках длина дистанций и этапов приближается к 200 км. У женщин дистанции несколько меньше. Проводятся соревнования и на треке - до 30 км. Трасса велосипедного кросса может проходить по пересеченной местности, по мелким бродам, лесным тропинкам, коротким крутым подъемам и извилистым спускам. Дистанция колеблет-

ся от 10 до 50 км. Кросс требует от спортсменов высокой физической, волевой и особенно технической подготовки.

У велосипедистов, выступающих на различных дистанциях, особое значение приобретает качество выносливости. Не случайно во время соревнований легочная вентиляция у хорошо тренированных спортсменов достигает 120 л/мин при пульсе до 200 уд/мин. С ростом скорости энергетические затраты, естественно, повышаются. Большая нагрузка при езде на велосипеде приходится на мышцы ног, но у велосипедистов, как правило, хорошо развиты и мышцы спины, брюшного пресса, рук, особенно кистей, которые укрепляются в результате статических нагрузок.

Спортивная практика велосипедистов вырабатывает у них смелость, хорошую реакцию, а в групповых гонках и способность к точному анализу складывающихся ситуаций, которую надо проводить постоянно на фоне значительной усталости и нервно-эмоционального напряжения. Езда на велосипеде улучшает также функцию вестибулярного аппарата, чувство равновесия.

Являясь одним из распространенных средств передвижения, велосипед бывает необходим в профессиональной деятельности многих специалистов. Немаловажное значение имеет и то, что уход за машиной, подготовка техники к соревнованиям закладывают определенные трудовые навыки, необходимые многим студентам технических специальных учебных заведений.

Следует отметить, что езда на велосипеде в оздоровительном плане приобретает все большую популярность в развитых странах, так как велопогулки способствуют расширению сосудов, нормализации кровяного давления, снижают уровень холестерина в крови. Даже при прогулочной езде тратится сравнительно много калорий: при скорости 4-5 км/ч - 180—200 ккал, при скорости 10-12 км/ч - 300-350 ккал, а при скорости 18-20 км/ч - 500-600 ккал за час.

Совсем не случайно, велосипедный бум все шире охватывает Европу, Азию, Америку. Так, например, в Японии гигантское шоссе протяженностью 1200 км от Тихого океана до мыса Инубо целиком предоставлено в распоряжение велосипедистов. Велосипедами пользуются более 40% жителей даже такой автомобилизированной страны, как США.

Конькобежный спорт имеет много общего с велосипедным спортом. Не случайно спортсмены того или другого вида спорта в своей подготовке применяют смежное физическое упражнение: конькобежцы летом тренируются на велосипеде, а велосипедисты нередко пользуются в своей подготовке коньками.

Высокий уровень развития выносливости нужен конькобежцам, выступающим в соревнованиях по многоборью, а также в беге на отдельные дистанции (3000 м - женщины, 5000 и 10000 м - мужчины). Физиологическая нагрузка у конькобежцев достаточно высокая, и этот вид спорта является действенным средством развития общей выносливости. Помимо этого, у конькобежцев повышается статическая выносливость мышц спины, что немаловажно для представителей многих, особенно рабочих профессий. А если учесть благоприятное влияние проведения тренировок в холодную погоду на открытом воздухе и приобретение в связи с этим устойчивости к температурным перепадам внешней среды, то прикладность этого вида спорта для представителей многих профессий существенно повышается.

Наиболее высоких результатов в конькобежном, как и в велосипедном, спорте достигают в достаточно широком возрастном диапазоне - от 20 до 30 лет. Здесь та же общая закономерность - чем длиннее дистанция, чем больше требуется выносливости по сравнению с другими физическими качествами для достижения успеха, тем старше возможный возраст достижения высоких спортивных результатов.

Акцентированное воспитание такого жизненно необходимого физического качества, каким является выносливость, можно проводить и при помощи целой группы других видов спорта (альпинизм, спортивные игры и др.), но об этих видах, оказывающих на человека многостороннее воздействие, будет упомянуто ниже.

Таким образом, виды спорта на выносливость (ходьба, бег и др.) существенно повышают у регулярно тренирующихся спортсменов общую и специальную выносливость, устойчивость к изменяющимся метеорологическим факторам, совершенствуют эмоциональную уравновешенность и волевые качества. Оздоровительный эффект тренировок возрастает, если воздействие на организм с помощью разных видов спорта бывает более разносторонним: лыжи, бег, плавание, велосезда, гребля прекрасно дополняют друг друга. Укрепляется здоровье, повышается надежность сердечнососудистой, дыхательной систем и закаленность. Все это обеспечивает высокий уровень общей работоспособности.

Для молодежи студенческого возраста немаловажно и то, что большинство из этих видов спорта допускает сравнительно позднюю специализацию, а, следовательно, и достижение высоких спортивных результатов. Нужно отметить, что если и есть отдельные случаи достижения спортивных высот молодыми людьми, начавшими регулярную систематическую и упорную тренировку в студенческом возрасте, то большая часть этих случаев относится к представителям видов спорта,

особенно развивающих общую выносливость. В большинстве циклических видов спорта (за исключением плавания) возрастные границы оптимальных возможностей к показу наивысших спортивных результатов находятся в пределах 22-27 лет.

Однако следует еще раз отметить, что, приступая к тренировкам в этих видах спорта, надо сразу же настроиться на большую и трудную работу по овладению умением «терпеть» в ходе не только соревновательной, но и тренировочной деятельности. Именно это нередко требуется в процессе обычной трудовой жизни.

Кроме того, в подавляющем числе специальных научных исследований, направленных на обоснование содержания профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов, постоянно указывается на приоритет общей выносливости для обеспечения ответственности такой подготовки. Именно поэтому дана такая сравнительно подробная характеристика групп видов спорта, способствующих акцентированному воспитанию этого жизненно необходимого физического качества для представителей любой профессии.

2. Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества

Под силой следует понимать **способность человека преодолевать или противодействовать сопротивлению за счет напряжения мышц**. Сила может проявиться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины (изометрический метод развития силы), и при динамическом, связанном либо с уменьшением, либо с увеличением длины мышц (изотонический метод). В различных видах спорта применение этих методов в тренировочных занятиях находится в различных соотношениях и во многом зависит от конкретных задач тренировки.

Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества, относятся в основном к группе ациклических видов спорта, характерными особенностями которых являются способность к проявлению силы и скорость сокращения мышц.

И здесь мы вынуждены обратиться к теории, которая поможет разобраться с некоторыми понятиями.

1. К собственно силовым видам, таким, как тяжелая атлетика, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, относятся те виды спорта, в которых максимальная сила при спортивном движении меняется в зависимости от величины преимущественной массы (вес штанги и т.п.). Спортивные движения, при которых сила изменяется в соответствии с величиной ускорения, сообщенного постоянной массе (собственный

вес атлета, спортивный снаряд), называются скоростно-силовыми.

Несмотря на то, что современный быт и производство все меньше и меньше требуют от человека проявления физических усилий, сила как физическое качество имеет существенное самостоятельное и вспомогательное значение для успешного выполнения не только спортивных, но и профессиональных задач у представителей многих видов спорта и работников различных специальностей. Немаловажен и прикладной опыт правильного подъема тяжестей, приобретаемых на занятиях по тяжелой атлетике и упражнениях с отягощениями.

Во многих видах современной спортивной и трудовой деятельности решающее значение имеет развитие не только абсолютной, но и относительной силы мышц. Она в значительной мере определяет быстроту движений каждого человека и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости. Считается установленным, что максимальные величины силы находятся в тесной зависимости не только от времени суток, но и от условий ее проявления. Это положение весьма важно при определении методики тренировок представителей отдельных видов спорта и профессий, у которых проявление силы в спортивных движениях, в процессе труда, как правило, обуславливается режимом и условиями их двигательной деятельности.

Известно что при воспитании силы максимальное силовое напряжение, дающее наибольший эффект, может быть создано: 1) предельным увеличением внешнего сопротивления в динамическом и статическом режиме, 2) преодолением непределных отягощений (сопротивлений) с предельным количеством повторений. Поэтому все зависит от цели силовой подготовки. Например, в профессиональной деятельности подавляющего числа специалистов практически не встречаются ситуации, требующие максимальных мышечных напряжений. Значит, можно предположить, что второе направление воспитания силы более оправданно и приемлемо для достижения задач профессионально-прикладной подготовки студентов, имеющих, как правило, самый различный уровень физической подготовки.

Рассматривая вопрос о применении разных режимов упражнений при воспитании силы, необходимо также обратить особое внимание на существенное отличие большинства спортивных от профессиональных действий специалистов в сфере производства. Так, если в спорте статические усилия требуются относительно редко, причем лишь в качестве компонента динамических двигательных актов то во многих видах современного труда наблюдается обратная картина - на фоне длительного статического напряжения значительных групп мышц происходит существенная динамическая нагрузка мелких мышц в микродви-

жениях. В этих условиях отдельные недостатки применения изометрических упражнениях по сравнению с динамическими уже выглядят не столь существенными. Конечно соотношение максимальной силы разных мышечных групп у представителей различных видов спорта, профессий и профессиональных групп не может быть одинаковым. Следовательно, обоснованный подбор упражнения в целях акцентированного развития силы отдельных мышц в ходе спортивной или профессионально-прикладной подготовки предполагает необходимость предварительного изучения топографии мышц и режима их работы в данной спортивной дисциплине или в процессе конкретного вида труда. Такими мышечными группами, требующими особого внимания и специального локального воздействия, являются следующие: разгибатели позвоночного столба, сгибатели ног, разгибатели рук, большая грудная.

Тяжелая атлетика — это вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений в поднимании возможно больших тяжестей. В настоящее время соревнования проводятся по весовым категориям в рывке и толчке штанги, а также в сумме результатов в этих двух упражнениях.

При занятиях тяжелой атлетикой совершенствуются в основном способности к проявлению максимальных по значению мышечных усилий групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук. Техника выполнения основных упражнений, как и в скоростно-силовых видах, включает в свою структуру моменты проявления акцентированного мышечного усилия. В эти моменты происходит волевая концентрация и спортсмен стремится развить в движении максимум мощности. Удачные во всех отношениях попытки достигаются сравнительно редко, что объясняется сложностью двигательной задачи. Успеха, как правило, добиваются атлеты, умеющие настроиться на движение, то есть владеющие способностью к регуляции степени возбуждения нервной системы, умеющие добиваться согласованной работы различных групп мышц. Последнее предполагает формирование комплекса специфических двигательных восприятий и ощущений - так называемого чувства снаряда. Таким образом, в процессе подготовки спортсменов значительная роль отводится совершенствованию двигательного анализатора, формированию устойчивых динамических стереотипов, что должно обеспечить точность движений в условиях значительного мышечного напряжения основных групп мышц и нервно-эмоционального возбуждения, выступающих в данном случае как помехообразующий фактор.

На состязаниях мышечное напряжение достигает предельных воз-

можностей спортсменов. Тяжелотлетические упражнения характеризуются высоким уровнем кислородного долга (до 30—50% кислородного запаса), так как в энергетическом обеспечении работы основную роль играют анаэробные реакции. Регулярные силовые упражнения приводят к повышению структуры белков в мышцах и увеличению мышечной массы. В результате возрастают возможности быстрой мобилизации химической энергии и трансформации ее в механическую энергию работы, что способствует увеличению мышечной силы. При поднимании значительного веса в связи с большим мышечным напряжением и возникающим при этом натуживанием предъявляются высокие требования к сердечно-сосудистой системе из-за быстрого и резко колебания кровенаполнения сердца и сосудов. При неправильной тренировке все это может способствовать появлению у тяжелоатлетов отклонений в состоянии аппарата кровообращения, в функциональном отношении существенно отстают в развитии от мышечной массы. Все это требует включать в тренировочный процесс в оздоровительных целях определенный объем упражнений на выносливость (длительный бег, плавание и т. д.)

При выборе оптимальной методики атлетической тренировки учитывается множество факторов, и прежде всего конституционный тип, типология личности занимающегося, физиологическая специфика организма, условия труда и быта и т. д. Например, у представителей различных конституционных типов эффект от применения силовых упражнений проявляется по-разному. Для эндоморфных типов характерны округлые формы, приземистость, мощный костяк. Они несколько быстрее достигают необходимых результатов в силовой подготовке. Представители эктоморфных типов обычно тонкокостны, стройны, без лишних жировых депо, с недостаточными силовыми показателями основных мышечных групп. У них прирост объема мышц и силовых показателей происходит медленнее. Это необходимо знать во избежание ранних и необоснованных выводов и разочарований. Мезоморфные - это средние типы телосложения. Однако человек с любым типом телосложения может увеличить объем и развить силу мышц путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

Приступая к занятиям атлетической гимнастикой, следует понимать, что атлетическая подготовка, как и подготовка в других видах спорта, связана с долгой, трудной и кропотливой работой. Легендарный В. Дикуль писал: «Меня спрашивают: что нужно для того, чтобы стать сильным? В первую очередь терпение, отвечаю я». Дело в том, что рост мышц и, как следствие, увеличение силы - сложный физиоло-

гический процесс с участием биохимических, обменных и нервных механизмов организма человека.

Комплекс соревновательных упражнений по атлетической гимнастике включает в себя упражнения с демонстрацией развития отдельных групп мышц и всей фигуры, а также упражнения силовой программы с тестированием основных групп мышц: плечевого пояса, тора, ног. Это жим штанги, лежа на горизонтальной скамейке, приседание со штангой на плечах, стансовая («мертвая») тяга. Занятия атлетизмом для коррекции телосложения, активного отдыха доступны в любом возрасте, однако в соревнованиях выступают преимущественно люди молодого и среднего возраста.

Гиревой спорт преимущественно развивает силу и силовую выносливость, то есть способность длительное время удерживать оптимальные характеристики движений. Вот почему этот вид спорта с его многократными и разнообразными подъемами неопредельного веса более прикладен к профессиональной деятельности, требующей проявления силы, чем занятия тяжелой атлетикой (штангой), где тренировка направлена на одноразовые подъемы предельного веса. Гиревой спорт вполне доступен для всех желающих, поскольку не требует особых условий для занятий и дорогого оборудования, позволяет проводить тренировочные занятия как индивидуально, так и небольшими группами. Соревнования атлетов проводятся по весовым категориям (до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, свыше 90 кг) с гирями 24 и 32 кг. Основными упражнениями гиревого двоеборья являются рывок (гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку) и толчок двух гирь двумя руками от плеча. Спортивная квалификация предусматривает разрядные нормативы от третьего разряда до мастера спорта. С 1985 г. проводились чемпионаты бывшего СССР.

Основная особенность гиревого спорта - это продолжительность выполнения силового упражнения с отягощением постоянного веса. Например, высокими достижениями в толчке двумя руками считаются подъемы более 30 раз (32 кг) для атлетов весом 60 кг и более 155—160 раз для весовой категории свыше 90 кг. Это требует не только силы, но и незаурядной силовой выносливости.

Современная методика тренировки в этом сравнительно молодом виде спорта базируется на огромном практическом опыте работы с тяжелоатлетами и опыте (сравнительно еще небольшом) подготовки высококвалифицированных гиревиков, имеющих свои особенности.

В отличие от штангистов гиревики большое внимание уделяют ритму дыхания при выполнении упражнений. Поэтому в тренировочных планах гиревиков прочно обосновались вспомогательные упражнения

на выносливость, являющиеся базой для выработки специальной выносливости. Так, абсолютный чемпион 1985 г. С.Мишин при собственном весе 105—110 кг три раза в неделю включал в тренировку пробежки по 15 км в равномерном темпе. Очевидно, поэтому гиревики отличаются хорошими пропорциями тела. Интересно отметить, что анализ анкет участников первенства СССР по гиревому спорту показал, что среди них очень много представителей профессий, чей труд связан с продолжительными физическими нагрузками (строители, токари, горняки, рыбаки, механизаторы и др.). Это еще раз подчеркивает прикладность этого в основном массового вида спорта, зародившегося в нашей стране.

Особую группу составляют ациклические виды спорта, которые развивают преимущественно скоростно-силовые качества, т. е. способность в короткий промежуток времени развить максимальное мышечное усилие. К ним в первую очередь следует отнести легкоатлетические прыжки и метания, которые в своей первооснове являлись естественными видами движения человека в момент преодоления препятствий или бросания предметов на расстояние.

В процессе занятий этими видами спорта преимущественное развитие получают скоростно-силовые качества определенных групп мышц, причем в зависимости от величины отягощений доминирующими оказываются скоростные или собственно силовые компоненты физической подготовленности. Сочетание этих физических качеств наряду с силовой выносливостью чаще всего бывает необходимо при реализации силовой подготовленности и в целом ряде профессий (при работе на различных видах транспорта, на прокатных станах и др.). В связи с кратковременностью физического напряжения при однократном выполнении этих упражнений энергетические затраты и функциональные сдвиги во время соревнований небольшие, чего нельзя сказать о нервно-эмоциональном напряжении. Однако тренировочные нагрузки при подготовке к этому одноразовому выполнению бывают весьма значительными, так как для достижения высоких результатов в прыжках и метаниях требуется хорошее разностороннее и специальное физическое развитие. Особое место в подготовке спортсменов этой группы видов спорта имеет развитие силы и быстроты мышечного сокращения. К легкоатлетическим метаниям относятся собственно метания (копья, диска, молота) и толкание (ядра). При метаниях напряжение мышц в заключительной фазе имеет взрывной характер проявления силы, так называемая баллистическая работа мышц (мгновенное нарастание напряжения мышц до максимума с последующим мгновенным расслаблением). Наибольшей мышечной силы требует толкание

ядра и метание молота, меньшей — метание диска и относительно меньшей — метание копья. В последнем быстрота движения рук является более существенным компонентом, чем в двух первых дисциплинах.

Для достижения сложной координации движений, необходимых при метаниях, большое значение имеет совершенствование в процессе тренировки функций зрительного, тактильного и вестибулярного анализаторов. Принципиально то же происходит при выполнении легкоатлетических прыжков. В отдельных видах прыжков (в высоту, с шестом), где особое значение имеют ритм движений и пространственная точность, требования к сенсорным процессам наиболее высоки.

Указанные легкоатлетические дисциплины включают в себя большой объем работы специально вспомогательного характера, которая направлена на воспитание физических качеств. Упражнения со штангой и другими отягощениями используются для развития силы; гимнастические упражнения - для развития гибкости, ловкости; плавание - в качестве средства активного отдыха и повышения эластичности мышц после большой нагрузки. Понятно, что все это привносит дополнительные ценные в прикладном отношении моменты в процесс спортивного совершенствования.

Такое же сочетание «быстрота - сила» необходимо и представителям ряда циклических дисциплин, относящихся к скоростно-силовым видам спорта: бегунам на 100, 200 м, барьеристам (100 и 110 м), конькобежцам и велосипедистам на коротких дистанциях. Не случайно среди спринтеров преобладает мускульный тип конституции (84,4%).

В силу своей специфики повышенных требований к быстроте, во многом являющейся врожденным качеством, специализация в скоростно-силовых дисциплинах - удел спортсменов более молодого возраста. Отсюда понятно, что приступать к серьезной тренировке в этих видах спорта в студенческом возрасте с целью добиться рекордных результатов едва ли целесообразно. Но это отнюдь не означает, что указанные виды не годятся для их использования при занятиях массовым спортом. В то же время они почти не применяются в целях активного отдыха из-за достаточно напряженной нервно-эмоциональной нагрузки не только на соревнованиях, но и в определенной части тренировочных занятий. Конечно, силовая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса и в целом ряде других видов спорта (борьба, хоккей и др.). Но там этот вид физических упражнений все больше и больше растворяется в целом комплексе необходимого развития других физических и специальных качеств и начинает нести не самостоятельное, а вспомогательное значение.

Не принижая необходимости развития других физических качеств, следует, однако, констатировать ведущую роль выносливости и силы в жизни человека. Именно поэтому им уделено такое большое внимание.

3. Виды спорта, способствующие воспитанию быстроты

Уже в самом названии этого раздела содержится много условностей, которые требуют хотя бы краткого пояснения. Прежде всего, следует знать, что быстроту движений нельзя пугать со скоростью передвижения. В этой связи, не давая исчерпывающего определения ни быстрой, ни скорости, следует сказать, что под **быстротой как физическим качеством понимают возможности человека, преимущественно определяющие скорость движения**. Не случайно в последних работах по теории спорта термин «быстрота» заменяется понятием «скоростные способности».

Наибольшие требования к проявлению скоростных способностей предъявляют спринтерские дистанции легкой атлетики (бег на 100, 200 м, барьерный бег на 100 и 110 м), конькобежного спорта (500 м), велоспорта (ряд коротких дистанций на треке). От спортсменов, выступающих на этих дистанциях, требуется хорошая реакция на старте, быстрота циклических движений на дистанции. Естественно, что подготовка к этим спортивным дисциплинам повышает скоростные возможности атлета.

Но быстрота, своеобразные скоростные возможности требуются, и они во многом определяют успешность спортивных выступлений не только в циклических, но и в целом ряде ациклических видов спорта: фехтовании, боксе и других видах единоборств, в целом ряде спортивных игр. Отдельные виды спорта — бейсбол, русская лапта, американский футбол построены в основном на очень быстрых коротких беговых рывках.

