

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Вологодская государственная  
молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Кафедра лесного хозяйства

Н.Б. СОКОЛОВА

## **Физическая культура**

*Методические указания по общей физической подготовке*  
для студентов специальности среднего профессионального  
образования

35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство

Вологда – Молочное  
2024

С о с т а в и т е л и:  
ст. преп. кафедры физической культуры  
**Н.Б. Соколова**

Рецензенты:  
к. с. –х. наук, доцент кафедры лесное хозяйство *Карбасников А. А.*

Физическая культура и спорт: Методические указания / Н.Б. Соколова. –  
Вологда – Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2024. – с.

## Введение

**Цель изучения дисциплины:** 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 профессиональной деятельности.

**Основная задача:** формирование мотивов и организация практических занятий физическими упражнениями.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие личности.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка, а значит подготовка к труду и защите Родины. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей человека.

Общая физическая подготовка объединяет ряд наиболее естественных физических упражнений: бег, ходьбу, прыжки, метания, элементы гимнастики и силовые упражнения, спортивные игры такие как: баскетбол, волейбол, футбол. Занятия способствуют проявлению таких форм проявления выносливости и таких особенностей двигательной деятельности, которые особенно необходимы при подготовке к труду и защите Родины.

**Требования, предъявляемые к студентам:** Условием успешного овладения студентами требований программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» является выполнение следующих требований:

- Систематическое посещение занятий;
- Выполнение тестовых упражнений, предусмотренных программой;
- Плановое прохождение медицинского обследования, регулярное осуществление самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития.

## 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел программы предусматривает овладение студентами объемом практических и специальных знаний. Теоретический раздел неразрывно связан с практическим разделом и проходит не отдельным лекционным курсом, а используется на практических занятиях и включает следующие темы:

*Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.* Физическая культура личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

*Основы здорового образа жизни студента.* Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

*Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.* Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

*Правила поведения в спортивном зале.* Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения.

*Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.* Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во время тренировок.

*Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.* Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Формы занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Мотивация к занятиям.

*Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.* Формы и содержание самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей тестового контроля.

## **2 ПРАКТИЧЕСКОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

Систематическое воздействие физических упражнений на организм человека может быть успешным в том случае, когда методика их применения (система средств и способов) согласуется с основными правилами, закономерностями процесса физического воспитания.

Знание и соблюдение этих закономерностей, или, иначе, принципов, позволяет эффективно овладеть конкретным двигательным навыком и развить то или иное физическое качество (силу, выносливость, гибкость и т.д.). Одним из основных форм к развитию физических качеств личности (ловкости, быстроты и выносливости) являются спортивные игры, как средство укрепления организма студента.

### **2.1 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Развитие физических качеств – это процесс перехода из одного состояния организма в другое, более совершенное, переход от исходного состояния к новому качественному состоянию за счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме. Таким образом, развивая физические качества, человек становится более сильным, быстрым, выносливым, ловким.

Функциональные изменения заключаются в совершенствовании деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем организма.

Морфологические изменения заключаются в укреплении и совершенствовании костно-мышечного аппарата, клеток, тканей.

Биохимические изменения заключаются в совершенствовании биохимических процессов, которые позволяют быстро мобилизовать химическую энергию и превращать её в механическую энергию мышечной деятельности.

Особое значение в положительных изменениях в организме при развитии физических качеств, принадлежит формированию условно-рефлекторных связей, улучшающих координацию деятельности мышц и внутренних органов.

Если нет положительных функциональных морфологических и биохимических изменений в организме, значит, нет развития физических качеств.

Развитие физических качеств – единый процесс. На начальном этапе развивая одно физическое качество, автоматически развиваются и другие. В дальнейшем упражнения, которые раньше вызвали развитие всех физических качеств, теперь могут оказывать лишь тренирующее воздействие на некоторые из них. В то же время наивысшие показатели физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных. Вместе со становлением навыков постепенно

и равномерно развиваются физические качества. В начальной стадии формирования навыков особое значение имеет уровень физической подготовки и, особенно уровень развития быстроты. На второй стадии значение приобретает выносливость и на третьей – выносливость и сила. Качественные показатели уровня развития всех физических качеств постоянно повышаются от стадии к стадии, что и подтверждает постепенность подготовки. А «лидерство» то одного, то другого качества показывает неравномерность их развития.

### **2.1.1 РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ**

Комплексное проявление быстроты зависит от двигательной реакции, скорости одиночного сокращения и максимально возможной частоты движения.