Одними из основных предпосылок быстроты, скоростных способностей являются подвижность нервных процессов и уровень нервно-мышечной координации. Немаловажное значение имеет и способность нервных центров быстро переходить от состояния возбуждения к торможению и наоборот. Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты. Элементарные формы проявляются в одиночных движениях и характеризуются следующими показателями: временем двигательной реакции, временем одиночного движения и частотой (темпом) движений в единицу времени. Комплексные формы характеризуются и многими другими показателями. Например, в беге на 100 м быстрота находится в тесной связи с длиной шага и т. д. Вот эти приходящие составляющие комплексных форм позволяют достаточно

существенно улучшить результаты при специальной направленной тренировке, хотя этот прогресс и ограничивается консервативностью элементарных форм быстроты. Дело в том, что элементарные формы быстроты, являющиеся первоосновой скоростных возможностей, слабо поддаются совершенствованию. Так, было установлено, что время простой реакции у лиц, не занимающихся спортом, обычно колеблется в пределах 0,2—0,3 с, у квалифицированных спортсменов — 0,1—0,2 с. Таким образом, в процессе тренировки время реакции обычно не может быть увеличено более чем на 0,1 с. Природа, наследственность здесь играют не последнюю роль. А если к тому же принять во внимание закономерности эволюции скоростных качеств у лиц, не занимающихся спортом (максимальные значения достигаются уже в период с 15 до 19 лет), то вряд ли целесообразно начинать тренировку в соответствующих видах спорта в студенческом возрасте.

Виды спорта и их отдельные дисциплины, основанные на качестве быстроты, в физиологии спорта относятся к зоне максимальной мощности. В пределах этой зоны может выполняться работа, требующая максимально быстрых движений - бег с максимальной скоростью совершается не более 20 с, плавание - не больше 25 с. Максимально быстрое вращение велоэргометра совершается не дольше 10-15 с. То есть, предельная длительность движений циклического типа не превышает 20-30 с. Кислородный запрос в единицу времени здесь самый большой. Вместе с тем потребление организмом кислорода во время работы совсем незначительно - на протяжении тех 10-20 с, в течение которых совершается работа, спортсмен либо совсем не дышит, либо делает лишь несколько коротких вдохов. Кислородный запрос организма почти равен кислородному долгу, который погашается в основном после финиша. Кровообращение также не успевает из-за кратковременности достаточно усилиться. Частота сердечных сокращений возрастает к концу работы значительно. Однако минутный объем увеличивается ненамного, так как не успевает возрасти систолический объем. Таким образом, при всей спортивности и зрелищности этих дистанций тренировка в этих видах может быть рекомендована здоровым молодым людям, но они вряд ли могут быть использованы слабоподготовленными в оздоровительных целях.

Что касается тех ациклических видов спорта, в которых быстрота имеет существенное значение наряду с другими физическими качествами, технической подготовленностью и другими сторонами подготовки, то она проявляется специфично в каждом из видов. Специфичной должна быть и тренировка, направленная на воспитание быстроты.

В спортивной науке и практике было неоднократно подтверждено,

что проявления скоростных способностей человека в одной операции или упражнении не всегда будут существенны в другой. В связи с этим само содержание процесса воспитания быстроты в спортивных или прикладных целях должно основываться на особенностях форм ее проявления, так как прямой непосредственный перенос быстроты движений происходит лишь в координационно сходных движениях. Поэтому при воспитании быстроты и точности действий в спортивных целях, в целях профессионально-прикладной подготовки будущего специалиста следует в определенной степени моделировать условия, в которых ему придется действовать. В то же время следует отметить, что во многих видах спорта и современных профессиях требуется не максимальная быстрота движений и их совершенная точность, а близкое к оптимальному сочетание того и другого. Причем эти движения не требуют значительных мышечных усилий, и в них участвуют в основном отдельные группы (броски по кольцу баскетболиста, дозированные удары в теннисе и др.; действия операторов вычислительных машин, пультов управления автоматическими системами, массовая вакцинация у ветврачей и т. п.).

Вместе с тем для представителей многих профессий, в том числе и для специалистов высшей квалификации, важна способность проявления реакции на движущийся объект, или реакции выбора, то есть двигательного ответа на ряд возможных изменений в окружающей обстановке. Для воспитания быстроты таких сложных реакций могут использоваться безграничные возможности спортивных упражнений в моделировании различных ситуаций. Тренировочные требования при этом должны повышаться за счет увеличения скорости, внезапности появления объекта, сокращения дистанции. Практически все это совершенствуется при занятиях спортивными и подвижными играми, различными видами единоборств, горными видами лыжного спорта. Специально направленные занятия организуются с учетом возраста учащихся и студентов, поскольку, как уже указывалось, у лиц старше 15—19 лет прекращается естественное повышение скоростных качеств и требуется специальная тренировка для их совершенствования.

4. Виды спорта, способствующие воспитанию ловкости и гибкости

Ловкость (координационные способности) и гибкость во многом определяют успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями. Совершенствование координационных способностей связано с накоплением большого количества движений. При некоторых спортивных действиях человека требуется весьма большая скорость

переработки поступающей информации и выполнения движений. По данным академика Колмогорова, слаломист, преодолевая дистанцию, в течение 10 с. воспринимает и перерабатывает значительно большую информацию, чем пропускает математик через свою голову за 40 с. напряженной работы мысли.

Критерием ловкости могут служить скорость освоения сложного координационного двигательного задания, точность, качество и время выполнения сложного движения, способность выполнить знакомое двигательное действие в неожиданно меняющейся обстановке.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (которая позволяет сохранять позу и положение тела), активную (проявляется за счет собственных усилий) и пассивную (проявляется за счет внешних сил). В той или иной степени различные виды гибкости проявляются и развиваются в процессе тренировки в отдельных спортивных дисциплинах. Конкретная необходимая мера развития различных видов гибкости (активной, пассивной) определяется спецификой спортивной и профессиональной двигательной деятельности.

Высокие требования к ловкости и гибкости спортсмена предъявляют сложнокоординационные виды спорта, какими являются акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду и на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, слалом, фристайл, фигурное катание и др. Без хорошей координации движения невозможно достигнуть высоких спортивных результатов в подавляющем числе спортивных игр (баскетбол, гандбол и др.), в единоборствах.

В процессе тренировки в указанных видах спорта преимущественное развитие получают координационные способности, совершенствуются функции двигательного анализатора, улучшаются мышечно-суставные ощущения и восприятия, осанка. Высокой степени развития достигают ориентировочные реакции, приобретаются умения и навыки сохранения равновесия и разнообразных перемещений тела в пространстве, в том числе в условиях ограниченной опоры и в безопасном положении.

Занятия, особенно акробатическими и гимнастическими упражнениями, оказывают мощное стимулирующее воздействие на опорно-двигательный аппарат. Тренировочный эффект выражается в существенном увеличении подвижности в суставах при одновременном укреплении связочного аппарата, возрастании силовых возможностей мышц в динамических и статических нагрузках, повышении эластичности мышечных тканей. Все эти качества позволяют производить

движения с большой амплитудой и высокой скоростью. Владение широким арсеналом разнообразных специально-вспомогательных упражнений развивает способность к быстрому обучению новым движениям. Двигательный опыт, накапливаемый в процессе занятий, лежит в основе качества ловкости, которое у спортсменов, специализирующихся в данных видах спорта, достигает особенно высокой степени совершенства.

Спортивная подготовка в групповых видах акробатики и художественной гимнастики, выступления команд на соревнованиях формируют навыки согласованного взаимодействия с другими членами спортивного коллектива. Регулярные тренировочные занятия оказывают позитивное воздействие на развитие таких качеств личности, как целеустремленность, смелость, инициативность.

Для художественной гимнастики характерны особенно высокие требования к дифференцированию пространственно-временных и силовых показателей при действиях спортсменок со снарядами в условиях ограниченного визуального контроля. Большой акцент на увеличение амплитуды движений в художественной гимнастике выдвигает на первый план развитие такого качества, как гибкость, и снижает значимость силовой подготовки, в то время как в спортивной гимнастике и акробатике основные проблемы тренировки связаны с воспитанием силовых качеств. Надо отметить также присущую данной группе видов спорта эстетическую направленность.

У прыгунов в воду и на батуте силовая подготовка носит относительно ограниченный характер. Эти виды спорта отличают повышенные требования к функциональным свойствам вестибулярного анализатора. Следует отметить особенности условий и характера деятельности прыгунов в воду, спортсменов, выступающих в различных дисциплинах фристайла, и «летающих» лыжников. Так, известно, что в ходе занятий прыжками в воду спортсмену приходится многократно менять воздушную и водную среду, что оказывает на его организм закалывающее влияние. Частое пребывание в водной среде, умение нырять приносит в процесс подготовки прыгунов в воду дополнительные ценные в прикладном отношении моменты.

На фоне сравнительно низких затрат мышечной энергии у прыгунов на лыжах имеют место весьма большие нервно-эмоциональные нагрузки, которые нередко приводят к снижению общей физической работоспособности. В связи с этим совершенствование в полетах на лыжах можно рассматривать как одно из дополнительных средств развития способностей к регуляции эмоционального состояния, воспитания чувства самообладания, высокой устойчивости к эмоциональному

утомлению.

Общим недостатком для этой группы видов спорта является ограниченность воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, показатели которых у спортсменов не превышают средних показателей здоровых людей, не занимающихся спортом. В то же время гимнастические упражнения различного характера являются основой утренней гигиенической и производственной гимнастик, они широко используются в качестве подготовительных и даже специальных упражнений во многих видах спорта и систем физических упражнений.

Воспитание ловкости и гибкости в целях профессионально-прикладной физической подготовки, казалось бы, не имеет самостоятельного значения в силу особенностей характера и условий труда большинства специалистов средней и высшей квалификации. Однако эти качества определяют быстроту овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, степень использования достигнутого уровня силы, быстроты и выносливости, а следовательно, успешность профессионального обучения и продуктивность трудовых действий. Поэтому процесс физического воспитания постоянно должен быть обеспечен достаточным разнообразием и новизной упражнений из соответствующих видов спорта для создания у занимающихся запаса двигательных навыков и совершенствования координационных способностей, являющихся основой воспитания ловкости.

К настоящему времени установлено, что наиболее благоприятным возрастом для начала освоения сложнокоординационных движений является детский и подростковый возраст. Это касается как индивидуальных видов спорта (гимнастика и др.), так и командных (спортивные игры и т.п.). Не случайно начальная подготовка, к примеру, в гимнастике, фигурном катании, прыжках в воду и некоторых других видах спорта начинается в дошкольном возрасте. Поэтому в студенческом возрасте приступать к занятиям в каком-либо сложнокоординационном виде оправдано лишь в целях коррекции телосложения, развития или улучшения двигательной ловкости, активного отдыха, профессионально-прикладной подготовки, но не для достижения результатов мирового класса.

В заключении следует отметить, что в видах спорта, предъявляющих повышенные требования к координации движений, наивысших спортивных результатов обычно добивались спортсмены ниже среднего и среднего роста. Отношение активной массы тела к жировым запасам, например, у гимнасток имеет самые низкие величины среди спортсменов. Общеизвестным является тот факт, что у гимнастов и

гимнасток лучшая осанка среди представителей всех видов спорта.

5. Построение тренировочного занятия

В начале каждого занятия необходимо выполнять разминку, чтобы подготовить организм к предстоящей работе.

Начинать занятие следует с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. Увеличивают нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма.

Физические упражнения не должны вызывать значительное утомление. Для правильного дозирования физической нагрузки каждому необходимо определить максимальный результат. Для этого в начале занятий нужно выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью.

Затем определяют тренировочную нагрузку. Выделяют четыре типа нагрузок:

умеренный тип - 30 %;

средний тип - 50 %;

большой тип - 70 %;

высокий тип - 90 %.

Для развития силовой выносливости применяются отжимания, приседания, подтягивания (т. е. упражнения, отягощенные массой собственного тела); а также упражнения с внешним отягощением (гири, гантели, резиновые амортизаторы, упражнения на тренажерах) и т. п.

После нескольких недель тренировок снова проводится максимальный тест, если он даст результат выше прежнего, значит ваша физическая выносливость увеличилась. В этом случае расчет тренировочной нагрузки делается повторно.

Первые 2 - 3 месяца работа осуществляется с отягощением 30 - 40 % от максимального теста. Это позволяет укрепить мышечно-связочный аппарат. В последующие 2 - 3 месяца можно перейти к работе с отягощением в 50 - 60 % от максимального и только через 5 - 6 месяцев занятий - к работе с отягощением в 75 - 80 % от максимального.

Занимаясь самостоятельно физической культурой, необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность;

- в процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности, строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

- начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, нужно выяснить состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности;

- нужно соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта;

- если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки, посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом;

- старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер;

- результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 - 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий;

- помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закалывающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности школьников:

укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;

развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;

воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;

воспитание морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Для решения этих задач необходимо использовать теоретические знания из образовательных предметов “Физическая культура”, “Биология”, “Основы безопасности жизнедеятельности” и других.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главные из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья, в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

Тренировочный процесс предполагает:

соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям занимающихся;

постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;

правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха;

повторение различных по характеру физических нагрузок.

Основы методики занятий оздоровительным бегом

Одним из наиболее достойных физических упражнений является бег. Бег - прекрасное средство тренировки, с его помощью можно существенно повысить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить здоровье.

Прежде чем начать самостоятельно заниматься оздоровительным бегом, необходимо пройти медицинский осмотр и получить индивидуальные рекомендации у врача и учителя физической культуры.

Бегать можно в любое время дня за час до еды и через два часа после еды. Одеваться следует в соответствии с погодой на улице. Бего-

вые тренировки должны быть регулярными, особенно при значительном изменении температуры воздуха. Регулярные тренировки помогают детям хорошо приспособиваться к понижению температуры воздуха, беречься от простудных заболеваний.

Число беговых тренировок в неделю должно колебаться от 4 до 6. Общая продолжительность занятий (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения) - от 35 до 60 минут. Бегать лучше небольшими группами по 3 - 5 человек примерно одного возраста, одинаковых способностей и физической подготовленности. Дистанция бега прокладывается в роше, по тротуарам улиц, в парке или на стадионе.

Не стоит в первые дни тренировок повышать темпы бега, так как для развития выносливости большое значение имеет постепенное увеличение общей продолжительности бега. На первых этапах занятий (2 - 3 месяца) длительность бега - 1 - 4 км при ЧСС 120 - 135 уд/мин, следующие 2 - 3 месяца длина дистанции - 3 - 5 км при ЧСС 140 - 150 уд/мин, в последующие 2 - 3 месяца длина дистанции - 5 - 7 км при ЧСС 150 - 180 уд/мин. Скорость и продолжительность бега определяются самостоятельно по самочувствию. Если бежать легко, то скорость оптимальная. Бежать нужно трусцой, а идти с частотой 100 - 110 шагов в минуту.

Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений. Сразу после бега ребята подсчитывают в течение 10 секунд частоту пульса. Если пульс после бега 25 - 28 ударов за 10 секунд, то скорость и продолжительность бега выбраны правильно. Пульс 24 (за 10 секунд) говорит о недостаточной нагрузке. Второй подсчет пульса производится через 3 минуты после окончания бега. Величины 12 - 20 ударов за 10 секунд говорят о хорошем восстановлении и соответствии длительности и скорости бега состоянию ребенка.

В процессе тренировок могут появляться боли в мышцах, суставах, правом подреберье. Со временем они исчезнут. Но если возникают боли в области сердца, тяжесть во всем теле, головокружение и плохое самочувствие в течение дня, необходимо прекратить тренировки и обратиться к врачу.

Выходить на беговую тренировку может только здоровый человек. Даже при небольшом недомогании (простуда, расстройство желудка или головная боль) следует переждать 1 - 2 дня для выяснения причины. Если ребенок заболел, то после выздоровления необходимо разрешение врача на продолжение тренировок.

С первых дней занятий оздоровительным бегом необходимо завести спортивные дневники и дневники самоконтроля. В них надо записывать краткое содержание и объем тренировочной нагрузки, данные о

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

менее 3 минут - хороший результат;

от 3 до 4 минут - средний результат;

более 4 минут - ниже среднего.

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

Проба Тенчи - испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 12 - 15 с.

Проба Штанге - испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 30 - 40 с.

Массо-ростовой индекс (Кетле) - это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах. В норме на один сантиметр длины тела приходится 200 - 300 г массы тела.

Если частное от деления выше 300 г, то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 250 г, то это указывает на недостаточный вес испытуемого.

Существуют стимулирующие индексы, определяющие динамику физической подготовленности занимающегося через определенный период времени.

6. Направления использования средств физической культуры и спорта для формирования физических качеств

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий зависит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиции ВУЗа и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (восстановительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направление).

Гигиеническое направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укреп-

ления здоровья, как в условиях общежития, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базах студенческих общежитий, в домах отдыха, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики и т.д.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее на долгое время на определенном уровне. Средствами подготовки по этому направлению являются: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и другие виды упражнений. Для планомерной работы по этому направлению организуются специальные секции, проводят спортивные соревнования.

Спортивное направление – специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально, участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Лечебное направление предполагает использование физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами этого направления являются: рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Лекция №2. Самоконтроль в физическом воспитании.

Содержание:

1. Диагностика при регулярных занятиях физкультурой и спортом.
2. Врачебный контроль, как условие допуска, его содержание и периодичность.
3. Система организации врачебного контроля.
4. Содержание обследования.
5. Методы врачебного обследования.
6. Педагогический контроль.
7. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии, оценки, дневник самоконтроля.
8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

Основные понятия: врачебно-педагогический контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль.

1. Диагностика при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Диагностика включает в себя теорию и методы определения состояния и уровня подготовленности спортсменов, а также принципы определения и построения диагноза.

Основа диагностики – накопленная годами, статистически проанализированная информация, позволяющая сопоставить и оценить результаты диагностического тестирования с аналогичными данными прошлых лет.

Спортивно-педагогическая диагностика органически вписывается в систему подготовки спортсменов. Она направлена на получение информации (диагноза) о физическом состоянии и специальной подготовленности спортсменов.

Программа диагностики включает функционально-диагностическое обследование и тестирование ведущих для данного вида спорта физиологических систем и функций:

- центральной нервной системы,
- вегетативной нервной системы,
- сердечнососудистой и дыхательной систем,
- нервно-мышечного аппарата,
- внутренней среды,
- физического развития,

- соматической и биологической зрелости (в тех видах спорта, в которых высокие спортивные результаты достигаются в юном возрасте),
- психофизиологического состояния.

Для решения всех этих задач были разработаны специальные программы исследования профессиональных спортсменов и тех, кто занимается оздоровительной физкультурой. Исследования проводятся в состоянии покоя и при выполнении физических нагрузок.

Так, например, комплекс исследований в состоянии покоя включает:

- врачебный осмотр, составление медицинского и спортивного анализа;
- электрокардиографию (с проведением активной ортопробы);
- ультразвуковое исследование сердца (при необходимости внутренних органов: печени, почек и т.д.);
- биохимический анализ крови (при необходимости определение гормонального статуса);
- антропометрические исследования (измерение размеров тела), состава тела (соотношение жировой и мышечной массы), биологического возраста и др.

При исследованиях с физическими нагрузками важное место занимает подбор средств и методов задания тестовой нагрузки. В зависимости от возраста, пола, специализации и квалификации спортсменов могут быть использованы физические нагрузки следующего характера:

- ступенчато возрастающего субмаксимальной мощности с ограниченным временем работы (типа PWC) « до отказа»;
- предельного характера с постоянной мощностью от 1 до 7-12 мин (типа удержание критической скорости, мощности, скорости (мощности) анаэробного порога и т.п.);
- с переменной скоростью (мощностью) повторного или интервального характера;
- моделирование соревновательной деятельности.

При проведении диагностики тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Диагностика также применяется для определения тренированности занимающегося.

Оценка реакции сердечнососудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины – 75-80.

Обобщение и анализ исследований, проведенных на спортсменах, позволяет сформулировать факторы, определяющие и формирующие

уровень функциональной подготовленности обследуемых:

- физическое развитие,
- функциональные возможности основных физиологических систем

организма,

- иммунный статус,
- психологический статус,

Следующую группу факторов, формирующих функциональную подготовленность, составляют:

• спортивная деятельность, ее специфика, соотнесенная с видом *спорта*,

- продолжительность занятий,
- успешность в достижении спортивных результатов.

Еще одна группа факторов, формирующих функциональную подготовленность, представлена методическими основами организации тренировочного процесса:

- режимом тренировок,
- объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок,
- соотношением средств и методов развития физических качеств, психофизической напряженностью,
- календарем и регламентом соревнований.

Отсутствие контроля за физическим состоянием и подготовленностью спортсменов, опирающегося на объективную диагностику, может привести к развитию переутомления, значительному снижению работоспособности и в дальнейшем – к возникновению заболеваний и травм.

2. Врачебный контроль, как условие допуска, его содержание и периодичность.

Врачебный контроль – система медицинского обеспечения всех контингентов населения, занимающихся физической культурой, спортом, туризмом.

Целью врачебного контроля является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья людей.

Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой направлен на решение трех основных задач:

1. выявление противопоказаний к физической тренировке;
2. определение уровня физического состояния (УФС) для назначения адекватной тренировочной программы;
3. контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год).

В Положении о врачебном контроле за физическим воспитанием

населения определены следующие основные формы работы:

1. Врачебные обследования всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом (первичные, дополнительные, повторные).

2. Диспансеризация занимающихся физической культурой, спортом и туризмом.

3. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

4. Осуществление оздоровительных, лечебных и профилактических мероприятий в процессе занятий физкультурой и спортом.

5. Врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта.

6. Проведение анализа проделанной работы по врачебному контролю за занимающимися физкультурой и спортом.

7. Санитарный надзор за местами и условиями проведения соревнований, занятий по физической культуре и спорту.

8. Медико-санитарное обеспечение учебно-тренировочных сборов, соревнований и массовых видов физической культуры.

9. Профилактика спортивного травматизма и патологических состояний, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом.

10. Организация и проведение мероприятий по восстановлению физической работоспособности после соревнований, после сдачи нормативов, учебно-тренировочных физических нагрузок, реабилитация физкультурников и спортсменов после перенесенных травм и заболеваний.

11. Санитарно-просветительная работа среди физкультурников и спортсменов.

12. Пропаганда оздоровительного влияния физической культуры и спорта среди населения.

13. Повышение квалификации медицинских работников по вопросам врачебного контроля.

14. Использование в работе современных методов диагностики и применение аппаратуры, компьютерное программирование, функциональные и биохимические методы исследования, психологическое тестирование и т. П.

3. Система организации врачебного контроля.

Врачебный контроль обеспечивается специалистами лечебно-профилактических учреждений, диспансерами спортивной медицины и под их организационно-методическим руководством всей сетью лечебно-профилактических учреждений.

Допуск к организованным занятиям физической культурой и спортом осуществляется на основании медицинского освидетельствования

с использованием методов врачебного контроля.

Разрешение на участие в соревнованиях выдается лицами, прошедшими соответствующую подготовку и врачебный контроль.

Руководители коллективов физической культуры и спортивных клубов, директора и ректоры учебных заведений, преподаватели, тренеры и инструкторы физической культуры должны следить за своевременным проведением медицинского освидетельствования.

Врачебное обследование и диспансеризация занимающихся физкультурой и спортом осуществляются в следующем порядке:

- дети детских дошкольных учреждений обследуются у врачей, обслуживающих данные коллективы;

- учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических и средних специальных учебных заведений - на базе лечебно-профилактических учреждений;

- студенты высших учебных заведений - на базе студенческих поликлиник, лечебно-профилактических учреждений.

Все они должны проходить медицинское обследование не реже одного раза в течение учебного года. Лица, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам – два раза в год. Результаты медицинских обследований представляются не позднее 1 сентября текущего года в учебные заведения.

Члены физкультурных коллективов проходят обследования не реже одного раза в год у врачей, обслуживающих данные коллективы, или по месту жительства. В спортивной секции, а также о характере и режиме тренировок.

4. Содержание обследования

Основная цель врачебных обследований – оценка состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обследуемых. Полученные данные позволяют врачу рекомендовать виды физических упражнений, величину нагрузки и методику применения в соответствии с состоянием организма.

При нормальном состоянии человека все его органы и системы функционируют наиболее правильно, в соответствии с условиями жизни. Деятельность всех органов взаимосвязана, согласована и представляет единый сложный процесс. Весь организм в целом целесообразно и эффективно приспосабливается к изменению условий, усилению режима деятельности, и отличается высоким уровнем дееспособности, в том числе и физической работоспособности.

При врачебном обследовании, определяя и оценивая состояние здоровья и уровень физического развития, врач выявляет тем самым уро-

вень физической подготовленности.

Определяя при первичном обследовании состояние здоровья, физического развития и подготовленности до начала занятий, врач решает, можно ли допустить обследуемого к занятиям, к каким именно, с какой нагрузкой и т.д.

Проводя повторные обследования, он следит по изменениям здоровья, физического развития и подготовленности за правильностью, эффективностью хода физического воспитания.

Дополнительные обследования после заболеваний и травм помогает проверить ход восстановления здоровья, после переутомлений или перетренированности – ход восстановления приспособительных механизмов, уровня работоспособности и т.д.

В результате обследования составляется заключение о состоянии здоровья, включающее указания о допустимой нагрузке и прочие сведения.

5. Методы врачебного обследования

1. *Расспрос* применяется для определения состояния здоровья. Он даёт возможность собрать сведения о медицинской и спортивной биографии спортсмена, узнать о его жалобах в настоящий момент.

2. *Осмотр* позволяет по сумме зрительных впечатлений получить общее представление о физическом развитии, выявить некоторые признаки возможных травм и заболеваний, оценить поведение обследуемого и т.д.

3. *Ощупывание* основано на получении осязательных ощущений о форме, объёме исследуемых частей тела или исследуемой ткани. Этим методом определяют физические свойства, величину, особенности поверхности, плотность, подвижность, чувствительность и так далее.

4. *Выслушивание* лёгких, сердца помогает проводить исследования путём улавливания звуковых явлений, возникающих при работе органов. Ценная дополнительная информация при медицинском осмотре будет получена также при *измерении артериального давления, записи ЭКГ* в покое и после нагрузки, определении массы тела.

6. Педагогический контроль

Методологическую основу педагогического контроля можно сформулировать как:

- определение (предварительное изучение) степени стабильности в развитии показателей физического состояния спортсмена, их значимости и влияния на процесс спортивного совершенствования;
- поиск и разработка, как отдельных тестов, так и комплексных те-

стирующих программ, отвечающих требованиям к информативности, надежности и объективности;

- разработка нормативных требований, норм, способов статистической и педагогической оценки результатов тестирования, контрольных испытаний.

Педагогическая деятельность в вузе предъявляет высокие требования к преподавателям всех должностных категорий кафедры физического воспитания. Непосредственная педагогическая деятельность требует от преподавателя не только глубокого знания своего предмета, но и определённой системы, последовательности действий.

Главной особенностью преподавателей физического воспитания является специфика труда. Объектом деятельности педагога служит личность студента.

При этом каждый студент обязан:

- систематически посещать учебные занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития, спортивной подготовленности;

- активно овладевать знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя соответствующую литературу;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- самостоятельно выполнять физические упражнения, регулярно заниматься утренней гимнастикой, соблюдать необходимый недельный двигательный режим, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе и на межвузовском уровне.

Успех преподавания зависит и от того, каким будет контакт между преподавателями и студентами.

В работе со студентами преподаватель должен уметь чётко и грамотно выражать свои мысли, внимательно наблюдать за учебной группой, чувствовать её и находить с ней общий язык, правильно использовать наглядные пособия и иллюстрировать материал.

Для успешной работы каждый педагог обязан:

- знать материал преподаваемой дисциплины в объёме программных требований, а также основные положения педагогики и психологии высшей школы;

- владеть методикой подготовки и проведения соответствующих видов практических занятий;

- чётко, ясно и грамотно излагать свои мысли;
- иметь представление о содержании и объёме материала, преподаваемого по смежным дисциплинам, и о месте физической культуры в общей системе подготовки специалиста;
 - вести научную работу и владеть суммой практических навыков, необходимых специалисту для ведения учебной дисциплины;
 - знать современный уровень науки и текущую литературу в объёме практических занятий;
 - представлять общее развитие и тенденции в физкультуре и спорте;
 - проводить консультации в пределах курса практических занятий.

Курс физической культуры предусматривает решение следующих задач:

- включение студента в реальную практику по творческому освоению физической культуры, её активного использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общительности, физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику.
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физкультуры и спорта;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физкультуры.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях осуществляется в следующих формах.

Учебные занятия:

- обязательные занятия (практические, теоретические, консультации), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям в объёме четырёх часов в неделю и включаются в учебное расписание в течение всего периода обучения сверх установленного педагогического объёма учебной нагрузки;
- консультативно-методические занятия, направленные на создание для студентов методической и практической помощи в организации и

проведении самостоятельных занятий физкультурой;

- индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию кафедры в течение учебного года, каникул, в период производственной практики;

Внеучебные занятия:

- физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минута бодрости» и т.п.);

- занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физическим интересам;

- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности.

7. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, при решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок важное значение имеет грамотный самоконтроль. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные.

Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Величина ЧСС, полученная за первые 10 с после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности.

Суммарным показателем величины нагрузки (объем плюс интенсивность) является величина ЧСС, измеренная через 10 и 60 мин после окончания занятия. Через 10 мин пульс не должен превышать 96 уд/мин, или 16 ударов за 10 с, а через 1 ч должен быть на 10-12 уд/мин (не более) выше до рабочей величины.

Например, если до начала бега пульс был 60 уд/мин, то в случае адекватности нагрузки через 1 ч после финиша он должен быть не более 72 уд/мин. Если же в течение нескольких часов после тренировки значения ЧСС значительно выше исходных, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки, значит, ее необходимо уменьшить. Длительное увеличение ЧСС (в течение нескольких суток) обычно наблюдается после преодоления марафонской дистанции.

Объективные данные, отражающие суммарную величину тренировочного воздействия на организм и степень восстановления, можно получить, ежедневно подсчитывая *пульс* утром после сна, в положении лежа. Если его колебания не превышают 2-4 уд/мин, это свидетельствует о хорошей переносимости нагрузок и полном восстановлении организма. Если же разница пульсовых ударов больше этой величины, это сигнал начинающегося переутомления; в этом случае нагрузку следует немедленно уменьшить.

Еще более информативна ортостатическая проба. Необходимо сосчитать пульс, лежа в постели. Затем медленно встать и через 1 мин снова сосчитать пульс в вертикальном положении. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не превышает 10-12 уд/мин, значит, нагрузка вполне адекватна и организм отлично восстанавливается после тренировки. Если прирост пульса составляет 18-22 уд/мин, значит, состояние удовлетворительное. Если же эта цифра больше указанных величин, это явный признак переутомления, которое помимо чрезмерного объема тренировки может быть вызвано другими причинами (постоянное недосыпание, перенесенное заболевание и т.п.).

Неудовлетворительные результаты ортостатической пробы обычно наблюдаются у людей, страдающих от гиподинамии и нетренированных, а также у начинающих физкультурников.

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле

ИК=Д/П, где Д – минимальное давление, П – пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечнососудистой системы он становится большим или меньшим единице.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания

можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин – 2,5-4 литра.

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки можно использовать также показатели дыхания, которые могут определяться непосредственно во время бега. К ним относится тест носового дыхания. Если во время бега дыхание легко осуществляется через нос, это свидетельствует об аэробном режиме тренировки. Если же воздуха не хватает и приходится переходить на смешанный нос – ротовой тип дыхания, значит, интенсивность бега соответствует смешанной аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения и скорость следует несколько снизить.

Так же успешно может использоваться разговорный тест. Если во время бега занимающийся можете легко поддерживать непринужденный разговор с партнером, значит, темп оптимальный. Если же он начинает задыхаться и отвечать на вопросы односложными словами, это сигнал перехода в смешанную зону.

Ещё есть один довольно простой метод самоконтроля «с помощью дыхания» - так называемая **проба Штанге** (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году). Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 секунд. Но если вы только что тренировались, то задержать надолго дыхание вы не сможете.

Не менее важное значение для самоконтроля имеют и **субъективные показатели состояния организма** (сон, самочувствие, настроение, желание тренироваться). Крепкий сон, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в течение дня, желание тренироваться свидетельствуют об адекватности тренировочных нагрузок. Плохой сон, вялость и сонливость в течение дня, нежелание тренироваться являются верными признаками перегрузки.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30 - 60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

Большую помощь занимающимся может оказать регулярное веде-

ние *дневника самоконтроля*, что позволит выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль повышают эффективность и обеспечивают безопасность занятий оздоровительной физической культурой.

8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля

Как показали исследования, в процессе около трети спортсменов нуждаются в индивидуальной коррекции с использованием медико-биологических средств и примерно 10-20 % - в коррекции тренировочного процесса.

В рекомендациях по тренировочному режиму учитывается необходимость его коррекции – повышение аэробных возможностей, скоростной выносливости, или увеличение интервалов отдыха в тренировке, или временное снижение объема и интенсивности нагрузки.

Например, на занятиях ритмической гимнастикой оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130-150 уд/мин). Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения упражнений должна быть не менее 20-30 мин, а интенсивность – не выше уровня ПАНО. При увеличении ЧСС до 180-200 уд/мин необходимо изменить упражнения и темп движений.

При занятиях атлетической гимнастикой с целью общего физического развития могут быть замечены большие перепады артериального давления, связанные с задержкой дыхания и натуживанием.

Для исключения этого необходимо изменить методику тренировок: сочетать атлетические упражнения с тренировкой на выносливость

(бег и др.).

В массовой физической культуре широко используется оздоровительный бег. Оптимальная ЧСС при занятиях бегом должна быть равна 180 минус возраст, что соответствует 60 % МПК. Если ЧСС превышает оптимальный уровень, необходимо снизить скорость или перейти на оздоровительную ходьбу.

Если частые тренировки приводят к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата, то частоту занятий необходимо уменьшить до 3-х раз в неделю.

Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

Если не принять соответствующие меры и не снизить нагрузки, позже могут появиться более серьезные симптомы перетренированности - боли в области сердца, нарушения ритма (экстрасистолия), повышение артериального давления и др. В этом случае следует на несколько недель прекратить занятия и обратиться к врачу.

После исчезновения указанных симптомов и возобновления занятий необходимо начинать с минимальных нагрузок, использовать реабилитационный режим тренировок. Для того чтобы избежать таких неприятностей, нужно правильно оценивать свои возможности и увеличивать тренировочные нагрузки постепенно. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что еще более важно, самоконтроля.

Лекция № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Оглавление:

1. Требования к содержанию профессиональной направленности физического воспитания будущего педагога.
2. Характер труда и основные причины производственного утомления, профессионального заболевания.

3. Планирование и организация профессиональной направленности практических занятий по физическому воспитанию.
4. Контрольные показатели по профессионально-педагогической подготовке студентов.
5. Профессиональная направленность занятий физическим воспитанием во внеучебное время.
6. Методика привития студентам профессиональных навыков в области физической культуры.

1. Требования к содержанию профессиональной направленности физического воспитания будущего педагога.

Главной задачей профессионально-педагогической подготовки студентов по физической культуре вузов является формирование у будущих учителей знаний и умений по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий с целью обеспечения необходимого двигательного режима учащихся, укрепления их здоровья, повышение уровня работоспособности и физической подготовленности и на этой основе снижение психологического напряжения, заболеваемости, а также усиления воспитания у учащихся волевых и нравственных качеств.

Основными задачами профессионально-педагогической подготовки студентов по физической культуре вузов являются:

- воспитание высоких нравственных качеств, формирование понятий о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, но и общественным долгом, а забота о здоровье подрастающего поколения есть гражданский долг учителя;
- воспитание у студентов требовательности к себе, в последствии к своим воспитанникам в стремлении к физическому самосовершенствованию, готовности к созидательному труду и защите Родины;
- укрепление здоровья студентов, закаливание, достижение и поддержание высокой умственной и физической работоспособности.

В процессе профессионально-педагогической подготовки по физическому воспитанию конкретизируются, закрепляются и углубляются знания студентов по основам теории и методики физического воспитания, спортивной педагогики, спортивной тренировки, гигиены и лечебной физкультуры.

В процессе занятий по физической культуре у студентов формируются умения и навыки по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня; проведению подвижных игр на переменах и в группах продленного дня; организации и работы спортивных секций, групп ОФП, судейства спортивных соревнований в

школе, организации и проведению внеклассной работы по школьному туризму; организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школьных лагерях, по месту жительства.

Коренные изменения, происходящие в жизни современного общества, совершенствование форм, средств и методов школьного обучения и воспитания выдвигают повышенные требования к подготовке квалифицированных кадров. Преподаватель призван направлять и удовлетворять все более возрастающие потребности современного школьника. Нас уже не удовлетворяет лишь узкий специалист по определенной учебной дисциплине. Современный учитель должен сочетать в себе глубокие знания по преподаваемому предмету с условием широко воздействовать на ученический коллектив, воспитывая в каждом ученике не только интерес и потребность к учению, но и стремление к культуре в широком смысле слова: духовной, нравственной, физической.

Каждый студент, после окончания курса по физической культуре должен обладать: знаниями задач, содержания и форм физического воспитания школьников, общими основами его организации и методики; методикой использования средств физической культуры и спорта в воспитании характера личности школьника; особенностями методики возрастного использования массовой, оздоровительной, спортивной и туристской работы; основами педагогического и медицинского контроля физического воспитания учащихся.

В процессе изучения дисциплины складываются следующие умения:

а) конструктивные – подбирать и проектировать для формирования всесторонне развитой личности и коллектива учащихся средства физической культуры и спорта; планировать проведение оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий в общей системе воспитательной работы с учащимися школы, оздоровительного лагеря; подбирать и составлять в соответствии с возрастными особенностями и воспитательными задачами комплексы утренней гигиенической гимнастики, подвижные игры, планы организации и проведения туристских походов; предусматривать внедрение в быт учащихся санитарно-гигиенических норм, разрабатывать мероприятия по вовлечению всех учащихся в регулярные занятия физической культурой и спортом в полезную двигательную деятельность;

б) организаторские – создавать актив класса по массовой оздоровительной и спортивной работе, организовывать его деятельность; применять средства физической культуры и спорта в воспитании учащихся, организовывать и проводить физкультурные мероприятия в режиме

учебного дня, во внеклассной работе, привлекая для этого актив класса, родителей учащихся; организовывать и проводить спортивные конкурсы, соревнования, туристские походы, лыжные и пешие прогулки и другие мероприятия; осуществлять контроль за подготовкой учащихся к сдаче норм спортивных нормативов;

в) коммуникативные – развивать инициативу и активность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; применять средства физической культуры и спорта в воспитании правильных взаимоотношений между учащимися, создании сплоченного коллектива, изучении индивидуальных черт личности школьника; быть наставником и помощником во всех проводимых физкультурных мероприятиях в классе, школе; активно пропагандировать физкультурные знания среди учащихся, родителей, населения, оказывать консультативную помощь;

г) гностические – анализировать состояние физического развития и подготовленность учащихся и свое личное; эффективно применять средства физической культуры для обеспечения всестороннего физического развития учащихся; использовать специальную методическую и научную литературу в воспитательной деятельности; познавать объективные возможности средств физической культуры и спорта в воспитании учащихся, в самовоспитании и самосовершенствовании личности.

Каждый студент должен по окончании курса по физической культуре иметь навыки: систематического использования средств физической культуры и спорта в личном быту для поддержания уровня физического развития и подготовленности, развития и совершенствования профессионально-значимых качеств (например: эмоциональной уравновешенности, пластичности действий, хорошей подвижности, образцовой осанки, широкого распределения внимания, его устойчивости, быстрой переключаемости и др.).

Приведенный перечень охватывает лишь минимум требований к педагогу, рассчитан на вооружение всех выпускников системой знаний, умений и навыков. Он может быть дополнен и расширен за счет особенностей занятий в учебном отделении спортивного совершенствования (подготовка общественного судьи, инструктора по спорту, туризму и др.)

Кроме того, специфические требования к профессиональной направленности физического воспитания определяются профилем факультета.

2. Характер труда и основные причины производственного

утомления, профессиональные заболевания.

С сожалением приходится констатировать, что физической культуре жизни нашего общества не уделяется должного внимания. Прослеживается прямая связь между отсутствием элементарных знаний, умений и навыков в области физической культуры и падением качества жизни общества в целом, и каждого человека в отдельности. Ведь совершенно очевидно, что 70 лет жизни здорового человека не могут сравниться с 70-ю годами жизни, сопряженной с бесконечными болезнями.

Особенности трудовой деятельности накладывают отпечаток на самочувствие в конце рабочего дня. Большинство учителей - 85% отмечают усталость, 37% жалуются на головные боли, 39% – на слабость, 13% отмечают головокружение, 53% снижение внимания, 32% - боли в области сердца. Все это, очевидно, приводит к нарушению сна. Одна треть опрошенных жалуются на раннее просыпание и затрудненное засыпание, у 20% отмечается частое просыпание и сон сопровождается ассоциативными сновидениями, которые в большинстве случаев несут тревожный характер. Из причин нарушений сна учителя главным считают переутомление (44% – нерациональный режим труда, 32% - недостаточное пребывание на свежем воздухе).

А наше студенчество? Более 70% студентов, по данным некоторых авторов, имеют отклонения в состоянии здоровья. Это значит, что физический статус специалиста не согласуется с его профессиональным статусом, что в равной степени относится к представителям любой профессии. Но если в области производительного труда потери можно измерить в рублях, то моральные потери труда часто болеющего учителя могут быть невосполнимыми.

Не выход на работу преподавателя предполагает нарушение динамики учебного процесса, принципа систематичности и последовательности обучения. Даже в том случае, когда заболевшего учителя временно заменяет его здоровый и достаточно квалифицированный коллега ритм работы, которого также нарушается, учащимся приходится испытывать неоправданные психологические нагрузки, связанные с адаптацией к личности нового учителя, системе его требований и т.п., что не может позитивно сказаться на качестве обучения. Если к этому добавить низкий уровень здоровья самих учащихся, то картина складывается и вовсе удручающая.