Под быстротой понимают комплекс функциональных средств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

С помощью неспецифических средств развиваются общая быстрота движений, ее элементарные формы, динамическая сила мышц, ловкость, подвижность в суставах и способность мышц к расслаблению. К таким средствам относятся:

- все упражнения, связанные с развитием быстроты реакции по зрительному и слуховому восприятию;
- спринтерские легкоатлетические упражнения: ускорения со старта и с ходу, бег на 20-25 м, интервальный спринт, бег под уклон и в гору с максимальной частотой движений;
- прыжковый бег, бег с прыжками по лестнице вверх, т.е. упражнения для развития взрывной и динамической силы;
- челночный бег, эстафетный бег;
- подвижные и спортивные игры и т.д.

Характеристика компонентов нагрузки:

- продолжительность упражнений – 1-2 сек. (на скорость двигательной реакции), 10-15 сек. (на частоту движений и максимальную скорость).
- Интенсивность – 95-100%;
- Серий 2-3;
- Повторений в серии 4-5;
- Интервал отдыха – внутри серии – до 30 секунд, между сериями до 3-х минут.

Известно, что мышцы состоят из белых и темных волокон, количество которых определяется генами. Светлые или скоростные волокна сокращаются быстро и с большими усилиями за очень короткие промежутки времени. Однако в них нет миоглобина, вещества красного цвета, похожего на гемоглобин крови, переносящего кислород. Без миоглобина эти мышцы не имеют кислорода и должны «сжигать»

некоторое количество глюкозы, содержащейся в мышце в ходе анаэробных реакций. Всё «горючее» расходуется в течение 90 секунд, и мышца прекращает работу. Вот почему процент упражнений на быстроту в общей сумме фактов, определяющих уровень физической подготовленности студентов, на начальной стадии обучения должен быть в пределах 4% чистого времени от продолжительности всего занятия.

Темные мышечные волокна сокращаются медленнее и меньшей мощностью, но миоглобин, содержащийся в них, регулярно снабжает их кислородом, который используется в качестве катализатора для аэробной производительности.

Целенаправленная тренировка стимулирует рост новых волокон, позволяет менять их, развивает быстроту, силу и выносливость.

При воспитании скорости основными методами являются: повторный, соревновательный, игровой.

Упражнения планируются сериями: 8-10 x 15 метров; 6-8 x 25 м; 3-4 x 50 м; 1-2 x 100 м. Интенсивность при этом должна быть до 80% от максимальной.

Длительность работы подбирается с таким расчетом, чтобы студент был в состоянии поддерживать высокую скорость на протяжении всего времени выполнения упражнения.

В заключительной части занятий необходимо выполнить упражнения низкой интенсивности, направленные на восстановление дыхания и расслабление мышц.

### **2.1.2 РАЗВИТИЕ СИЛЫ**

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная – это сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении. Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела (выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине и др.) или с применением снарядов (штанга, гири, гантели, резиновые амортизаторы и др.) Чтобы увеличить силу, даже незначительно, требуется выполнять большой объем нагрузки. Однако тренировка один раз в неделю не позволит увеличить максимальную силу. Необходимо проводить, как минимум, 2-3 специальных силовых занятий в неделю. Тренировать «отстающие» мышцы и мышечные группы необходимо чаще.

С ростом тренированности увеличиваются силовые возможности.

Благодаря этому силовые упражнения могут выполняться в большом объеме и с большими отягощениями. Поэтому контроль за ростом силы и

своевременное увеличение силовых нагрузок – один из главных принципов ее развития.

Например, начав с 50 приседаний в одном подходе, через один месяц занятий довести их до 80. После этого можно увеличить вес и начать новый цикл подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы воспитания силы:

- Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. За одно занятие делается 3-6 подходов. Отдых между сериями 2-4 мин. (до неполного восстановления). Этот метод, в основном, используется с целью наращивания мышечной массы.

- Метод динамических усилий (взрывная или быстрая сила) связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие делается 3-6 подходов, отдых между ними – 2-4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества. Этим методом развивается не только максимальная сила, но и способность к ее быстрому проявлению.

- Методы максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений (90% рекордного для данного студента). При одном подходе делается от 1 до 3 повторений и 5-6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4-8 мин (до восстановления).

- Изометрический (статический) метод выполнения, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 4-10с. Например, упражнение – вис на согнутых руках, где угол – плечо – предплечье – 90\*, в режиме 6-10 секунд по 5-8 повторений с отдыхом между ними до 30 – 40 – 60 секунд. Серий 1-2. Отдых между сериями до 5 минут.