Некоторые заболевания имеют тенденцию к распространению еще в студенческие годы. Наблюдения свидетельствуют о том, что к выпускному курсу увеличивается число лиц, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в том случае, если

не проводятся регулярные занятия физической культурой и спортом на старших курсах.

К наиболее часто встречающимся нозологическим формам заболеваний студентов относится: кариес, функциональные заболевания нервной системы, гипертонические состояния, заболевания органов пищеварения, хронический тонзиллит. Обращает на себя внимание большое число студентов с функциональными заболеваниями нервной системы в разные годы от 31% до 56 %.

Выход из подобной ситуации заключается в воспитании с самого раннего детского возраста стремления к здоровому образу жизни, физическому самоусовершенствованию. Специалисты утверждают, что высокая эффективность физкультурно-оздоровительной работы может быть достигнута лишь при условии реализации ее магистральным путем – от рождения и до глубокой старости. И главными проводниками на этом пути должны быть родители, воспитатели, учителя.

3. Планирование и организация профессиональной направленности практических занятий по физическому воспитанию.

В целях упорядочения организации профессиональной подготовки студентов умения, которыми они должны овладеть, целесообразно объединить в ряд логических групп, что обеспечит удобства на планирования, освоения, совершенствования и закрепления:

- 1) умения по выполнению команд и распоряжений по управлению строем;
- 2) умения по организации и проведению комплексов упражнений;
- 3) умения по планированию, организации и проведению подвижных игр;
- 4) умения по организации и проведению судейства спортивных соревнований;
- 5) умения организации и проведению туристского похода;
- 6) умения по обучению отдельным физическим упражнениям и анализу урока.

1. Умение подавать команды, распоряжения, руководить и управлять строем.

Эти умения необходимы в работе учителя, воспитателя в лагерях труда и отдыха. Обучение способствует развитию и совершенствованию организаторских способностей и планируется с первых занятий. Кратко, в доступной форме студентам объясняются основные понятия о строе, его разновидностях, содержание и форма подачи команд. Объяснение сопровождается показом и закрепляется выполнением всех положений студентами.

В первом семестре студенты учатся строить и выравнять группу, производят расчет занимающихся, сдавать рапорт. Учитывается правильность подачи команд, умение уверенно держаться перед группой. Для проверки умений подавать команды используется поочередное назначение дежурных по группе. Результаты проверки оцениваются преподавателем в учебном журнале.

Во втором семестре проводится обучение умению управлять строем; проводить с группой повороты на месте, размыкание строя, перестроение на месте. Для этого студенты, поочередно после сдачи рапорта по заданию преподавателя выполняют с группой ряд команд.

В третьем семестре продолжается обучение управлению строем в движении. Для этого в подготовительной части занятия преподаватель обеспечивает студентам возможность поочередно проводить с группой задания по управлению строем.

В четвертом семестре совершенствуются умения студентов по управлению строем в подготовительной части занятия, при проведении разминки.

В V – VI семестрах планируется применение полученных умений на педагогической практике, в школе, в инструктивно-методическом лагерном сборе и в лагерях отдыха. Кроме того, планируется использование приобретенных умений, их совершенствование в период общественно-педагогической и учебно-воспитательной практики в школе.

2. Умение по организации и проведению комплексов упражнений.

Эта группа умений занимает одно из важных мест в подготовке педагога, воспитателя. Внедрение утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в повседневный быт учащихся составляет одну из ведущих задач деятельности учителя. Их применение в учебно-воспитательном процессе дисциплинирует учащихся, создает необходимые гигиенические условия для успешного выполнения умственной работы деятельности. Овладение этой группой умений способствует развитию организаторских и коммуникативных сторон деятельности у студентов.

Обучение умениям организовать и провести комплекс упражнений планируется в подготовительной части занятия. Объясняются и демонстрируются общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, их значение для подготовки к выполнению упражнений в основной части занятий, дается характеристика методики объяснения, показа и руководства выполнением упражнений.

В I семестре от студентов требуется знания основных упражнений для развития отдельных групп мышц, умение показывать их, правильно подавать команды для принятия исходного положения, начала

упражнения и ведения подсчета.

Во II семестре требуется объяснить и провести с группой несколько упражнений, исправлять возникающие в ходе их выполнения ошибки.

В III семестре планируется обучение студентов умению организовать и провести составленный комплекс упражнений с группой в подготовительной части занятия. Для этого, чтобы комплекс упражнений, проводимый студентами, не нарушая задач, поставленных в занятии, его содержания необходимо связать с ними, а при необходимости – дополнить другими упражнениями. Выполнению этого задания должна предшествовать подготовка под контролем преподавателя. Необходимо учитывать, что студент, впервые выступающий в роли преподавателя, должен получить удовлетворение и уверенность от проделанной работы. Следует разрешать студентам пользоваться конспектом.

Знания и умения, полученные на учебных занятиях, студенты должны использовать их в самостоятельных занятиях, на общественно-педагогической практике в школе, детских учреждениях.

В IV семестре после освоения лекционного материала в системе спортивной тренировки, где рассмотрены организационные и методические вопросы занятий, студентам предоставляется возможность вести и всю подготовительную часть занятий.

В V – VI семестрах планируется применение полученных знаний (выполнение утренней зарядки, физкультурных пауз, комплексов упражнений) по месту педагогической практики в школе, лагере отдыха.

3. Умения по планированию, организации и проведению подвижных игр с учащимися.

Игры на переменах, в часы досуга, лагерных сборах и т. Д. широко используются в оздоровительно-физкультурной работе с учащимися. Организация и проведение игр способствуют развитию у студентов организаторских способностей. Обучение студентов умению организовывать и проводить подвижные игры планируется во II семестре.

Преподаватели проводят со студентами несколько (5-7) показательных игр, рекомендуют необходимую литературу. Далее студенты подбирают игры в соответствии с поставленной преподавателем задачей, готовятся и поочередно проводят их с группой в подготовительной и заключительной частях занятий.

В III – IV семестрах студенты знакомятся с методикой планирования, организации и проведения подвижных игр. От них требуется умение правильно подобрать и спланировать игру для учащихся 4 – 8 классов. В период общественно-педагогической практики студенты закрепляют свои умения.

В V – VI семестрах студенты на практике в школе организуют и проводят игры на закрепленных за ними классах, группах, отрядах. Помимо этого, проведение игр используется в работе инструктивно-методического лагерного сбора и закрепляется в лагере отдыха.

4. Умение по организации и проведению судейства спортивных соревнований.

Формирование умений по организации и судействе спортивных соревнований является необходимой стороной в профессиональной подготовке студентов. При планировании обучения студентов умению организовывать и судить соревнования осваиваются основы знаний. Обучению методике и технике должно содействовать привлечению студентов к обслуживанию массовых физкультурных и спортивных мероприятий в учебных группах, на курсах, факультетах, в университете, в оздоровительных спортивных лагерях, на семинарах по подготовке судей и т. Д.

В I – II семестрах студенты осваивают команды, необходимые для организации и подачи старта, учатся умению работать с секундометром. Умению подготовить место и инвентарь для проведения соревнований.

В III – IV семестрах планируется обучение основам судейства и закрепление знаний судейства упражнений комплекса ГТО.

В V – VI семестрах студенты в период педагогической практики принимают участие в проведении соревнований класса и школы. Обучение основам судейства игр в баскетбол и в футбол, обучение основам судейства игр в волейбол, ручной мяч, судейские знания закрепляются и совершенствуются в практической работе. В инструктивно-методическом лагере проводятся соревнования по четырехборью.

5. Умения по организации и проведению туристского похода.

В отличие от других массовых физкультурных мероприятий проведение туристских походов разрешается лицам не моложе 18 лет, то есть походы с учащимися могут проводить, в основном учителя.

Приобретение туристских знаний планируется с 1 курса, что позволяет успешно подготовить студентов к сдаче нормативных требований и привлечь туристско-оздоровительной работе. С этой целью в конце нескольких практических занятий в течение 10-15 минут студенты обучаются умению обращаться с компасом, укладывать рюкзак, устанавливать палатку, изучают топонимы. Остальные элементы техники и методики туризма усваиваются в походах.

На первом курсе кафедрой физвоспитания организуется методический туристский поход, в процессе которого закрепляются теоретические и практические знания и навыки по методике организации и про-

ведению похода, праздников и эстафет, конкурсов и т.д.

Поход организуется для всего курса; в основе организации туристских групп – академические учебные группы.

В III – IV семестрах студенты закрепляют полученные знания в самостоятельно организуемых 3-4 походах выходного дня.

В V – VI семестрах студенты принимают участие в подготовке и организации походов выходного дня, лыжных вылазок и др. В инструктивно-методическом лагере совершенствуются элементы техники туризма, обучение методики планирования и организации походов в лагерях отдыха, проводятся соревнования по туристскому многоборью, ориентированию на местности.

6. Умения по обучению отдельным физическим упражнениям и анализу урока.

Выпускники педагогических специальностей университета в определенной мере сталкиваются с необходимостью обучения учащихся отдельным физическим упражнениям, а некоторые (директора школ, завучи, организаторы воспитательной работы) – с анализом уроков и учебно-тренировочных занятий. Поэтому все практические занятия студентов должны носить обучающий характер. В процессе занятий сообщаются основы методики обучения основным двигательным действиям (бег, прыжки, метания, передвижения на лыжах и др.); анализируется техника выполнения упражнений; рассматриваются комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений, используемых при обучении.

На 1-2 курсах планируется обучение умениям выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических видов и лыжной подготовке.

На 3 курсе, студенты принимают участие в подготовке учащихся класса к сдаче контрольных норм. В процессе практических занятий преподаватели раскрывают методику анализа урока, определение его физической кривой и т.д. Усвоение материала по анализу урока контролируется преподавателем на основании отчета, представленного каждым студентом на одном из занятий учебной группы или в прикрепленном классе школы. Формирование творческого отношения к использованию средств физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения молодежи способствуют также практические занятия. На них студенты подробно изучают технику выполнения, назначение подготовительных и специальных упражнений. Студенты должны знать и уметь выполнять подготовительные упражнения для обучения техники бега, метания, прыжкам и т.д. Все это в свою очередь побуждает, студентов к сознательному и активному

усвоению курса «Физическое воспитание».

На 2-3 курсах студенты составляют индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики, план подготовительной и заключительной частей занятия по физическому воспитанию, планы физкультурных мероприятий во время общественно-педагогической практики. Такая форма работы побуждает студентов к активной познавательной деятельности, учит работать со специальной и методической спортивной литературой. Особо важное значение в формировании гимнастических умений приобретает педагогическая практика с учащимися в школе и лагере отдыха. При этом студенты учатся выявлять воспитательный эффект отдельных физических упражнений, физкультурных мероприятий, средств физической культуры и спорта. Следует обучить студентов умению отбирать такие средства (подвижные и спортивные игры, отдельные виды спорта и туризм) для воспитания коллектива учащихся, дисциплины трудолюбия, организованности; умения осуществлять анализ физического развития и подготовленности учащихся; оказывать консультативную помощь.

4. Контрольные показатели по профессионально-педагогической подготовке студентов университета.

На основании рабочей комплексной программы ВУЗов по профессионально-педагогической подготовке студентов по физической культуре, учитывая рекомендации ученых и результаты накопленного опыта, предлагаются следующие контрольные показатели уровня физической культуры студентов.

1 курс.

1. Овладеть знаниями по основам теории и методики физического воспитания для 1 курса.

2. Уметь строить, выравнять группу, произвести расчет, сдать рапорт. Уметь проводить с группой повороты и размыкания строя, перестроения на месте.

3. Уметь по заданию преподавателя показать основные упражнения для развития отдельных групп мышц подавать команды для принятия и.п., начала выполнения упражнения, ведения подсчета в процессе их выполнения. Уметь провести с группой и объяснить назначения нескольких подготовительных упражнений.

4. Регулярно выполнять утреннюю зарядку, уметь записывать индивидуальный комплекс, объяснить и показать.

5. Знать и уметь выполнять подготовительные и специальные упражнения по изучаемым видам спорта.

6. Знать элементы техники туризма – экипировка, укладка и транс-

портировка рюкзака, установка палатки, разжигание костра, приготовление пищи; уметь читать наиболее распространенные топографические знаки на карте, ходить по азимуту, владеть компасом. Принять участие в туристском походе.

7. Уметь подавать команды для начала соревнований в беге, вести протокол соревнований по бегу, обращаться с секундомером.

8. Уметь вести дневник самоконтроля дать анализ состоянию своего физического развития по данным врачебного контроля и физической подготовленности по данным контрольных испытаний.

9. Знание текущих спортивных событий на факультете, в вузе, республике.

2 курс

1. Знать и уметь выполнять подготовительные и специальные упражнения по изучаемым видам спорта.

2. Знать и уметь провести с группой подвижную игру для учащихся 4-8 классов.

3. Провести поход выходного дня или лыжную вылазку с группой.

4. Регулярно выполнять утреннюю зарядку, уметь провести физкультпаузу с группой.

5. Уметь составлять индивидуальный план дополнительных занятий для подготовки к сдаче норм ГТО.

6. Уметь выполнить анализ своего физического развития и подготовленности за 2 года.

7. Знать основы судейства изученных видов спорта

8. В период практики уметь провести с учащимися класса поход выходного дня, лыжную вылазку, шахматно- шашечный турнир, разучить комплекс утренней гимнастики.

9. Осведомленность о текущих спортивных событиях в вузе, городе, республике, стране, за рубежом.

3 курс

1. Знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их в практике самостоятельной и коллективной физической подготовки.

2. Знание медико-биологических основ физической тренировки и умение применять их при физической активности и диагностике своего состояния.

3. Убежденность в личной и общественной необходимости в систематических занятий физической культуры.

4. Овладение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов.

5. Достижения уровня физической подготовленности, предусмотр-

ренной возрастными нормативами.

6. Знание не менее 100 физических упражнений общеразвивающего характера, в т.ч. направленных на развитие гибкости и профилактики нарушений осанки и заболеваний позвоночного столба.

7. Владение навыками организатора школьного туризма. Уметь составить план турпохода.

8. Владение навыками организатора спортивно- массовой работы в лагерях отдыха школьников.

9. Умение пользоваться техническими средствами обучения и самостоятельно организовывать с их помощью физическую нагрузку.

10. Выполнить анализ своего физического развития и подготовленности за 3 года.

11. Не курить, не употреблять алкоголь.

12. Анализ своего физического развития и подготовленности за период обучения в вузе.

Особого внимания заслуживают студенты постоянно или временно освобожденные от практических занятий физическими упражнениями по медицинским показаниям. Этим студентам следует разъяснять, что они не освобождаются от сдачи зачета по физкультуре. Прослушав курс лекций по теории предмета, они должны сдать теоретический зачет на общих основаниях, и, кроме того, на первом курсе можно рекомендовать им с помощью преподавателя разработать комплекс лечебной физической культуры о своем заболевании. На более старших курсах основанием для зачета этим студентам служит их посильное участие в пропаганде здорового образа жизни в школе, при прохождении практики, а также в своей учебной группе.

5. Профессиональная направленность занятий физическим воспитанием во внеучебное время.

Значительную роль в формировании профессиональной направленности призвана сыграть организация деятельности студентов во вне учебное время, проводимая в форме игры, общественно-полезной деятельности, общения и познания. Эти мероприятия носят, в основном, самостоятельный добровольный характер, способствуют развитию инициативы и активности студентов, успешно решают задачу всестороннего гармонического развития личности будущего учителя. Такие виды деятельности как организация и судейство спортивных соревнований среди студентов, организация спортивных и подвижных игр, туристских походов и др., тождественны будущей профессиональной деятельности, так как будут проводиться и с учащимися в школе.

Участие в организации физкультурно-оздоровительной и спортив-

но-массовой работы формирует организаторские, коммуникативные и гностические компоненты будущей профессиональной деятельности.

Занятия во внеучебное время носят, чаще всего, индивидуальный характер (тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в их планировании и анализе, ведение дневника самоконтроля и т.д.) и способствуют воспитанию гностических умений. Такие занятия проводятся в условиях приближенных к быту студентов (в оздоровительно-спортивных лагерях, при общежитиях и т.д.). Тем самым они способствуют внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь, оздоровлению условий учебно-трудовой деятельности, борьбе с вредными привычками (курение, употребление алкоголя), рациональной и здоровой организации свободного времени.

Студенческий спортивный клуб в педагогических вузах, организует массовую физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу во внеучебное время на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов-физкультурников, содействует углублению содержания и повышению качества профессиональной подготовки студентов.

Спортивный клуб совместно с кафедрой физического воспитания проводит большую работу по подготовке общественно-физкультурного актива, организует постоянно действующие семинары, школы общественно-физкультурного актива. Здесь физорги групп, члены курсовых и факультативных советов, организаторы физкультурных мероприятий в режиме дня (утренней гимнастики, физкультпауз) организаторы соревнований (судей) обучаются методике их организации и проведения. Вся эта большая организаторская и методическая работа повышает физкультурную активность студентов, способствует воспитанию организаторских и коммуникативных умений.

Профсоюзной организации вузов принадлежит большая роль в активизации оздоровительной и физкультурной работы среди студентов, при которой создается комиссия по массовой, физкультурной и спортивной работе. Эта комиссия изучает условия учебы и быта студентов, вносит предложения по их улучшению, принимает участие в составлении комплексного плана физкультурно-оздоровительных мероприятий вуза (факультета) и содействует его выполнению; добивается улучшения медицинского обслуживания; вовлечении студентов в занятия физической культурой, участие в проведении вузовских (факультативных) спартакиад и массовых кроссов; организует совместно со студенческим советом общежитий оборудование простейших спортивных сооружений (площадок).

Методика привития студентам профессиональных навыков в

области физической культуры.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Уже на первых практических занятиях физкультурой следует обращать внимание первокурсников на подбор и описание упражнений, используемых для разминки в подготовительной части урока. При этом особое внимание обращать на направленность упражнений *их* последовательность, дозировку, сдвиги функционального характера, которые они вызывают в организме. Очень важно подчеркивать роль эмоционального состояния человека при выполнении упражнений.

Через 3-5 занятий, когда студенты освоятся в коллективе сверстников и привыкнут к требованиям преподавателя, можно предложить им (по желанию) самим провести разминку в начале урока. Если желающие найдутся, не следует сразу предъявлять к ним жесткие требования, это может надолго отбить охоту пробовать свои силы и у самих вызвавшихся проводить разминку, и у их товарищей по группе. Разбор ошибок можно провести в конце занятия или при смене видов деятельности. При этом нужно постараться вовлечь в дискуссию многих ребят и, задавая наводящие вопросы, подвести самих студентов к анализу допущенных ошибок. Тон преподавателя при этом должен быть доброжелательным, с долей мягкого юмора. Это поможет установить психологический контакт со студентами, будет способствовать взаимопониманию между ними и педагогом.

Если же желающих самостоятельно провести разминку не нашлось, можно, построив группу в круг, предложить всем по очереди показать и провести по одному упражнению общеразвивающего характера таким образом, чтобы одинаковые упражнения не повторялись, и соблюдалась правильная последовательность упражнений: вначале упражнения для крупных групп мышц шеи и плечевого пояса, затем туловища, тазового пояса, ног, в конце - силовые и прыжковые упражнения и упражнения на расслабление.

На последующих занятиях студентам можно давать конкретные задания. Например, объединившись малыми группами (по 4-5 человек) организовать и провести комплекс упражнений определенной направленности, причем любой студент должен быть готов проанализировать выполнение задания. За участие в анализе может выставляться оценка, как и за проведение комплекса. Если позволяет техническое оснащение мест занятий, студентов следует поощрять к использованию сопровождения при проведении общеразвивающих упражнений.

Для того чтобы развить у студентов навык пользования гимнастической терминологией, можно в конце практических занятий предлагать им описывать упражнения, показанные преподавателем без каких

бы то ни было пояснений. Такой практикум можно провести, разделив студентов на малые группы, что существенно повысит эффективность закрепления навыков. В этом случае каждый член группы из 3-4 человек поочередно показывает упражнения, а другие должны их правильно описать. Ошибки анализируются сразу. В методике физического воспитания такие задания носят названия терминологических диктантов, они могут быть устными и письменными.

Часто большие затруднений вызывает у студентов требование назвать 50, а в дальнейшем 75 и 100 физических упражнений или видов деятельности, определенного характера и направленности. Чтобы расширить диапазон знаний в этой области можно использовать игровые приемы. Например: учебная группа выстраивается в круг и все по очереди начинают показывать упражнения определенной направленности для рук и плечевого пояса, упражнения на гибкость и подвижность суставов, силовые упражнения и т.д. При этом ведется счет, что помогает обратить внимание на большое количество упражнений даже одной направленности. Тот из студентов, кто не может придумать упражнение, получает штрафное очко и пропускает свою очередь. В конце игры «штрафники» по решению группы выполняют какие-нибудь шуточные физкультурные задания, причем количество повторений зависит от суммы штрафных очков.

Привлекая, таким образом, студентов к проведению разминки, нужно обратить внимание на схожесть методики составления используемых комплексов упражнений с комплексами утренней гигиенической гимнастики. Практические навыки в этой области, подкрепленные теоретическими знаниями, курсами на лекциях по теории физической культуры, физиологии и медицине, помогут студентам осознать необходимость использования данной гигиенической процедуры в режиме дня и успешно освоить методику ее проведения.

Подвижные игры.

Подвижные игры, как одно из важных средств физического воспитания, широко используется в практике работы со школьниками и студентами. Совершенно очевидно, что арсенал средств воспитания, которым должен владеть инструктор-воспитатель детского оздоровительного лагеря отдыха, воспитатель группы продленного дня, классный руководитель, входят подвижные и спортивные игры. Систематическое включение их в практические занятия физической культурой позволит студентам усвоить правила игры почувствовать нагрузку - физическую и эмоциональную, вызываемую той или иной игрой. Преподаватель, давая объяснения, должен обязательно указать в каком возрасте преимущественно используется игра, какова ее направленность,

какие физиологические сдвиги в организме детей она может вызвать, в каких случаях применение данной игры наиболее целесообразно. Студентам предлагается запомнить эти сведения или кратко записать их с условиями игры в специальной тетради. Такая тетрадь, заведенная на I курсе, поможет студентам не только успешно подготовиться к зачету по профессионально-педагогической подготовке, но и будет хорошим подспорьем при прохождении педагогической практики в детском оздоровительном лагере и школе.

Игры целесообразно разучивать на академических занятиях, в части отводимой для ППФП, циклами. Например: игры для младших школьников; игры на переменах; игры для старших школьников; подвижные игры для группы продленного дня и т.д.

По мере усвоения правил подвижных и спортивных игр, преподаватель начинает подключать их к организации и проведению знакомых игр в своей учебной группе. К концу первого семестра наиболее активных студентов можно привлечь к организации «Веселых стартов» между группами и курсами своих факультетов. Это помогает приобрести опыт физкультурно-массовой работы в коллективе сверстников и аналогичная работа в школе в дальнейшем не вызовет больших затруднений.

Развивая у студентов навык организаторов подвижных и спортивных игр, можно привести на курсах между учебными группами веселые конкурсы по подвижным играм с использованием атрибутики, изготовленной руками студентов. Арбитрами в таких соревнованиях могут быть студенты старших курсов или других факультетов. Такие конкурсы, организованные с помощью преподавателей, отвечающих за спортивно-оздоровительную работу на факультетах, могут вылиться в физкультурные праздники, способствовать популяризации физической культуры.

Туристский поход.

Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга, учатся преодолевать трудности, выполнять бытовые обязанности, связанные с приготовлением пищи, заготовке дров, установкой палаток. Поход не должен превращаться в пустое времяпрепровождение пикник или увлечение километражом в ущерб познавательному направлению. Поход не может обойтись без точно сформулированной задачи и темы.

В обязанности руководителя похода входит разработка маршрута, изучение района путешествия, для чего он заранее проводит личную разведку. При выборе маршрута следует принимать во внимание возраст, степень физической подготовленности, природные и климатиче-

ские условия района похода. В результате должна быть сделана съемка местности или схема маршрута.

Нужно иметь в виду, что вожатый в лагере и школе в большинстве случаев будет иметь дело с бывальыми туристами. Понадобится серьезная подготовка всего отряда. Сюда войдут тренировочные походы с включением преодоления различных естественных препятствий (причем длина дистанции, темп ходьбы и вес груза постепенно увеличиваются, а маршрут усложняется); ознакомление с правилами движения и туристскими законами.

Особое место в подготовке занимает тренировка в укладке рюкзака, разжигание костра, быстрой установке палаток, устройстве шалашей. Все это хорошо разучивать в игровой форме.

За 2-3 дня до выхода, вожатый вместе с врачом устанавливает список участников. Их число будет зависеть от количества туристского снаряжения, продолжительности похода, его, задач, но не более 25-30 человек.

На каждые 12-15 человек выделяется руководитель (из числа взрослых). Всех участников лучше разделить на отделения по 6-8 человек. Они выбирают командиров из числа наиболее авторитетных и опытных ребят. Распределяются и другие обязанности. Основные из них:

1. Командир группы.
2. Заместитель, ответственный за разработку маршрута (проводник).
3. Завхоз по снаряжению.
4. Ответственный за питание.
5. Казначей похода.
6. Санитар.
7. Физорг.
8. Фотограф.
9. Краевед.
10. Ответственный за дневник похода.

После выписки продуктов поварская группа составляет меню на все время похода. По данным С.В. Менделевича, ежедневно на каждого взрослого туриста (общий рацион при трехразовом питании) в среднем необходимо, в граммах: хлеб (черный, белый) – 300-400 гр.; крупы и макаронные изделия (манки по 50-60 г на порцию, остального по 70-80 г); супы (концентраты) – 30-40; мясо консервированное – 100-130г колбасные изделия, сало шпик, ветчина (или рыбные консервы) – 50-80г, масло 40-50 г; сыр - 30-40; молоко сгущенное – 50; сахар, конфеты -130-150г, сухофрукты, лук, чеснок, орехи - 5; соль - 5-10г желательны и специи.

Калорийность этого набора 3000-3500 ккал, вес вместе с упаковкой 1-1,4 кг. Если вместо хлеба взять сухари (150-180 г), то вес рациона уменьшится до 0,8 – 1,2 кг.

Заместитель по продовольствию накануне выхода получает продукты, завхоз – инвентарь, распределяют их по рюкзакам и в другую удобную для переноски тару.

Руководитель группы и его заместитель назначаются приказом начальника лагеря (директора школы) и несут ответственность за подготовку и успешное проведение похода, за жизнь и здоровье его участников. Примерный список снаряжения (для 2-3 дневного похода).

Личное снаряжение:

1. Рюкзак с широкими лямками (желательно подбитым войлоком)
2. Тренировочный костюм или ковбойка с длинными рукавами, куртка, брюки
3. Свитер
4. Крепкие разношнурованные ботинки, туристские ботинки (хуже кеды)
5. Сандалии или тапочки (надеваются на привале)
6. Носки шерстяные и хлопчатобумажные
7. Легкий головной убор (панамы, пилотка, берет)
8. Трусы, майка, купальник.
9. Спальные принадлежности: поролоновый коврик, легкое одеяло или спальный мешок.
10. Легкий непромокаемый плащ (или полиэтиленовая накидка).
11. Миска, кружка, ложка, нож.
12. Туалетные принадлежности (полотенце, мыло, зубная щетка, паста)
13. Иголка, нитка, пуговицы, кусочек материи.
14. Записная книжка, карандаш.

Групповое снаряжение:

1. Палатки (из расчета 1 на 4-6 человек), чистые с веревками для растяжек.
2. Стойки (2 штуки на палатку).
3. Кольшки дюралевые, проволочные (по 12 штук на палатку).
4. Компасы (1 на 4-5 человек).
5. Топорики туристские (1 на 8-10 человек), ножовка.
6. Спички в водонепроницаемой упаковке.
7. Полиэтиленовая скатерть.
8. Полиэтиленовая пленка на палатку и под палатку.
9. Треножник (трос).
10. Крючки на трос.
11. Рукавицы для костровых.

12. Веревки.
13. Лопата саперная.
14. Посуда для приготовления пищи. Ведра жестяные и эмалированные – 3 штуки (в оцинкованных готовить запрещается во избежании отравления)
15. Ложки, миски, кружки (на каждого).
16. Ножи кухонные (3-4 шт.).
17. Консервный нож.
18. Половник.
19. Разделочная фанерная доска.
20. Чехлы для ведер, мешочки для продуктов.
21. Мыло и мочалка для мытья посуды.
22. Фотоаппараты.
23. Походная аптечка.
24. Специальное снаряжение для ведения краеведческой работы.
25. Горн, свисток, 1-2 волейбольных мяча.
26. Радиоприемник, гитара.

Разработка маршрута.

При разработке маршрута следует:

1. Определить экскурсионное и экспедиционное объекты.
2. Наметить путь движения группы.
3. Составить план-график маршрута.
4. Договориться (по необходимости) о ночлеге по пути следования.

Маршруты могут быть:

- линейным (активный способ передвижения проходит между лагерьем, школой и железнодорожной или автобусной станцией);
- кольцевыми (маршрут начинается и заканчивается в одном месте)
- радиальными (маршруты осуществляются из одного места в разные пункты для выполнения экспедиционных заданий и осмотра экскурсионных объектов).

Основными документами для утверждения похода служат план-график и схема маршрута. Руководителем похода составляется маршрутный лист, куда заносится план похода.

Студенты могут пройти подготовку инструктора по туризму на факультете дополнительных профессий или в туристском клубе университета «Горизонт».

Работа классного руководителя.

Классный руководитель должен заботиться о создании оптимальных гигиенических условий учебно-воспитательного процесса, прививать интерес и привычки к занятиям физической культурой и спортом, привлекать учащихся к таким внеурочным формам занятий, которые

обеспечивали бы необходимую норму двигательной активности, всеми доступными средствами формировать стремление к здоровому образу жизни. Для повышения эффективности такой работы важным условием является теснейшая связь с родителями. Приступая к работе классного руководителя, необходимо ознакомиться с медицинскими карточками учащихся, провести беседу с врачом, родителями, наблюдать за поведением школьников.

Уже в первые дни учебного года классный руководитель вместе с врачом школы, а также с помощью специалистов районных медицинских учреждений, организует цикл лекций, бесед, классных собраний, по вопросам здорового образа жизни, профилактики болезней, воспитании культурно-гигиенических навыков. Это могут быть беседы на темы: «Как беречь зрение», «Коварные разрушители здоровья» (профилактика вредных привычек), «Гигиена питания», «О режиме дня и закаливании школьников», «О культуре физической и духовной» и т.п.

Забывая о здоровье учащихся, воспитывая у них потребность в регулярных занятиях физической культурой классный руководитель стремится привлечь детей к различным формам физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школьников.

В начальных классах, совместно с вожатыми можно провести «Веселые старты», игру-путешествие «Спортивные сооружения своего населенного пункта». В зимнее время игру-пробег «На лыжах вокруг своего района», покататься на коньках на ближайшем стадионе, посмотреть игру на мотодроме, фигурное катание или хоккей. Особый интерес такие экскурсии представляют для сельских ребят, которые еще не бывали в современных крупных сооружениях.

И в городе и на селе можно проводить соревнования между параллельными классами в своей школе, или померяться силами со сверстниками из других школ. Главное, чтобы удовольствие от участия в таких встречах получали все ребята, а у классного руководителя не иссякал энтузиазм.

Контроль за уровнем физического развития у школьников осуществляется при помощи нормативов, куда включены такие виды испытаний, как бег на короткие дистанции, что позволяет выявить уровень развития быстроты и выносливости), подтягивание, сгибание рук в упоре лежа и подъем туловища (упражнения на силу). Школьники должны уметь плавать, ходить на лыжах, составить и выполнить комплекс упражнений общеразвивающего характера.

Учащиеся начальных классов сдают нормы в конце учебного года в 11 классе, а в первые два года обучения в школе только готовятся к

этому. Нормативы физического развития сдаются за один день, а требования – в течение всего года.

С первоклассниками нужно проводить всенародные праздники, подобные тому, как это отмечалось в детском саду, с включением показательных физических упражнений, игр и эстафет. Можно проводить конкурсы между звеньями класса на лучшее выполнение комплекса утренней гимнастики без предметов и с предметами (обручами, скакалками, мячами и т.п.), а также игры-аттракционы. Конечно, основную нагрузку при организации физкультурно-оздоровительной работы в школе несет учитель физкультуры, но без помощи классных руководителей ему никак не обойтись.

Когда учитель вместе с классом готовит спортивный праздник, идет в поход или участвует в подвижных играх, он лучше узнает детей, видит их в естественных условиях, в общении со сверстниками.

Туристские походы занимают особое место в жизни детей – с ними связаны мечты о романтике, ночевках в поле, у реки, кострах, песнях под гитару. В походах дети узнают много нового о родном крае. При подготовке к походу можно провести с младшими школьниками специальные игры на местности: «Охотники», «По следам», «Определение расстояния» и т.п., в которых дети учатся преследовать «лису», распознавать местность. Все это помогает приобрести опыт ориентации на местности, развивает глазомер, наблюдательность. В таких условиях открываются широкие возможности воздействия на личность ребенка, протягиваются ниточки настоящей дружбы между педагогом и детьми. А с каким восторгом приходят потом ребята на уроки к такому учителю. Особенно, если в походе или соревнованиях он показал себя настоящим товарищем, способным с увлечением гонять мяч со своими воспитанниками, легко переправляться через речку, развести костер и петь туристские песни. К сожалению, многие учителя этого недооценивают или, отправляясь в походы, надоедают детям бесконечными ограничениями и запретами.

Очень большой эффект в спортивно-оздоровительной работе с детьми приносит участие в ней родителей. Их силами можно организовать в классе 1-2 кружка, один из которых обязательно должен быть физкультурным. Такие кружки с удовольствием посещают младшие школьники, не занимающиеся в спортивных школах. Занятия могут проводиться 1-2 раза в неделю, причем руководство могут взять на себя несколько родителей, заменяя друг друга на занятиях. Тематику таких кружков нужно продумать заранее, обсудить с детьми и на родительских собраниях, посоветовавшись с врачом и учителем физкультуры. Занятия в физкультурных кружках положительно сказываются и

на общем развитии детей, особенно если год от года меняется направленность занятий и виды спорта, в которых дети пробуют свои силы.

Если не удастся организовать физкультурный кружок в классе под руководством родителей, можно обратиться к энтузиастам физкультуры по месту жительства детей. Иногда за такую работу с радостью берутся пенсионеры, студенты, домохозяйки – люди увлеченные идеей здорового образа жизни и любящие детей. Задача классного руководителя отыскать такого человека, который бы находил для себя удовлетворение в работе со школьниками.

Нельзя не учитывать и еще один аспект физкультурно-оздоровительной работы со школьниками то, что помимо физического развития, занятия в спортивных кружках и секциях отвлекают детей и подростков от пустого времяпровождения, «ничегонеделания» в подъездах и подворотнях, а значит, являются эффективной профилактикой правонарушений.

Подытоживая все вышесказанное, можно заключить, что каждый преподаватель должен быть убежден в необходимости физкультурно-оздоровительной работы с детьми и сам быть примером здорового образа жизни. Только при этом условии можно ожидать повышения уровня физической культуры, как неотъемлемой составной части общей культуры людей, снижения заболеваемости, факторов риска у населения, повышения производительности труда – улучшения качества жизни общества в целом.

6. Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта.

Приведенные выше примеры показывают, что существуют значительные различия в условиях труда специалистов разных профессии. Однако необходимым для всех трудящихся является хорошее здоровье, высокий уровень физического развития. Следует заметить также, что каждая профессия требует от работающего преимущественного развития одного или нескольких ведущих физических качеств. Так, геологу по преимуществу необходима физическая выносливость, шахтеру – общая и силовая выносливость, физическая сила, летчику и космонавту – ловкость и вестибулярная устойчивость и т. Д. Отсюда разнообразны и средства, применяемые для решения частных задач ППФП специалистов различных профессий.

Рассмотрим некоторые физические упражнения и виды спорта с точки зрения их использования в ППФП специалистов разного профиля.

Гимнастика. Оздоровительное, общеразвивающее и профессио-

нально-прикладное значение гимнастики заключается в том, что ее упражнениями воспитываются такие физические качества, как мышечная сила, ловкость, гибкость и др.; формируются эстетически привлекательные формы тела, умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения отдельными частями тела; воспитываются морально-волевые качества – смелость, самообладание, решительность при оправданном риске. Все эти качества и свойства профессионально необходимы космонавтам и десантникам, летчикам гражданской и военной авиации, монтажникам-высотникам, строителям, пожарникам, водолазам, водителям наземного транспорта, механизаторам сельского хозяйства, сборщикам точных механизмов, цирковым артистам и представителям многих других профессий. Медицинским работникам эти упражнения надо знать для того, чтобы провести при необходимости сеанс лечебной физкультуры, научить выздоравливающих больных правильно применять движения для своего лечения.

Легкая атлетика. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека – ходьба, бег, прыжки и метания – способствуют совершенствованию этих жизненно важных умений и навыков. Кроме того, они повышают функциональные возможности всех органов и систем, в особенности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, т.е. тех, которые в наибольшей степени обеспечивают успех в любом виде физической деятельности. Различные упражнения легкой атлетики воспитывают у человека такие важные физические качества, как быстрота и выносливость, ловкость и сила, а также морально-волевые качества - упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, силу воли и др. Наибольшую значимость эти упражнения имеют в профессиях геологов, агрономов-землеустроителей и зоотехников и др.

Лыжный спорт. Навыки передвижения на лыжах широко используются в военном деле, в быту и труде. Физические качества, воспитанные человеком в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успешному выполнению таких дел, в которых человеку требуются выносливость и закаленность к холоду, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность действий. Этим объясняется широкая общая значимость различных видов лыжного спорта – гонок и скоростного спуска, слалома и прыжков с трамплина, лыжной акробатики и других видов. Лыжный спорт находит непосредственную прикладность в ряде профессий: лыжами пользуются охотники на промысле, не обходятся без лыж зимой геологи, не говоря уже

об исследователях Арктики и Антарктики.

Плавание. Как важно уметь плавать – известно каждому. Но плавание имеет не только утилитарное значение. Существует большое количество профессий, связанных с работой в воде, на воде и у воды: моряки и речники, водолазы, сплавщики леса и геологи, строители мостов и паромов, исследователи морских глубин и нефтедобытчики на прибрежном шельфе, гидрологи, рыбаки, спасатели на водах, преподаватели физического воспитания, тренеры по плаванию и др. Для этих специалистов умение плавать является неотъемлемой частью профессиональной подготовки.

Туризм имеет большое образовательное и прикладное значение. Умение ориентироваться на местности с картой и компасом, по природным ориентирам и местным предметам, по народным приметам имеет большое значение в военном деле и в мирном труде специалистов ряда профессий. Особенно важно это для геологов, землеустроителей, зоотехников, чабанов, охотников, строителей отдаленных объектов и др. Ловкость, физическая выносливость, воспитываемые туристскими походами, находят применение практически всюду. Если к этому добавить, что туризм является незаменимым средством активного отдыха для людей напряженного умственного труда, то будет понятным его прикладное значение.

Спортивные игры. В ходе занятий спортивными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – световые, звуковые, тактильные (чувствительные) и др. Это имеет большое значение в приспособлении человека к работе на современных машинах и механизмах, так как новая техника предъявляет высокие требования именно к скорости реакции и точности движений специалистов, обслуживающих эту технику. Эти качества необходимы в работе операторов вычислительных машин и пультов АСУ, рабочих у станков с программным управлением, водителей различных транспортных средств и других профессии, где требуется повышенная скорость ответных реакции на внезапное появление объекта, срочность выбора и принятия решения. Для воспитания этих качеств и являются наиболее полезными подвижные и спортивные игры, различные виды спортивных единоборств.

Специально-прикладные виды спорта. Кроме перечисленных физических упражнений и видов спорта для ряда профессий существуют специальные прикладные виды спорта.

Для пожарников это пожарно-прикладной спорт, содержание которого составляют наиболее важные профессиональные навыки, встречающиеся при борьбе с огнем: бег с бухтой пожарного шланга или с ог-

нетушителем; быстрое приведение средств пожаротушения в рабочее состояние; преодоление с помощью подсобных средств и без них высокой стены, оконного проема, лестничного марша и других препятствий; имитация спасательных операций на большой высоте (на пожарной лестнице, на карнизе дома или на крыше); пребывание в загазованном или задымленном помещении в условиях ограниченной видимости; другие упражнения, выполнение которых всегда связано с предельным дефицитом времени.

Для водолазов, гидрологов, исследователей морских глубин, судоводителей морского и речного флота, мостостроителей и других специалистов, работа которых связана с водой, таким специально-прикладным видом является подводный спорт: погружение на заданную глубину, поиск и перемещение грузов под водой, подъем различных предметов на поверхность, ориентирование в водной среде при помощи специальных средств и без них, имитация аварийных ситуаций и спасательных работ, владение аквалангом и другими специальными приспособлениями, приборами, механизмами и инструментом для производства подводных и подледных работ.

Однако такие специально-прикладные виды спорта пока существуют не для всех профессий. Отдельных же упражнений, элементов видов спорта, имеющих непосредственно прикладное или косвенное применение в данной профессии, достаточно много. При творческом поиске их могут найти не только преподаватели физического воспитания, но и сами учащиеся. Многие из упражнений, изучаемых на учебно-тренировочных занятиях, на специальных занятиях по ППФП, могут быть профессионально-прикладными. Наиболее важные из них включаются в программу спартакиад учебных заведений, отраслевых спартакиад и соревнований, проводимых министерствами для рабочих и служащих своей отрасли, для учащихся подведомственных средних специальных и высших учебных заведений.

Главным фактором, от которого зависит степень эффективности профессионально-прикладной физической подготовки, является направленность воздействия видов спортивной тренировки на центральную нервную систему, анализаторы и физические качества занимающихся.