Чтобы увеличить силу, даже незначительно, требуется выполнять большой объем нагрузки. Однако тренировка один раз в неделю не позволит увеличить максимальную силу. Необходимо проводить, как минимум, 2-3 специальных силовых занятий в неделю. Тренировать «отстающие» мышцы и мышечные группы необходимо чаще.

В одном занятии возможно сочетание силовых и скоростных упражнений.

Например, выполняя серию скоростных упражнений без отягощений, перейти к упражнениям с отягощениями, а затем вновь выполнять упражнения без отягощений. Между ними целесообразны упражнения на гибкость и растягивание.

### **2.1.3 РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому ее называют способностью противостоять утомлению.

Различают два вида выносливости – общую и специальную.

Общая выносливость - это способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (кросс, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Общая выносливость – основа для воспитания специальной выносливости. Методы воспитания общей выносливости подразделяются на: равномерный, переменный, повторный, интервальный.

Специальная выносливость - это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Различают скоростную, силовую и статическую специальную выносливость.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладеть новыми движениями, точно дифференцировать различные движения и управлять ими. При воспитании ловкости решаются следующие задачи: - осваивается координация сложных двигательных упражнений; - быстро перестраиваются двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр); - повышается точность воспроизведения заданных двигательных действий. Развитию ловкости способствует систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (спортивные игры, единоборства).

Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями.

Гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой.

Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные занятия физическими упражнениями.

Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную

(проявленную за счет внешних сил). Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок.

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, сухожилий и связок с постепенно возрастающей амплитудой и продолжительностью движений. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с отягощениями и без них. Чем чаще они применяются, тем выше их эффективность упражнений. Установлено, что ежедневные трехразовые тренировки с 30-кратным повторением упражнений в каждом подходе через один - два месяца приводят к заметному развитию гибкости. При прекращении же тренировки гибкость быстро возвращается к исходному уровню.

## **2.2 МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В физическом воспитании используются общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и специфические (характерные только для физического воспитания) методы.

Из общепедагогических методов, широко используемых в физическом воспитании, следует выделить словесные методы. Практически вся деятельность в процессе обучения и воспитания связана с использованием метода словесного воздействия. С его помощью сообщают знания, дают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, управляют поведением занимающихся. К словесным методам относятся: лекции, беседы, рассказ, объяснения, указания, распоряжения и команды, словесные оценки, комментарии, замечания и многое другое. Применение того или иного словесного метода зависит от возраста занимающихся, этапа обучения двигательному действию, уровня физической и интеллектуальной подготовленности.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют: 1) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; 2) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; 3) избирательно воспитывать физические качества; 4) эффективно осваивать технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении. Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения.

Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризует применением занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. С увеличением интенсивности работы длительность ее уменьшается и наоборот. Наиболее типичными примерами построения учебно-тренировочного занятия с использованием равномерного метода являются длительный непрерывный бег, плавание, бег на лыжах, катание на коньках, велоезда. Интенсивность выполнения упражнений, как правило, умеренная (при ЧСС 130-170 уд/мин), продолжительность — от 15 до 90 мин и более.

Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия.

Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 40—50—60—70—80 кг с полными интервалами отдыха между подходами; пробегание отрезков 200 + 400 + 800 + 1200 м) способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость.

Убывающая (нисходящая) нагрузка (например, пробегание отрезков в следующем порядке: 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними) позволяет достигать больших объемов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости. Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит

достаточно полное восстановление работоспособности. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20—25 раз, повторить 3—4 серии с отдыхом до достаточно полного восстановления; повторное пробегание отрезков 400 метров 6 раз. В первом случае развивается силовая выносливость, во втором — специальная беговая выносливость.

Интервальный метод так же, как и повторный, характеризуется многократным повторением упражнения, но уже с интервалами отдыха не до полного восстановления, а с жестко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120—140 уд/мин (при рабочем пульсе 160—180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления. Например, бег отрезков 30 м — 10 раз через 1—1,5 мин отдыха.

Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если выполнить эту же работу (30 м x 10 повторов), а интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления, то это обеспечит развитие не скоростной выносливости, а в большей степени скорости.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Для каждого упражнения определяется место или «станция».

Метод круговой тренировки Обычно круг составляет 8—10 станций. На каждой из них студент выполняет упражнение (например, подтягивание, приседание, отжимание, прыжки, упражнение на пресс и т.д.) и проходит круг от одного до трех раз.

Используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод — это метод использования физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод — это выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил, занимающихся в условиях организованного

соперничества за первенство или высокое спортивное достижение. Фактор соперничества создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность студентов к выполнению тех физических упражнений, в которых они должны соревноваться.

### **2.3 СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Учебное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия выполняется разминка, в которую включаются упражнения с поочередным воздействием на основные мышечные группы и постепенным нарастанием нагрузки: медленный бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища. Завершается разминка упражнениями на расслабление и восстановление дыхания.

В основной части используются упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно-силовых качеств (подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости (подвижные игры и элементы спортивных игр).

В заключительной части занятия выполняются упражнения на снижение функциональной активности организма и приведение его в спокойное состояние. Выполняются игры на внимание и упражнения на восстановление дыхания.

Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Нередко основное содержание учебно-тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например, кроссовый бег. Подготовительная и заключительная части занятия в данном случае также строятся в значительной мере на содержании бега. При более разнообразном содержании занятий их структура усложняется прежде всего в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

### **2.4 ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ИХ ДОЗИРОВАНИЕ**

Основным фактором, определяющим степень воздействия мышечной деятельности на физическое развитие, является нагрузка от физических

упражнений. Нагрузка от физических упражнений (физическая нагрузка) — это определенная мера их влияния на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом субъективных и объективных трудностей. Два разных по уровню физической подготовленности студента, выполняя одинаковую мышечную работу, получают разную по величине нагрузку. То есть нагрузка — это не сама работа, а ее следствие. Действием нагрузки является ответная реакция организма на выполненную работу. Одним из основных показателей соответствия нагрузки уровню подготовленности организма являются внешние признаки утомления.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными: недостаточные нагрузки неэффективны, чрезмерные — наносят вред организму. Если нагрузка остается прежней и не изменяется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом.

Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием занятий физическими упражнениями.

По своему характеру нагрузки подразделяются на тренировочные и соревновательные; по величине — умеренные, средние, высокие или предельные; по направленности — способствующие совершенствованию отдельных физических качеств (скоростных, силовых, координационных и др.).

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (амплитуда движений, количество повторений, темп выполнения, степень сложности упражнения и др.). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

Показателями, определяющими интенсивность воздействия физической нагрузки на организм, являются: — количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка и наоборот; — амплитуда движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает; — исходное положение. Положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. Это изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа); применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм; изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре; — темп выполнения упражнений. Темп может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает

быстрый темп, в силовых медленный темп; — продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.

Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными.

При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

Учитывая вышеперечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Совокупность физических параметров нагрузки, их комбинации определяют в целом интенсивность и объем тренировочной нагрузки.

Наиболее информативным и широко используемым показателем интенсивности физических нагрузок является частота сердечных сокращений.

В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними — чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений.

Относительная рабочая частота сердечных сокращений (% ЧСС «тах») — это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приблизительно ЧСС тах можно рассчитать по формуле:  $ЧСС\ тах = 220 - \text{возраст человека (лет)}$  При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используются два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений — это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений — это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки.

Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом, могут быть следующие: пороговая — 75% и пиковая — 95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки.

Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются по частоте сердечных сокращений. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС Зона 1 — зона умеренной интенсивности; 2 — зона средней интенсивности; 3 — зона большой интенсивности; 4 — зона высокой или предельной интенсивности; ПАНО — порог анаэробного обмена.

Первая зона характеризуется аэробным процессом энергетических превращений (без кислородного долга). Работа в этой зоне интенсивности

считается легкой и может выполняться долго. Тренировочный эффект может обнаружиться лишь у слабо подготовленных студентов; начинающих заниматься; у лиц со слабым здоровьем, особенно имеющим сердечно-сосудистые и дыхательные заболевания. У физически подготовленных студентов может применяться в целях разминки либо для восстановления или активного отдыха.

Вторая зона также характеризуется аэробным процессом энергообеспечения мышечной деятельности. Она стимулирует восстановительные процессы, улучшает обменные процессы, совершенствует аэробные способности, развивает общую выносливость. Как тренировочная зона наиболее типична для начинающих. Работа в этой зоне может выполняться от одного до нескольких часов (длительный кроссовый бег, длительное непрерывное плавание, марафонские дистанции и др.).