Как известно, программа физического воспитания для учебных заведений составлена по «видовому» признаку. На массовые виды спорта: гимнастику, легкую атлетику, лыжную подготовку, спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч), плавание, туризм в ней отведено определенное количество часов. Эти виды спорта для отдельных профессий могут быть прикладными. Секционная работа в учебных за-

ведениях может осуществляться и по более широкому набору видов спорта с учетом их профессионально-прикладного значения.

Таким образом, перечень видов спорта, которые могут быть использованы в физическом воспитании учащихся в качестве профессионально-прикладного материала, весьма обширен. Если же каждый вид еще подразделить на элементы по степени их профессионально-прикладной значимости, то выбор средств профессионально-прикладной физической подготовки будет еще больше. Поэтому важность определения профессионально-прикладного значения видов спорта и их элементов, необходимость единой научно обоснованной методики их отбора и группировки не вызывают сомнения.

После изучения профессии и составления профессиограммы нужно переходить к выбору профессионально-прикладных видов спорта. Для этого следует проанализировать возможные виды спорта и их элементы (причем перечень их не должен исчерпываться только программным материалом). Направленность видов спорта определяется не только структурой упражнений, но и особенностями их выполнения, игровым содержанием. Если физические упражнения направлены в основном на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных качеств, то они имеют наравне с физической и функциональную направленность.

Согласно теории физического воспитания, для развития профессионально важных качеств нужны воздействия, превосходящие в физиологическом плане характеристики трудовой активности. В отличие от профессиональной спортивная деятельность характеризуется различными по длительности и напряженности ситуациями, большим запасом двигательных стереотипов с соответствующим более широким временным диапазоном ответных реакций, что позволяет обеспечить лучшие возможности для тренировки психофизиологических функций организма.

Считается, что наибольшее значение для целей ППФП имеет развитие общей выносливости, физиологической основой которой являются аэробные возможности человека. Именно они обеспечивают успешность выполнения продолжительной работы умеренной интенсивности, которая чаще всего наблюдается в целом ряде массовых профессий. Иногда выносливость определяется как основное профессионально важное качество, обеспечивающее полное освоение профессии и высокопроизводительный труд (специалисты сельского хозяйства и др.).

Включение в процесс физического воспитания учащихся занятий профессионально-прикладными видами спорта, подбор их с учетом на-

личия в них упражнений, оказывающих избирательное положительное воздействие на физические качества и психофизиологические функции организма учащегося, имеющие ведущее значение для данной профессии, является основой функциональной направленности ППФП.

6. Формы ППФП в высшем учебном заведении.

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу:

- учебные занятия (обязательные и факультативные) самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Каждая из этих групп, имея одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программой физического воспитания предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», цель которых – вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. На этом занятии (лекции) должны быть освещены такие вопросы:

- краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов, готовящихся на данном факультете;
- динамика работоспособности человека в процессе труда, с освещением особенностей изменения работоспособности специалистов данного профиля в течение рабочего дня, недели и года;
- влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и гигиенических условий труда на динамику работоспособности специалиста;
- использование средств физической культуры спорта для повыше-

ния и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;

- основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственным утомлением, для профилактики профессиональных заболеваний;

- влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение профессионального обучения.

Как правило, эти вопросы – следует изложить в первой половине занятий. Содержание материала должно основываться на общих теоретических положениях с привлечением примеров из профессиональной деятельности выпускников данного факультета. При избытке материала некоторая часть его может быть изложена в другой обязательной теме «Физическая культура в режиме труда отдыха», где имеется ряд положений, близких к перечисленным вопросам.

Вторая половина занятий посвящается вопросам, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью выпускников данного факультета:

- характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда, на различных рабочих местах;

- основные требования к физической и специальной прикладной подготовленности специалиста, обеспечивающие высокую и устойчивую продуктивность его труда;

- перечень основных профессионально-прикладных навыков, необходимых специалисту для обеспечения высокой производительности и безопасности труда;

- использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки (самоподготовки) к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения активного отдыха в свободное время. Эти вопросы должны освещаться по материалам специальных исследований работников кафедр физического воспитания или других кафедр и учреждений и содержать достоверные сведения, прикладные для будущих специалистов конкретной профессии, специальности, специализации. При изложении данной темы должна быть учтена и другая особенность подготовки специалистов высшей квалификации. Учебный материал должен быть рассчитан не только на личную подготовку студента, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного коллектива. От знания и понимания им комплекса этих вопросов нередко в будущем зависит степень и масштаб использования средств физической культуры и спорта в производственном или другом коллективе. Однако не всегда весь необходимый теоретический материал по ППФП может

быть изложен в течение двух часов занятий. В этом случае следует использовать и форму краткой тематической беседы во время проведения практических занятий по разделу физического воспитания. В частности, вопросы техники безопасности во многих случаях более целесообразно объяснять именно во время практических, а не теоретических занятий. Следует указать, что в различных вузах наряду с обязательными теоретическими занятиями, предусмотренными единой учебной программой по физическому воспитанию, проводятся занятия и на другие темы, освещающие отдельные разделы ППФП. В содержании таких занятий, как правило, раскрываются наиболее актуальные стороны ППФП студентов данного учебного заведения. Так, в университетах и педагогических вузах чаще всего дополнительно читаются лекции о формах и методах физического воспитания в школе, об основных организационно-методических положениях проведения познавательных туристских походов, о подготовке мест для проведения учебных занятий по физической культуре, об организации и проведении массовых спортивных соревнований, о страховке при выполнении упражнений в отдельных видах спорта. На естественных факультетах университетов, в геологоразведочных и сельскохозяйственных теоретических занятиях студентам даются знания об основах альпинизма, топографии, спортивного ориентирования и различных видов туризма.

Подобные темы в различных вузах раскрываются с разной степенью детализации отдельных вопросов, зависящих от профиля подготовки специалистов. Следует отметить, что при достаточном качестве этих лекций, вполне компенсируется соответствующее сокращение часов практических занятий в связи с повышением уровня подготовки и сознательности студентов в ходе освоения ими практического материала.

Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться в учебных группах всех отделений (основного, специального и спортивного совершенствования).

В процессе этих занятий могут в той или иной степени решаться все основные задачи ППФП. Однако главная целевая направленность этих занятий - преимущественное и специальное воспитание прикладных, физических и специальных качеств, умений и навыков, особенно необходимых в профессиональной деятельности.

Программа и содержание этих учебных занятий для учебных групп подготовительного отделения разрабатывается кафедрой физического воспитания также на основе изучения условий и характера труда выпускников данного факультета.

Так, например, в разделе ППФП слушателей институтов гра-

жданской авиации и некоторых морских училищ уделяется большое внимание специальной тренировке вестибулярного аппарата будущих специалистов (элементы акробатики, упражнения на батуте, вращающемся колесе и т. П.). В то же время для студентов «полевых» и др. подобных факультетов необходимо применять средства, направленные на акцентированное развитие общей и специальной выносливости и т. Д.

В то же время следует учитывать, что само содержание практических занятий, методических разработок и указаний по одному и тому же виду ППФП, но на разных факультетах может иметь свою специфику. Например, туристская подготовка будущих специалистов, связанных в своей работе с полевыми изысканиями, имеет существенное отличие от подготовки к познавательным туристским походам будущих педагогов, художников т.д. По этой причине существующие методические разработки по отдельным разделам ППФП студентов в некоторых вузах (например, для естественных факультетов МГУ) зачастую не могут быть использованы другими вузами без тщательной корректировки.

При проведении практических учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья при проведении подобных занятий в учебных группах отделения спортивного совершенствования должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств для успешного формирования прикладных умений и навыков.

Имеющиеся теоретические работы, опыт ряда кафедр физического воспитания указывают на возможность опосредствованной реализации задач ППФП студентов не только на специально организованных учебных занятиях, но и на тех практических занятиях, целевая направленность которых – общая физическая подготовка. Успешность подобной формы реализации ППФП во многом зависит от правильного подбора средств на практических занятиях во всех учебных отделениях, включая отделение спортивного совершенствования. ППФП

При самостоятельных занятиях студентов во внеучебное время также имеется несколько форм:

- занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей-тренеров в спортивных секциях спортивного клуба, в оздоровительно-спортивном лагере, на учебных практиках;
- самостоятельные занятия физической культурой и отдельными

видами спорта, способствующими воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений и навыков в свободное время в течение учебного года, на учебных и производственных практиках, в каникулярное время.

Кроме того, во многих вузах знания и навыки общественно-физкультурной работы будущие специалисты получают на соответствующем отделении факультета общественных профессий. Эта форма подготовки студентов получила особое распространение в педагогических, сельскохозяйственных, медицинских вузах, в высших учебных заведениях.

Не менее распространенной является форма подготовки студентов к общественной физкультурно-спортивной работе на специальных семинарах спортивных клубов вузов и добровольных спортивных обществ. При этом одной из задач таких занятий является привитие будущим командирам производства знаний и навыков, необходимых для управления группами людей.

Все вышеизложенное, во-первых, свидетельствует, о разнообразии форм подготовки студентов к общественно-физкультурной работе на производстве, а во-вторых, указывает на необходимость унификации в дальнейшем существующих в различных вузах разнообразных программ, форм, методов и средств такой подготовки.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь внутривузовских соревнований между учебными группами, курсами факультетами. Насыщение, программы этих мероприятия прикладными видами спорта или их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству ППФП. Следует указать, что имеется опыт проведения таких мероприятий (соревнований) кафедрами физического воспитания, спортивными клубами совместно с профилирующими кафедрами вузов. Следует особо указать, что отдельные разделы (элементы) ППФП студентов могут быть реализованы в учебные часы, отводимые на специальные предметы. Из курса физического воспитания необходимо исключать те разделы или элементы ППФП, которые осваиваются на профилирующих кафедрах. Так, в Воронежском университете на естественных факультетах введено спортивное ориентирование, а все необходимые для этого вида спорта знания по топографии студенты получают на кафедре топографии. В некоторых вузах отдельные разделы ППФП осваиваются студентами и на занятиях по физическому воспитанию и на учебных занятиях, проводимых кафедрами военной подготовки, как в стационарных условиях, так и в пери-

од военно-лагерных сборов (стрельба, вождение маломерных судов, управление автотранспортом и т. П.). Таким образом, многообразие условий работы вузов, целевой направленности и содержания ППФП в них и на факультетах различного профиля предполагает выбор и использование различных форм и методов ППФП студентов.

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

5.1 ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ

ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 2 КУРС

План-конспект № 1

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория

Основные задачи: 1. Вступительное теоретическое занятие. 2. Здоровый образ жизни студента.

Теоретическое занятие – беседа.

- Физкультура в ВУЗе на II курсе.
- Особенности проведения учебных, оздоровительных и спортивных мероприятий на факультете.
- Вредные привычки: алкоголь, табакокурение, наркотики – разрушители здоровья.

План-конспект № 2 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Оборудование: рулетка, секундомер.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Прыжки в длину с места. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Подготовительная часть:

построение, проверка, сообщение задач урока.

Легкий бег 800 м. Общеразвивающие упражнения:

- вращения рук вперед на 4 счета и назад – 10 р., руки прямые;
- ИП – руки перед грудью: 1-2 – рывки согнутыми руками, 3-4 – рывки прямыми руками назад – 8 р., руки сопровождают движение туловища;
- ИП – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед: 1-4 – круговые движения туловища вправо, 5-8 – круговые движения влево;
- ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1-3 наклона вперед, ладонями коснуться носков ног, ноги в коленях не сгибать;
- ИП – ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки на поясе. Быстрые приседания – 12 р. Пятки от земли не отрывать;
- ИП – выпад правой ноги вперед, руки на поясе, смена положения ног в прыжке на каждый счет – 14 р. Спина прямая, выпад глубокий;
- ИП – ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Выпрыгивание из глубокого приседа – 10 р. Спина прямая, руки отталкиваются от бедер;
- 1-3 подскока на месте на 2-х ногах, 4 – поворот на 360 - 10 р.

II. Основная часть:

- специальные беговые упражнения (СБУ):
 - бег с высоким подниманием бедра – 30 м, колено горизонтально;
 - бег с захлестыванием голени назад – 30 м,
 - прыжки с ноги на ногу в широком шаге – 30 м, колено вперед вверх, носок на себя. Повторить по 2 раза каждое упражнение,
- ускорения с высокого старта – 3 x 20 м,
- бег 100 м (на время),
- прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. 3 попытки.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов урока,
- задание на дом,
- заключительный бег или подвижная игра, проводимая студентами.

План-конспект № 3 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки

Оборудование: рулетка, секундомер.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка, «Пионерский остров».

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега. 2. Совершенствование скоростных качеств.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- переменный бег – 12 мин. (100 м бега в ½ силы + 50 м быстрой спортивной ходьбы и т.д.). Упражнения на все группы мышц в движении и на месте.

II. Основная часть:

- специальные беговые упражнения:
 - бег с высоким подниманием бедра и с переходом на быстрый бег – 3 x 40 м. Выполняя упражнение, незаметно перейти на быстрый бег, (то есть 30 м – бег с высоким подниманием бедра + 10 м быстрого бега);
 - прыжки с ноги на ногу или бег по кочкам в широком шаге, также с переходом в быстрый бег – 3 x 40 м.;
 - «колесо» - то есть, соединить два предыдущих упражнения – 3 x 40 м. Нога ставиться загребающим движением, носок на себя;

- ускорение с гандикапом – 6 x 40 м (то есть, один становится вперед, другой сзади на расстоянии 3-4 м, по команде оба ускорятся; задача второго догнать первого);
- ускорения с высокого старта -4 x 50 м. Следить за работой рук.

III. Заключительная часть:

- подвижная игра «Воробьи и вороны» или эстафета,
- подведение итогов урока,
- задание на дом.

План-конспект № 4 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Оборудование: рулетка, секундомер.

Место проведения занятия: стадион, берег реки или зал.

Основные задачи: 1. Совершенствование скоростных качеств. 2.

Укрепление мышц ног.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- бег по пересеченной местности (на берегу реки, горе, среди деревьев, по ступенькам лестницы трибуны),
- ОРУ.

II. Основная часть:

- Специальные беговые упражнения 4 x 40:
 - бег с высоким подниманием бедра, в быстром темпе, колено горизонтально;
 - бег с захлестыванием голени назад;
 - бег с кочки на кочку, колено вперед вверх, полностью выпрямлять толчковую ногу.
- бег с ускорением с высокого старта – 3 x 50 м. Занимающийся постепенно набирает скорость,
- ускорение с высокого старта – 4 x 50 м.,
- многоскоки:
 - многоскоки с ноги на ногу в коротком шаге – 2 x 50 м, отталкиваясь на каждый счет, толчковая нога выпрямляется полностью;
 - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди (мужчины делают на каждый счет, женщины через раз, один раз подскоки на месте, на 2-ой подтянуть колени к груди) – 3 x 10 м, прыжки выполняются только на передней части стопы;
 - прыжки на правой и левой ноге (2 подхода по 20

- отталкиваний), отталкиваясь, нога, в воздухе делает колесо;
- прыжок с места, отталкиваясь 2-мя ногами – 8-10 р.,
- «лягушка» на 2-х ногах (то есть отталкивание 2-мя ногами подряд, в данном случае 6 раз) – 3-4 подхода по 6 отталкиваний;
- прыжок в шаге (то есть прыжок с ноги на ногу в «широком шаге»).

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление или подвижная игра,
- подведение итогов урока,
- задание на дом.

План-конспект № 5 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Оборудование: секундомер, мяч, набивной мяч.

Место проведения занятия: стадион, берег реки.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- бег со сменой лидера. Группа выстраивается в колонну по одному на расстоянии 40-50 см друг от друга, по свистку последний в колонне делает ускорение вдоль всего строя и становится направляющим, как только он занял место направляющего, ускорение делает следующий студент и т.д., все бегут в скоростном темпе,
- упражнения на гибкость на месте: рывки, вращения рук, наклоны, повороты туловища, упражнения на ноги, выпады, смена ног в шаге, подскоки.

II. Основная часть:

- круговая из 5 упражнений (упражнения выполняются одно за другим):
- выпрыгивание из глубокого приседа 10 р.,
- сгибание рук в упоре о дерево или скамейку 8 р.,
- бег на месте в быстром темпе колено горизонтально, носок на себя,
- «лягушка» на 2-х ногах – 6 отталкиваний,
- броски набивного мяча или камня 3-4 кг из глубокого приседа снизу вверх (в броске ноги выпрямляются, камень или мяч бросается также прямыми руками) – 10 р.;

- подвижная игра «борьба за мяч». Две команды. Игроки одной команды, продержав мяч, и сделав 10 передач, получают очко. Побеждает команда, которая набрала больше очков. Команда, не владеющая мячом, пытается перехватить мяч при передаче мяча противникам.

III. Заключительная часть:

- упражнения на дыхание – подсчитать пульс,
- подведение итогов урока.

План-конспект № 6 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Оборудование: рулетка, секундомер.

Место проведения занятия: стадион или берег реки.

Основные задачи: 1. Развитие силовых качеств. 2. Совершенствование скоростной выносливости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- легкий бег 800 м.,
- разминка в движении на все группы мышц,
- бег с высоким подниманием бедра – 4 x 40 м. Следить за постановкой стопы.

II. Основная часть:

- повторный переменный бег – 3 серии: 100 м бежать в темпе + 100 м трусцой. При пульсе 120 уд/мин – начинать следующую серию;
- упражнения с набивным мячом или камнями (3-4 кг):
 - бросок снизу вперед – 8 р.; ИП – ноги на ширине плеч, руки с мячом впереди, 1 – присесть, опустить мяч между ног, 2 – резко выпрямить ноги вперед-вверх, руками направить мяч партнеру
 - бросок 2-мя руками из-за головы – 8 р.; ИП – ноги на ширине плеч, груз над головой, 1 – отвести предмет как можно дальше назад, прогнуться, 2 – сделать хлестообразное движение грудью и руками с мячом, бросить мяч партнеру;
 - бросок, стоя лицом к партнеру – 8 р.; ИП – ноги на ширине плеч, мяч над головой, студент стоит спиной к партнеру, 1 – согнуть ноги в коленных суставах и опустить мяч вниз, между ног, 2 – падая спиной вперед, резко выпрямить ноги в коленных суставах и руками направить мяч партнеру;
 - передача мяча от груди из глубокого приседа 2-мя руками – 8

р.; ИП – мяч у груди, 1 – присесть, 2 – выпрямить руки и ноги и в прыжке отдать мяч партнеру, 3 – поймать мяч, от партнера приседая, 4 – отдать мяч в прыжке;

- толчок набивного мяча правой и левой по 5 раз рукой сбоку стоя лицом к партнеру, положив мяч на правую руку, загрузить правую ногу, затем резко выпрямить ногу, сделать толчок правой рукой; затем левой.

III. Заключительная часть:

- эстафета с набивными мячами или подвижная игра,
- подведение итогов урока,
- задание на дом.

План-конспект № 7 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- выяснить самочувствие студентов, проверить одежду и обувь.

II. Основная часть:

- ходьба,
- быстрая ходьба,
- бег трусцой до горы. Подъем в гору быстрым шагом, в местах равнины или где под гору легкий бег. По достижении высшей точки подъема провести комплекс общеразвивающих упражнений (в основном на растяжение мышц ног и туловища и силовые упражнения для рук и мышц туловища), проверить пульс;
- провести подвижную игру,
- спуск с горы и возвращение проводить также в переменном темпе (бег + ходьба).

III. Заключительная часть:

- подведение итогов занятия.

План-конспект № 8 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Оборудование: секундомер, мяч.

Место проведения занятия: стадион или берег реки.

Основные задачи: 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие общей выносливости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- легкий бег по пересеченной местности,
- разминка на месте в парах:
 - наклоны вперед, ноги в коленных суставах прямые – 8-10 р.;
 - упражнения на сопротивление (кисти рук «в замок» и попеременные движения) – 8-10 р.;
 - вращение туловища внутрь на 1-2 в правую сторону, 3-4 – влево, ИП – взяться за локтевой сустав партнера, ноги стоят на месте, переступает только стопа – 8-10 р.;
 - стоя спиной друг к другу, руки вверх, выпад правой вперед прогнуться, затем левой – 8-10 р.;
 - ноги врозь, руки взяты за локти, 1-3 наклоны вперед, стараясь локтями достать землю впереди или пол 4 – ИП.;
 - взяться за руки, выпрыгивание из глубокого приседа – 8-10 р.

II. Основная часть:

- переменно-темповый бег – 15 мин, на средние дистанции (3 мин в среднем темпе + 5 мин трусцой + 2 мин средним темпом + 5 мин трусцой и т.д.),
- прыжки: 1)3-ой, 2)5-ой с/м по 5 раз, 3)10-ой – 2 раза, 4)с ноги на ногу в широком шаге 2 x 50, 5) «лягушка» на 2-х ногах (4 подхода по 6 отталкиваний), 6) прыжки на левой и правой ногах (2 подхода по 15-20 раз),

III. Заключительная часть:

- подвижная игра: «Чья команда дольше продержит мяч?»,
- подведение итогов занятия.

План-конспект № 9 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Оборудование: скакалки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- легкий бег 800 м.,
- разминка в движении и на месте.

II. Основная часть:

- круговая из 4-х упражнений:
 - прыжки через скакалку на 2-х ногах, отталкиваются ноги в коленях почти прямые – 60 р.;
 - круговые движения туловищем со скакалкой в руках на ширине плеч – 12 р.;
 - смена положения ног в широком выпаде правой ноги на каждый счет, спину держать прямо – 20 р.;
 - упражнения на силу в парах – 10 р. (ноги на ширине плеч, руки вверх, руки партнера лежат на запястье партнера, который оказывает сопротивление, то есть он дает партнеру опустить свои руки вниз, затем первый партнер поднимает свои руки вверх в ИП, второй партнер оказывает ему сопротивление). Выполнить 3 серии. После каждой серии отдых 2-3 мин.;
- повторно-переменный бег: 200 м чередуя со спортивной ходьбой, ускорением, прыжками, то есть 50 м быстрого бега + 50 м спортивной ходьбы + 50 м бега с высоким подниманием бедра + 50 м прыжки с ноги на ногу, в которых поочередно менять ногу в коротком шаге). Повторить 3 серии, после каждой серии отдых 3-5-7 минут.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растягивание (махи, шпагат, выпады и т.д.),
- подведение итогов занятия

План-конспект № 10 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- переменный бег (в течение 15 минут),
- разминка: упражнения на гибкость – 15 минут (растягивания).

II. Основная часть:

- повторный бег по виражу с выходом на прямую (широкий шаг, нога ставится с передней части стопы). Скорость 80-85 % от максимальной 4 x 150 м, 4 x 200 м.,
- повторный бег (после 200 м пульс должен быть 160-170 уд/мин). Повторить когда пульс будет 120 уд/мин.,
- прыжки и многоскоки на ступеньках трибуны:

- на 2-х ногах (до верха) – 3 подхода, ноги в коленях почти прямые;
- быстро забежать наверх – 3 подхода;
- прыжки на правой и левой ногах по 2 подхода.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление (махи ногами с опорой и без опоры),
- подведение итогов.

План-конспект № 11 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Оборудование: скакалки.

Место проведения занятия: стадион, берег реки, предгорье.

Основные задачи: 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- легкий бег по пересеченной местности (спуски, подъемы),
- упражнения на месте и в движении на все группы мышц – 10 минут.

II. Основная часть:

- упражнения со скакалками (все упражнения делаются в одну сторону):
 - бег с высоким подниманием бедра через скакалку – 2 x 50 м.;
 - обычный бег, через скакалку – 2 x 50 м.;
 - прыжки на правой и левой ногах по 15 – 20 раз – 2 x 50 м.;
 - прыжки на 2-х ногах через скакалку с продвижением – 2 x 50 м.;
 - бег с прямыми ногами вперед через скакалку;
 - прыжки на 2-х ногах через скакалку на месте, вращая скакалку скрестно. Вперед и скрестно назад – 2 x 20 отталкиваний;
 - прыжки на 2-х ногах с двойным вращением скакалки – 8 раз;
- игра в футбол или ручной мяч – 20 минут.

III. Заключительная часть:

- упражнения на дыхание, расслабление,
- подведение итогов.

План-конспект № 12 (легкая атлетика)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Оборудование: секундомер.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Совершенствование скоростных качеств. 2. Прыжки в длину с разбега.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- легкий бег 800 м.,
- разминка (15 минут):
 - ИП – правая вверх 1-2 рывки прямых рук назад, 3-4 смена положения рук (руки в локтевых суставах прямые) – 12 раз;
 - ИП – руки перед грудью 1-2 – рывки согнутыми руками, 3-4 – рывки прямыми руками с поворотом вправо, затем влево (руки держать на уровне плеч) – 12 раз;
 - ИП – ноги на ширине плеч, правая рука вверх «Мельница» вперед 30 сек, «Мельница» назад 30 сек.;
 - подскоки с продвижением вперед, вращая руки вперед на 4 счета и назад на 4 счета – 12 раз.;
 - круговые движения туловища вправо на 4 счета и влево на 4 счета – 8 раз;
 - ИП – ноги на ширине плеч, стопы параллельны, 1-3 наклона вперед, ладонями коснуться земли, 4 – ИП – 12 раз;
 - прыжки с ноги на ногу – 30 раз;
 - выгалкивание на каждый шаг правой и левой ногой по 3 подхода на 15-20 метров – 6 раз;
 - выгалкивание на каждый 3-й шаг и на каждый 5-й шаг – 6 раз;
 - прыжки на месте (ноги врозь, хлопок над головой, ноги вместе, хлопок за спиной) – 12 раз;

II. Основная часть:

- специальные беговые упражнения 3 x 30 м – быстрый темп,
- бег с «форой» 3 x 30 м.,
- бег с ускорением 4 x 80 м.,
- быстрый бег по разбегу в прыжках в длину с разбега – 3-4 раза, толчковая нога должна попасть на отметку,
- полностью прыжки в длину с разбега – 6-8 раз.

III. Заключительная часть:

- подвижная игра «Бой петухов». Разбиваются по парам, каждый партнер, прыгая на одной ноге, пытается плечом выбить своего партнера из круга,
- подведение итогов урока.

План-конспект № 13

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Совершенствование бега на короткие дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- разминка.

II. Основная часть:

- беговые упражнения,
- контрольный норматив – бег на 100 м.,
- повторный бег 6 x 60 м + 2-3 x 100 м, 1-2 x 200 м.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- передвижение в ВУЗ.

План-конспект № 14

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Совершенствование бега на длинные дистанции. 2. Развитие общей выносливости. 3. Контрольный норматив 2000 м, 3000 м.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока.

II. Основная часть:

- контрольный норматив – бег на 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- передвижение в ВУЗ.

План-конспект № 15

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,

- сообщение задач урока.

II. Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- бег с ходьбой по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 16 (подвижные и спортивные игры)

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Оборудование: секундомер.

Место проведения занятия: стадион, зал.

Основные задачи: 1. Развитие быстроты, ловкости, координации.

2. Развитие общей выносливости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- проверка,
- сообщение задач урока,
- легкий бег по пересеченной местности,
- упражнения на месте на все группы мышц.

II. Основная часть:

- подвижная игра «пятнашки»; все расходятся по указанной площадке, в центре остается один или двое водящих, по команде преподавателя, водящий пятнает игроков, тот, кого коснулся водящий, останавливается, руки в сторону, тот, кто свободен, может распятнать этого игрока; игра продолжается по усмотрению преподавателя,
- подвижная игра «паровозик»; действуют 2 и более команд в зависимости от количества студентов в группе, 2 команды выстраиваются в колонны, расстояние, на которое они будут бегать – 15-20 метров, по команде, направляющие делают ускорение и, оббежав предмет, возвращаются к месту старта, взяв второго игрока за руку, они вместе оббегают предмет и, вернувшись в исходное положение, берут третьего и т.д., побеждает та команд, которая закончит первой это упражнение,
- подвижная игра «лиса и зайцы»; все играющие разбираются по тройкам и располагаются по всей площадке на расстоянии 3-6 м каждая тройка, двое в тройках берутся за руки, образуя «домик», а третий «зайчик внутри «домика», выбирается лиса

и заяц, по команде лиса должна догнать зайца, а заяц убежать в любой из домиков; убежав в домик, зайцем становится следующий игрок; в течение игры, каждый должен побывать и лисой и зайцем,

- игра в футбол или ручной мяч.

III. Заключительная часть:

- построение,
- упражнения на дыхание,
- подведение итогов.

План-конспект № 17

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока.

II. Основная часть:

- равномерный бег,
- метание гранаты (возможна замена метанием камней на берегу реки):
 - объяснить способы захвата и метаний с места, с шага, с 3-х шагов, с небольшого разбега;
 - выполнение метаний с места, с шага, с 3-х шагов, с разбега (особое внимание уделить технике безопасности при метаниях),
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 18

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока.

II. Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- бег с ходьбой по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики,

- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 19

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока.

II. Основная часть:

- равномерный бег – 3-6 км.,
- специальные упражнения метателя (броски ядра или камней):
а) снизу вперед, б) назад через голову, в) вперед из-за головы по 3-5 раз каждое,
- толкание ядра с места 3-5 раз,
- толкание ядра с разбега,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 20

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока.

II. Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- бег с ходьбой по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 21

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока,
- разминка.

II.Основная часть:

- равномерный бег 3-6 км.,
- упражнения силовой гимнастики,
- спортивная игра (футбол, ручной мяч, хоккей с мячом, лапта).

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 22

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока.

II.Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- бег с ходьбой по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики,
- спортивные игры.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 23

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Развитие быстроты и силы.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока,
- разминка.

II. Основная часть:

- равномерный бег 3-6 км,
- упражнения силовой гимнастики,
- спортивная игра (футбол, ручной мяч, хоккей, лапта).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 24

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: лекция № 1.

Лекция № 1, тема 1: «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений».

План-конспект № 25

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: район лыжной базы ГАГУ.

Основные задачи: 1. Повторение техники лыжных ходов. 2. Развитие общей выносливости, ловкости.

I. Подготовительная часть:

- подбор лыж, палок, ботинок,
- построения с лыжами,
- строевые упражнения,
- общеразвивающие упражнения.

II. Основная часть:

- повторение попеременного двухшажного хода,
- повторение одновременного одношажного хода,
- прохождение дистанций девушки до 3-х км, юноши до 5 км.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 26

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: район лыжной базы ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Торможение, подъемы, спуски. 3. Развитие общей выносливости, ловкости, силы.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока,

- разминка.

II. Основная часть:

- повторение лыжных ходов на учебном кругу,
- повторение попеременного 2-шажного хода,
- повторение одновременных ходов – изучение конькового хода,
- торможения, подъемы, спуски, стойки (на небольшом склоне),
- прохождение дистанции,
- изучение конькового хода.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 27

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: ледяной каток.

Основные задачи: 1. Техника катания на коньках. 2. Развитие ловкости и общей выносливости.

I. Подготовительная часть:

- подбор коньков,
- построение,
- объяснение задач,
- разминка.

II. Основная часть:

- стойки и специальные упражнения конькобежца,
- ходьба на коньках,
- объяснение и показ техники бега на коньках,
- произвольное катание по кругу.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- возвращение в ВУЗ,
- домашнее задание.

План-конспект № 28

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Повторение техники лыжных ходов. 2. Развитие выносливости и ловкости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока,

- разминка.

II. Основная часть:

- прохождение дистанции 4-7 км с применением различных видов лыжных ходов (в переменном темпе).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 29

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: ледяной каток.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники катания на коньках. 2. Развитие ловкости и общей выносливости.

I. Подготовительная часть:

- подбор конек,
- построение,
- объяснение задач,
- разминка.

II. Основная часть:

- посадка конькобежца,
- специальные и подготовительные упражнения конькобежцев,
- техника прохождения по кругу (по прямой и повороту).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 30

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: район лыжной базы ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Развитие выносливости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока,
- строевые упражнения,
- разминка.

II. Основная часть:

- прохождение дистанции 5-8 км с применением различных видов лыжных ходов (в среднем темпе).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 31

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: ледяной каток.

Основные задачи: 1. Техника катания на коньках. 2 Развитие ловкости и общей выносливости.

I. Подготовительная часть:

- подбор коньков,
- построение,
- объяснение задач,
- разминка.

II. Основная часть:

- посадка конькобежца,
- специальные и подготовительные упражнения конькобежцев,
- техника прохождения по кругу (по прямой и повороту).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 32

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: район лыжной базы ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Прохождение дистанций на время юноши – 5 км, девушки – 3 км. 3. Развитие общей выносливости, силы.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока,
- строевые упражнения,
- разминка.

II. Основная часть:

- совершенствование техники лыжных ходов,
- прохождение дистанции на время юноши – 5 км, девушки – 3 км.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 33

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Контрольные нормативы по силовой гимнастике. 2. Спортивные игры. 3. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока,
- разминка.

II. Основная часть:

- выполнение контрольных нормативов по силовой гимнастике: юноши – подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения на пресс (поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 34

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Контрольные нормативы по силовой гимнастике. 2. Развитие силы. 3. Спортивные игры.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока,
- разминка.

Основная часть:

- выполнение контрольных нормативов по силовой гимнастике.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание на период сессии.

План-конспект № 35

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Развитие общей выносливости и силы

Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока,
- разминка.

Основная часть (на учебном кругу):

- повторение техники одновременных ходов,
- повторение техники двухшажного попеременного хода,
- повторение техники конькового хода,
- прохождение дистанции 3-5 км.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 36

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: район лыжной базы ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов.

2. Развитие выносливости.

Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока.

Основная часть:

- разминка,
- прохождение дистанции девушки – 5 км, юноши – 8 км в среднем темпе с применением различных лыжных ходов.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 37

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: ледяной каток.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники катания на коньках. 2. Хоккей с мячом. 3. Развитие быстроты и ловкости.

Подготовительная часть:

- подбор коньков,
- построение,
- объяснение задач,
- разминка.

II. Основная часть:

- совершенствование техники катания на коньках,

- хоккей с мячом.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 38

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: район лыжной базы ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков. 3.

Развитие общей и специальной выносливости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока.

Основная часть:

- совершенствование техники лыжных ходов (на учебном кругу),
- совершенствование техники преодоления спусков и подъемов,
- прохождение дистанции 4 – 6 км.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 39

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: ледяной каток.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники катания на коньках. 2. Хоккей с мячом. 3. Развитие быстроты и ловкости.

Подготовительная часть:

- подбор коньков,
- построение,
- объяснение задач,
- разминка,
- подготовительные и специальные упражнения конькобежца.

II. Основная часть:

- совершенствование техники катания на коньках,
- хоккей с мячом.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 40

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: район лыжной базы ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков. 3. Развитие общей и специальной выносливости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач урока,
- строевые упражнения

Основная часть:

- прохождение дистанции 6 – 8 км в равномерном темпе с применением всех лыжных ходов.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 41

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: район лыжной базы ГАГУ.

Основные задачи: 1. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке на дистанциях 5 км – юноши, 3 км - девушки. 2. Развитие общей выносливости

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

Основная часть:

- выполнение контрольных нормативов в прохождении лыжных дистанций юноши – 5 км, девушки – 3 км.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 42

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: ледяной каток.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники катания на коньках. 2. Хоккей с мячом. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

I. Подготовительная часть:

- подбор коньков,
- построение,
- объяснение задач,
- разминка,
- подготовительные и специальные упражнения конькобежца.

II. Основная часть:

- прохождение конькобежных дистанций по беговому кругу,
- хоккей с мячом (юноши), элементы фигурного катания (девушки).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 43

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: район лыжной базы ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах. 2. Развитие общей выносливости и ловкости. 3. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II. Основная часть:

- прохождение дистанций юноши – 5 км, девушки – 3 км комбинированными ходами (попеременный, одновременный, коньковый).
- преодоление спусков и подъемов.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 44

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,

- разминка.

II. Основная часть:

- спортивные игры на снегу (футбол, ручной мяч, регби),
- подвижные игры на снегу (снежки, снеговик и т.п.).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 45

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: 1. Лекция 2

Лекция № 2, тема 2: «Самоконтроль в физическом воспитании».

План-конспект № 46

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: 1. Лекция 3

Лекция № 3, тема 3: «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

План-конспект № 47

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: улицы города, предгорье, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Развитие выносливости.

III. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка,
- строевые упражнения.

IV. Основная часть:

- равномерный бег по пересеченной местности на длинную дистанцию (девушки – 3-4 км, юноши – 5-6 км),
- упражнения силовой гимнастики,
- спортивные игры (футбол, ручной мяч).

V. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 48

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: берег реки, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Развитие силы, выносливости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка,
- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- равномерный бег по пересеченной местности на длинную дистанцию (девушки – 3-4 км, юноши – 5-6 км),
- метание камней:
 - специальные упражнения метателя – броски камней 2-4 кг (3 серии по 3 раза),
 - метание камней 200-300 гр. – 10-20 раз.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 49

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Бег на короткие дистанции. 2. Развитие быстроты. 3. Специальные упражнения прыгуна.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II. Основная часть (беговые упражнения):

- бег на короткие дистанции – 3-4 x 30 м, 2-3 x 50 м, 2 x 100 м,
- прыжки в длину (специальные упражнения, прыжки на одной ноге, прыжки на второй, третий, десятый шаг, многоскоки, лягушка и т.д.),
- спортивные игры,
- подвижные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 50

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Бег на короткие дистанции. 2. Развитие быстроты. 2. Специальные упражнения прыгуна.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II.Основная часть (беговые упражнения):

- равномерный бег 3-6 км,
- толкание ядра,
- спортивные игры,
- подвижные игры.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 51

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Развитие скоростных качеств, прыгучести. 2. Общая физическая подготовка.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II.Основная часть (беговые упражнения):

- беговые группы 5 x 3 раза x 30 м,
- повторный бег на отрезках 30, 50, 100 м, 200 м,
- прыжковые упражнения, многоскоки на лестнице, трибуне,
- спортивные игры,
- подвижные игры.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект № 52

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II.Основная часть (беговые упражнения):

- бег на средние дистанции (переменный бег 200м+200м быстро, медленно 200м+200м) – повторить 2р.,
- упражнения силовой гимнастики,
- метание гранаты с места, с трех шагов,
- спортивные игры.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 53

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Развитие скоростных качеств, прыгучести. 2. Общая физическая подготовка.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II.Основная часть:

- беговые упражнения 5 х3 р x 30 м,
- повторный бег с низкого старта на дистанции 30, 50, 100 м,
- прыжковые упражнения,
- прыжки в длину с разбега в яму,
- спортивные игры,
- подвижные игры.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 54

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: на местности.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы.

II. Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на отрезках 400-600 м,
- во время отдыха – комплекс общеразвивающих упражнений.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 55

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Развитие скоростной выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II. Основная часть:

- равномерный бег 2-3 км,
- переменный бег на отрезках 200, 400 м,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 56

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции. 2. Развитие общей выносливости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II. Основная часть:

- бег в соревновательном темпе на результат, юноши – 3000 м, девушки – 2000 м,

III. Заключительная часть:

- построение,

- подведение итогов.

План-конспект № 57

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости, силы.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы.

II.Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- во время отдыха – комплекс общеразвивающих упражнений.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 58

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Совершенствование скоростных качеств, прыгучести. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Общая физическая подготовка.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II.Основная часть:

- беговые упражнения 5 х3 р x 30 м,
- повторный бег с низкого старта на дистанции 30, 50, 100 м,
- прыжковые упражнения,
- прыжки в длину с разбега в яму,
- спортивные игры,
- подвижные игры.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 59

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Совершенствование бега на средние дистанции. 2. Метание гранаты. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы.

II.Основная часть:

- бег на средние дистанции повторный 4-6 x 200 м,
- техника метания гранаты с места, с трех шагов, с разбега,
- спортивные игры.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 60

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: ближайшие горные массивы.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы.

II.Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- во время отдыха – комплекс общеразвивающих упражнений.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 61

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Совершенствование скоростных качеств в беге на короткие дистанции. 2. Прыжки в длину.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка,
- строевые упражнения.

II.Основная часть:

- специальные беговые упражнения,
- бег на отрезках 5 x 30 м, 5 x 30 м, 2 x 100 м,
- техника низкого старта: стартовый разбег, бег по дистанции, финиш;
- прыжки в длину с разбега.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 62

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

- Основные задачи:** 1. Совершенствование бега на дистанции 100 м.
2. Совершенствование в прыжках в длину с разбега. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы, разминка.

II. Основная часть:

- бег на дистанции 100 м на время,
- прыжки в длину с разбега на результат.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 63

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы.

II. Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- во время отдыха – комплекс общеразвивающих упражнений.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 64

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

- Основные задачи:** 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 2. Толкание ядра и метание гранаты.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка,

- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- толкание ядра со скачка на результат, девушки – 4 кг, юноши – 7 кг,
- метание гранаты, девушки – 500 г, юноши – 700 г.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 65

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион

Основные задачи: 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка,
- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- упражнения силовой гимнастики,
- беговые упражнения,
- бег повторный на отрезках 4-6 x 30-40 м, 3-4 x 200 м, 2-3 x 400 м,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 66

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Развитие общей выносливости, силы, ловкости, быстроты.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы.

II. Основная часть:

- равномерный бег 2-3 км,
- упражнения силовой гимнастики,
- спортивные игры (ручной мяч, футбол).

III. 10. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 67

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Выполнение контрольных нормативов. 2. Спортивные игры. 3. Развитие быстроты.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II.Основная часть:

- прием контрольных нормативов: бег 100 м, силовая гимнастика,
- спортивные игры.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- задание на дом.

План-конспект № 68

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Выполнение контрольных нормативов. 2. Спортивные игры. 3. Развитие быстроты.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы,
- разминка.

II.Основная часть:

- прием контрольных нормативов: бег 100 м, силовая гимнастика,
- спортивные игры.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- задание на дом.

**5.2 ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
(МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА «Б»)
2 КУРС**

План-конспект занятия № 1

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Вводное занятие по технике безопасности. 2.

Общая физическая подготовка. 3. Активизация двигательной активности.