Третья зона — смешанная, аэробно-анаэробная. В этой зоне включаются анаэробные (бескислородные) механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Считается, что 150 уд/мин — это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако у слабо подготовленных занимающихся ПАНО может наступить и при частоте сердечных сокращений 130—140 уд/мин, тогда как у хорошо тренированных студентов ПАНО может «отодвинуться» к границе 160—170 уд/мин. Тренировочная работа в этой зоне может проходить в зависимости от подготовленности от 10—15 мин до одного часа и более. Она содействует развитию и совершенствованию специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей.

Четвертая зона — анаэробно-аэробная. В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. В связи с высокой интенсивностью нагрузки продолжительность ее короткая (от 3—5 до 30 мин).

В целом продолжительность занятий в той или иной зоне интенсивности нагрузок зависит от уровня подготовленности студента.

### **РАЗДЕЛ 3 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Адаптивная физическая культура (АФК)— социальный феномен, главной целью которого есть социализация людей с ограниченными физическими возможностями, а не только их лечение посредством физических упражнений и физиотерапевтических процедур.

Адаптивное физическое воспитание (АФВ)— наука, изучающая различные аспекты физического воспитания людей, утративших на длительное время или навсегда какие-либо функциональные возможности, в том числе двигательные. В отечественном законодательстве таких людей называют инвалидами. Однако в большинстве развитых

стран отказались от употребления слова инвалид в связи с негативной психологической нагрузкой. Вместо этого используют такие определения, как: недееспособные лица, люди с физическими дефектами, люди с функциональными ограничениями, люди с особыми потребностями.

Инвалидность – полная или частичная потеря вследствие заболевания, травм и врожденных дефектов способности к самообслуживанию, самостоятельному передвижению, общению, обучению и занятию трудовой деятельностью, т.е. стойкое нарушение общей или профессиональной трудоспособности.

Для каждого инвалида разрабатывают индивидуальную программу адаптивно-реабилитационных мероприятий.

Существуют следующие программы:

- 1) Социальная защита инвалидов – система правовых, экономических и социально-бытовых мероприятий, направленных на обеспечение потребностей людей с ограниченными физическими возможностями в восстановлении здоровья, материальном обеспечении, посильной профессиональной и общественной деятельности и реализацию ими прав наравне со всеми гражданами государства.
- 2) Реабилитация инвалидов – система медицинских, профессиональных и социальных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма людей, социально-профессиональную адаптацию и интеграцию их в общество.
- 3) Адаптивная двигательная реабилитация – направлена на восстановление у людей временно утраченных функций после перенесенных заболеваний, травм.
- 4) Индивидуальная программа реабилитации и адаптации инвалида – комплекс оптимальных для конкретного человека видов, форм и порядка проведения реабилитационных мероприятий.
- 5) Дефектология – система наук, изучающая психофизические особенности развития лиц с физическими и психическими недостатками, закономерности их воспитания, образования, обучения
- 6) Адаптивная физическая рекреация – ее содержание направлено на активизацию, поддержку и восстановление физических сил, которые расходуются людьми с ограниченными физическими возможностями за время любой деятельности.
- 7) Спорт инвалидов, или адаптивный спорт преследует цель – формировать у людей с ограниченными физическими возможностями высокое спортивное мастерство и достижение ими наивысших результатов в различных видах соревновательной деятельности.

АФВ отличается от физической реабилитации присутствием в его содержании значительного объема спортивных игр и рекреативных мероприятий. От спорта АФВ отличает адапционно-оздоровительная направленность и ориентация на достижение в первую очередь

взаимопонимания, которое обеспечивает объединение людей с различными физическими возможностями.

### **3.1 ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ**

В настоящее время АФВ в России осуществляется в системе специального образования – с лицами, имеющими отклонения в развитии; в системе массового образования – с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и отнесенными к категории занимающихся физическими упражнениями в специальных медицинских группах.

В соответствии с номенклатурой типов и видов образовательных учреждений, определенных письмом Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 17.02.2007 «О наименовании государственных и муниципальных образовательных учреждений», в настоящее время во всех субъектах РФ специальное образование осуществляется в следующих учреждениях:

а) дошкольные образовательные учреждения:

- детские сады компенсирующего вида с приоритетным осуществлением квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии;

- детские сады пристра и оздоровления с приоритетным осуществлением санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур;

- детские сады комбинированного вида (входят общеразвивающие, компенсирующие и оздоровительные группы в разном состоянии);

б) Специальные (коррекционные) общеобразовательные учреждения

I-VIII видов для обучающихся с отклонениями в развитии:

I вид – для глухих;

II вид – для слабослышащих и позднооглохших;

III вид – для слепых;

IV вид – для слабовидящих и поздноослепших;

V вид – для детей с тяжелыми нарушениями речи;

VI вид – с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

VII вид – с задержкой психического развития;

VIII вид – для умственно отсталых детей;

в) образовательные учреждения начального профессионального образования: специальное (коррекционное) профессиональное училище для детей и подростков с отклонениями в развитии;

г) Московский государственный гуманитарный институт-интернат, где можно получить высшее образование.