I. Организационная часть: теория по технике безопасности.

II. Основная часть:

активизация двигательной активности:

- ходьба,
- легкий бег,
- дыхательные упражнения,
- ОФУ,
- подвижные игры.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и растяжку.

План-конспект занятия № 2

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Тестирование физической подготовки студентов: гибкость, подвижность суставов.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,

- легкий бег,
- ОФУ.

Тесты на физическое развитие:

- тесты на гибкость,
- тесты на физическое состояние мышц пресса,
- физическое состояние мышц спины,
- физическое состояние мышц рук,
- гибкость позвоночника.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и растяжку.

План-конспект занятия № 3

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион

Основные задачи: 1. Развитие физической активности.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба (разные виды),
- легкий бег,
- разновидности бега,
- упражнения в движении,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- подвижные игры с мячом.

III. Заключительная часть:

- ходьба,
- упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 4

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: склон горы.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости, техники движения по склону. 2. Правильное дыхание на подъеме.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- дозированная ходьба по склону горы (подъем),
- упражнение на растяжку,
- ОРУ, упражнения в парах,
- ходьба по склону (спуск).

III. Заключительная часть:

- Упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 5

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дозированный бег,
- ОРУ,
- подвижные игры с мячом: волейбол, передача мяча в парах, передача с перемещением, игра в кругу.

III. Заключительная часть:

- восстанавливающие упражнения.

План-конспект занятия № 6

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Оборудование: секундомер.

Основные задачи: 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба со сменой направлений, с движением рук;
- бег в среднем темпе;
- бега с небольшим ускорением;
- ходьба, дыхательные упражнения;
- ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады).

III. Заключительная часть:

- ходьба с глубоким дыханием,
- упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 7

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Оборудование: секундомер, скакалки, мячи.

Основные задачи: 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дозированный бег,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- эстафета со скакалкой; мячом.

III. Заключительная часть:

- ходьба, дыхательные упражнения,
- упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 8

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: спортплощадка.

Оборудование: скакалки.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- упражнения в движении,
- ОРУ,
- упражнения со скакалкой: прыжки, парные прыжки (следить за техникой выполнения прыжков).

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 9

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Организация и проведение судейств легкоатлетических нормативов 100 м. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дозированный бег,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- эстафета со скакалкой; мячом,
- судейство легкоатлетического норматива: 100 м.

III. Заключительная часть:

- итоги занятия.

План-конспект занятия № 10

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Организация и судейство легкоатлетических кроссов. 2. Развитие общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дозированный бег,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- эстафета со скакалкой; мячом,
- судейство легкоатлетического кросса.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 11

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки; составление индивидуальных программ коррекции осанки и укрепление мышц с учетом заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть: теоретические сведения о структуре опорно-двигательной системы.

II. Основная часть:

- ходьба с различным движением рук в суставах,
- бег в среднем темпе,
- общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и конечностей,
- дыхательные упражнения.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и растяжку,
- ведение дневника самоконтроля.

План-конспект занятия № 12

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- дыхательные упражнения,
- упражнения, укрепляющие мышцы верхней части спины, плеч, рук,
- упражнения, укрепляющие грудные мышцы.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и растяжку,
- дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 13

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.

II. Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дозированный бег,
- ОРУ,
- упражнения, укрепляющие мышцы средней и нижней части спины,
- упражнения, укрепляющие пресс.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и растяжку,
- дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 14

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег в среднем темпе,
- ходьба,
- упражнения в движении,
- ОРУ,

- дыхательные упражнения,
- упражнения, укрепляющие поясной отдел спины,
- упражнения, укрепляющие мышцы пресса: прямые, косые,
- упражнения в парах.

III. Заключительная часть:

- растяжка на фитболах,
- расслабление,
- дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 15

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- упражнения с предметами (мяч) в положении стоя, сидя, лежа, на мышцы пресса и спины,
- упражнения с мячом в парах.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление, расслабление и растяжку,
- дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 16

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя).

III. Заключительная часть:

- растяжка с палками,

- упражнения на расслабление,
- дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 17

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Программа: коррекция осанки – здоровая спина. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- танцевальные упражнения,
- упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах).

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление, расслабление и растяжку,
- дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 18

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: секундомер.

Основные задачи: 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- упражнения в движении,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- подвижные игры.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 19

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- упражнения с гантелями,
- упражнения, укрепляющие мышцы рук,
- упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление, расслабление и растяжку,
- дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 20

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- кардиоаэробика.

III. Заключительная часть:

- стретчинг,
- восстановление.

План-конспект занятия № 21

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК, тренажерный зал.

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода).

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку, восстановление,
- дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 22

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: тренажерный зал.

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- упражнения в движении,
- ОРУ,
- «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода,
- упражнения на фитболах.

III. Заключительная часть:

- растяжка в парах,
- восстанавливающие упражнения,
- дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 23

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: коврики.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости и подвижности суставов.

2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба с различными движениями рук во всех суставах,
- бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра),
- ОРУ,
- суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и восстановление,
- дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 24

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: коврики.

Основные задачи: 1. Укрепление сердечнососудистой системы, профилактика сердечнососудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- приставной шаг,
- бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д.,
- ходьба,
- упражнения в движении,
- дыхательные упражнения,
- упражнения для укрепления сердечнососудистой системы,
- подвижные игры.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 25

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: коврики, гимнастические палки.

Основные задачи: 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дозированный бег,
- ОРУ,
- упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку в парах.

План-конспект занятия № 26

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: коврики.

Основные задачи: 1. Укрепление сердечнососудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- кардиоаэробика.
- комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 27

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: коврики, гимнастические палки.

Основные задачи: 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба с различным положением стоп,
- комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 28

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: гимнастические палки.

Основные задачи: 1. Профилактика ОРЗ и ОРВ. 2. Укрепление общего мышечного тонуса.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- упражнения в движении,
- легкий бег,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ в сочетании с дыхательной гимнастикой,
- корректирующие упражнения с гимнастической палкой.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 29

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: коврики, скамейки.

Основные задачи: 1. Подготовка к сдаче контрольно-зачетных упражнений. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- упражнения в движении,

- легкий бег,
- ОРУ,
- упражнения, укрепляющие пресс (мышцы живота), рук, спины,
- стретчинг.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление в парах.

План-конспект занятия № 30

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: секундомер.

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- контрольные нормативы (техника выполнения).

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление (самостоятельно).

План-конспект занятия № 31

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: секундомер.

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- контрольные нормативы,
- тесты на гибкость и подвижность суставов.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов контрольных нормативов, выставление баллов.

План-конспект занятия № 32

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: мяч.

Основные задачи: 1. Развитие внимания и быстроты реакции. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- игры с мячом, эстафеты.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 33

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: степ-платформа.

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса мышц. 2. Укрепление сердечнососудистой системы. 3. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- кардиоаэробика,
- комплекс упражнений укрепляющих сердечнососудистую систему в сочетании с дыхательной гимнастикой,
- упражнения с использованием степ-платформы.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 34

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: тренажерный зал.

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса мышц, развитие силы. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дозированный бег,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- круговая тренировка на силовых тренажерах по 2 подхода на различные мышечные группы.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект занятия № 35

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: фитболы, гимнастические палки.

Основные задачи: 1. Развитие координации движений. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- упражнения в движении,
- бег,
- дыхательные упражнения,
- упражнения на координацию с использованием гимнастических палок и фитболов.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект занятия № 36

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: коврики, гимнастические палки.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, укрепление мышц спины.
2. Развитие силы

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дозированный бег,
- ОРУ,
- упражнения, укрепляющие мышцы спины, статического и динамического характера,
- упражнения, укрепляющие мышцы спины с гимнастическими палками.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку в парах,
- упражнения на расслабление.

План-конспект занятия № 37

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: коврики.

Основные задачи: 1. Укрепление суставов, упражнения развивающие гибкость. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- суставная гимнастика, упражнения, развивающие гибкость и подвижность в суставах, упражнения в парах.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку, расслабление и восстановление.

План-конспект занятия № 38

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: коврики.

Основные задачи: 1. Укрепление мышц пресса. Профилактика заболеваний внутренних органов. 2. Развитие силы.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- танцевальные упражнения с элементами восточных танцев,
- ОРУ,
- упражнения, укрепляющие мышцы пресса: верхние прямые, косые мышцы.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект занятия № 39

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: гимнастические палки, гантели, коврики.

Основные задачи: 1. Укрепление плечевого пояса и мышц груди.
2. Развитие силы.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- упражнения, укрепляющие плечевой пояс, мышцы рук, груди, с использованием гантелей, скамейки, гимнастических палок.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект занятия № 40

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба со сменой направлений, движением рук, в суставах,
- легкий бег с поворотами, сменой направлений,
- дыхательные упражнения,
- эстафеты с мячом.

III. Заключительная часть:

- восстанавливающие упражнения.

План-конспект занятия № 41

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: гимнастические палки, степ-платформы.

Основные задачи: 1. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы, профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- корректирующие упражнения для укрепления стоп с использованием степ-платформ, гимнастических палок.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 42

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса организма. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,

- упражнения в парах в положении стоя, с сопротивлением, в положении сидя и лежа.

III. Заключительная часть:

- растяжка в парах, восстановление.

План-конспект занятия № 43

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие внимания, быстроты реакции. 2.

Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- игры с мячом на внимание, быстроты реакции, попадание в цель.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и расслабление, релаксация.

План-конспект занятия № 44

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: палки гимнастические, коврики.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости. 2. Укрепление общего тонуса мышц.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- прыжковые упражнения со скакалкой,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- комплекс упражнений развивающих гибкость с использованием гимнастических палок,
- упражнения в парах.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление.

План-конспект занятия № 45

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Организация оптимального двигательного режима дня. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- дыхательные упражнения,
- комплекс утренней гигиенической гимнастики.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и расслабление, релаксация.

План-конспект занятия № 46

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных программ с целью профилактики заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- упражнения в движении,
- легкий бег,
- ОРУ,
- дыхательные упражнения,
- комплекс упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 47

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных программ целью профилактики заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- упражнения в движении,
- легкий бег,
- ОРУ,
- дыхательные упражнения,

- комплекс упражнений при бронхите.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 48

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных программ с целью профилактики заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- упражнения в движении,
- легкий бег,
- ОРУ,
- дыхательные упражнения,
- комплекс упражнений при заболеваниях органов дыхания,
- дыхательная гимнастика Стрельниковой.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 49

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных программ с целью профилактики заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- упражнения в движении,
- легкий бег,
- ОРУ,
- дыхательные упражнения,
- комплекс упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 50

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК, тренажерный зал.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных комплексов с

целью профилактики заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- легкий бег,
- ОРУ,
- дыхательные упражнения,
- комплекс упражнений, развивающих общую силовую выносливость организма,
- комплекс упражнений, повышающих жизненный тонус мышц,
- комплекс упражнений, укрепляющих мышцы на тренажерах.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 51

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных программ с коррекционными упражнениями при заболеваниях. Организация оптимального двигательного режима.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- комплекс кардиоаэробных упражнений в сочетании с танцевальными, силовыми упражнениями и упражнениями на фитболах.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 52

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Игры на внимание и быстроту реакции.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- упражнения в движении,
- бег,
- ОРУ,
- игры с мячом,
- подвижные игры,

- эстафеты.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект занятия № 53

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Организация и принятие контрольных нормативов в основной учебной группе.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- судейство легкоатлетических нормативов - 100 м.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов.

План-конспект занятия № 54

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Помощь в организации и проведении легкоатлетического кросса.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- судейство контрольных нормативов – 2000 м и 3000 м.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов.

План-конспект занятия № 55

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- подъем по склону горы (дозированная ходьба),
- восстановление,
- ОРУ,
- упражнения в парах,

- спуск с горы (дозированная ходьба по склону вниз).

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление на спортивной площадке.

План-конспект занятия № 56

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: секундомер.

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- контрольно-зачетные нормативы:
 - силовая выносливость,
 - скоростно-силовая выносливость,
 - сгибание-разгибание рук.

III. Заключительная часть:

- восстановительные упражнения,
- подведение итогов.

План-конспект занятия № 57

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: секундомер.

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- бег,
- ОРУ,
- контрольно-зачетные нормативы:
 - сгибание корпуса,
 - тесты на гибкость.

III. Заключительная часть:

- восстановительные упражнения,
- подведение итогов.

План-конспект занятия № 58

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Оборудование: скакалки.

Основные задачи: 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление общего мышечного тонуса.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- упражнения в движении,
- легкий бег,
- бег со сменой направлений,
- ОРУ,
- дыхательные упражнения,
- прыжки со скакалкой,
- эстафеты.

III. Заключительная часть:

- восстановительные упражнения.

План-конспект занятия № 59

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Оборудование: скакалки.

Основные задачи: 1. Улучшение общего эмоционального состояния, снятие умственной напряженности, повышение общего тонуса. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дозированный бег,
- ОРУ,
- подвижные игры с мячом.

III. Заключительная часть:

- восстановительные упражнения.

План-конспект занятия № 60

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 2 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Повышение общего тонуса; повышение двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

- ходьба,
- легкий бег,
- ОРУ,
- эстафеты,
- подвижные игры.

III. Заключительная часть:

- восстановительные и расслабляющие упражнения.

6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К КУРСУ

Контрольные нормативы и зачетные требования для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Мужчины

Тесты, результат	1 курс		2 курс		3 курс	
	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.	5сем.	6сем.
1. Посещаемость (%)	100	100	100	100	100	100
2. Бег 100 м (сек)	14,6	14,4	14,4	14,2	14,4	14,4
3. Бег 3000 м (мин, сек)	15,00	14,30	14,30	14,00	без учета времени	
4.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг собств. вес св. 80 кг	8	10	10	12	10	12
	4	6	8	10	8	10
5.Отжимание от пола	25	30	30	30	30	30
6.Льжные гонки 5 км (мин)	33,00	30,00	30,00	28,00	без учета времени	
7.Прыжки в длину с места (см), прыжки в длину с разбега (см)	200	210	210	220	210	220
	380	390	400	420	400	430
8.Метание гранаты 700г (м)	---	30	34	36	---	---
9.Волейбол: -подача мяча с попаданием на площадку -передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м	----	----	----	----	Из 6-4	
	----	----	----	----	10 передач каждому	
10.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину -штрафной бросок с попаданием в корзину	----	----	----	----	Из 6-4	
	----	----	----	----	Из 6-3	

11. Футбол: -штрафной удар по воротам с попаданием в верхний угол -штрафной удар по воротам с попаданием в нижний угол	----	----	----	----	Из 3-1
	----	----	----	----	Из 3-1
12.Профессионально-прикладная подготовка.	Турслет (участие)		комплекс утренней гимнастики		комплекс произв-ой гимнастики

Женщины

Тесты, результат	1 курс		2 курс		3 курс	
	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.	5сем.	6сем.
1. Посещаемость (%)	100	100	100	100	100	100
2.Бег 100 м (сек)	19,0	18,5	18,5	18,0	19,0	19,0
3.Бег 2000 м (мин, сек)	12,00	11,40	11,30	11,20	без учета времени	
4.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз)	30	30	40	40	40	40
5.Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз)	8	10	12	12	12	12
6. Лыжные гонки 3 км (мин)	22,00	21,00	21,00	19,30	без учета времени	
7.Прыжки в длину с места (см), прыжки в длину с разбега (см)	150	165	165	170	170	180
	250	270	270	300	----	----
8.Прыжки ч/з скакалку за 30 сек, прыжки ч/з скакалку за 1 мин	—	—	—	—	—	20-30
	—	—	—	—	—	45-55
9.Вращение обруча (мин)	----	----	----	----	1-3	

10.Волейбол: -подача мяча с попаданием на площадку -передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м	—	—	—	—	Из 6-2
	—	—	—	—	10 передач
11.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину (справа, слева) -штрафной бросок с попаданием в корзину	—	—	—	—	Из 6-2
	—	—	—	—	Из 6-2
12.Подвижная игра	—	—	—	—	Умение провести игру
13.Профессионально-прикладная подготовка.	Турслет (участие)		Комплекс утренней гимнастики		Комплекс произв-ой гимнастики

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов по модульно-рейтинговой системе основного и спортивного учебных отделений 2 курса

Женщины

Тесты, результаты	Оценка в очках (баллах)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Бег 100м (сек)	20.0	19.5	19.0	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5
2.Бег 2000м (мин, сек)	13.00	12.40	12.20	12.00	11.40	11.00	10.00	9.00
3.Отжимание от пола	4	6	8	10	12	14	17	20
4.Пресс (поднимание, опускание туловища)	15	20	30	35	40	45	50	55

Мужчины

Тесты, результаты	Оценка в очках (баллах)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Бег 100м (сек)	15.5	15.0	14.8	14.6	14.4	13.8	13.3	12.8
2.Бег 3000м (мин, сек)	15.30	15.00	14.30	14.00	13.30	13.00	12.30	12.00
3.Подтягива- ние на пе- рекладине до 80 кг. вес св. 80 кг.	4	6	8	10	12	14	16	18
	4	6	8	9	10	11	12	13
4.Отжимание от брусьев	4	6	8	10	12	14	16	18

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (медицинская группа «Б») по модульно-рейтинговой системе (в баллах).

1. Подъем туловища из положения, лежа на спине (ноги закреплены).

Баллы		1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, ре- зультат (кол-во)	1	15	18	21	25	30	35	40	45
	2	15	20	30	35	40	45	50	55
	3	20	25	30	35	40	43	46	50

2. Подъем прямых ног из положения лежа на спине (за 30 сек).

Баллы		1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	1	5	7	9	11	13	15	17	19
	2	7	9	11	13	15	17	18	19
	3	7	9	11	13	15	17	18	19

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, на коленях (за 30 сек).

Баллы		1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	1	15	18	21	25	30	35	40	45
	2	17	20	23	27	35	37	40	45
	3	18	21	25	30	35	37	40	45

4. Приседание – за 30 сек.

Баллы		1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	1	12	14	16	18	20	22	24	26
	2	12	14	16	18	20	22	24	26
	3	12	14	16	18	20	22	24	26

Дополнительные тесты на гибкость (2 балла за тест).

Оценивается техника выполнения упражнения.

У☛ Тест на гибкость позвоночника: ИП – лежа на спине, коснуться носками пола за головой, руки вдоль туловища (3 сек).

2. Тест на гибкость голеностопного суставов: ИП – стоя на коленях, колени и голени разведены, сесть между ними назад, колени не отрывать, руки впереди.

3. Тест на гибкость тазобедренного сустава: ИП – основная стойка, наклон вперед, коснуться ладонями пола (3 сек).

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 624 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2005. - 152 с.
3. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц [и др.]. - М.: Academia, 2006. - 176 с.
4. Физическая культура: учебное пособие / ред. Е. В. Конеева. - Ростов на /Д: "Феникс", 2006.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для ВУЗов / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2003. - 352 с.
2. Виноградов, П.А. Спорт для всех и формирование здорового образа жизни. Зарубежный опыт: сборник научных трудов / П.А. Виноградов, В.И. Гончаров, В.И. Жолдак. - Томск: ТГУ, 2003. - 280 с.
3. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие для ВУЗов. В 2-х ч. Ч.1. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Советский спорт, - 2005. - 304 с.
4. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебник для ВУЗов. В 2-х ч. Ч.2. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Советский спорт, - 2005. - 360 с.
5. Кулиненко, Д.О. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта: справочное пособие / Д. О. Кулиненко. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 308 с.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для ВУЗов / Л. П. Матвеев. - СПб.; М.; Краснодар: Лань, 2005. - 384 с
7. Медик, В.А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов: монография / В.А. Медик, В.К. Юрьев. - М.: Медицина, 2001. - 144 с.
8. Методические основы рационализации питания в физической культуре и спорте: учебное пособие. - СПб.: Олимп, 2003. - 168 с.
9. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для ВУЗов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. - М.: Academia, 2005. - 432 с.
10. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Владос-Пресс, 2002. - 608 с.
11. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства:

учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Академия, 2004. - 400 с.

12. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения: методические рекомендации / ред. П. А. Ренстрема. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 471 с.

13. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт, 2004. - 464 с.

14. Федеральный закон. О физической культуре и спорте в Российской Федерации // Российская газета. – 1999. - 6 мая.

15. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности: научное издание / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.

8. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО

ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Раздел 1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка о виде спорта (*любого на выбор преподавателя*). Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности спортсмена: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в видах спорта. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Раздел 2. Самоконтроль в физическом воспитании

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: виды диагностики, цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Методы самоконтроля при занятиях по физической культуре. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП: ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета: условия их труда. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня,

недели, сезона. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР. Прикладные виды спорта. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине "Физическая культура".

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.) - **1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;**

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: **литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.**

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
Кафедра физического воспитания

РЕФЕРАТ
(название темы)

Выполнил: студент 000 гр.
Иванов Иван Иванович
Научный руководитель:
ст. преподаватель
Петров П.П.

Горно-Алтайск - 2008

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;

-собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;

- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В *списке литературы* дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В *приложения* включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть опечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20 мм, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступая 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной

цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются три основные группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.

3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .

4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. –

С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.

2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.