Также существуют:

- профессиональные училища (строительные, швейные, сельскохозяйственные);

- учебно-курсовые комбинаты, учебно-производственные центры, технические школы, вечерние профессиональные училища;

- классы компенсирующего обучения и специальные классы при массовой школе, особенно для детей с задержкой психического развития;

- оздоровительные образовательные учреждения санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении;

- образовательные учреждения для детей, нуждающихся в длительном лечении;

- образовательные учреждения для детей, нуждающихся в педагогической и медико-социальной помощи;

- специальные учебно-воспитательные учреждения для детей с отклонениями в развитии.

Во всех перечисленных образовательных и профессионально образовательных программах предусмотрены занятия по АФВ не менее двух раз в неделю. Они реализуются в форме физкультурных занятий и занятий ритмикой (в дошкольных образовательных учреждениях); уроков по физической культуре и ритмике (в школах); лекций, практических и методических занятий по физической культуре (в вузе).

### **3.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ**

Цель АФК – адаптировать людей имеющих функциональные ограничения, к физическим и социальным условиям окружающей среды.

Задачи АФК:

- мобилизовать духовные силы человека, сформировать сознательное отношение к своим возможностям в самореализации;

- оптимизировать функциональное состояние органов и систем, повысить уровень здоровья;

- профилактика осложнений;

- сформировать необходимые знания, умения и навыки по сохранению и поддержке организма в активном функциональном состоянии;

- содействовать гармоническому физическому развитию;

- сформировать умения и навыки рационализации физической деятельности.

Специальные задачи зависят от нозологии и обусловленных ею нарушений.

### **3.3 ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

Различают следующие этапы:

- определение понятий, создание представлений;
- анализ и выделение главных закономерностей;
- сравнение;
- обобщенная систематизация накопленного материала;
- моделирование;
- прогнозирование результата;
- выработка умения преодолевать проблемные ситуации.

При постоянном дефекте в организме нарушается весь алгоритм обучения двигательному действию. При этом у человека может пропасть мотивация к занятиям АФК. Для этого нужно заинтересовать человека.

Пути повышения интереса к занятиям:

- обратиться к интересующей на данный момент для ученика проблеме;

- изменить целевые установки, задачи, сюжеты занятий;
- научить применять умения и навыки на практике.

При выполнении физических упражнений необходимо:

- менять исходные положения;
- менять темп и интенсивность нагрузки;
- менять инвентарь, место проведения занятий;
- включать музыкальное сопровождение;
- привлекать учеников к проведению занятиями;
- использовать необычные задания.

В результате дефекта анализатора той или иной системы общие представления о выполнении двигательного действия зачастую деформируются.

Для облегчения процесса создания представления преподаватель должен разъяснить всю информацию о действиях; определить условия выполнения действий; рассказать, с чего начинаются действия; объяснить содержание и последовательность действий.

В АФК выделяют следующие этапы выполнения двигательных действий:

- 1) физическое выполнение действия;
- 2) словесное выполнение действия (по памяти вслух);
- 3) выполнение действия в воображении (про себя);
- 4) творческое переосмысление действия.

### **3.4 ПРИНЦИПЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Основными в АФК являются принципы: сознательности и активности, индивидуализации, доступности, наглядности,

последовательности, дифференциально – интегральных оптимумов, систематичности, рассеянной мышечной нагрузки, прочности.

*Принцип сознательности и активности.* Для того, чтобы сформировать у ученика сознательное, активное отношение к занятиям АФК преподаватель должен построить занятие так, чтобы ученик мог освоить задание, правильно воспринимая действительность. Для этого цели учителя должны соответствовать потребностям и интересам ученика, быть ясными и понятными ему. Учителю нужно определить:

- Какой вид двигательной активности интересует ребенка?
- С каким инвентарем он хочет работать?
- Может ли ребенок самостоятельно работать с этим инвентарем или ему нужна посторонняя помощь?

- Какой вид физической работы ребенка заинтересует при возможности выбора?

- Какими личностными качествами обладает ребенок?

- Как долго ребенок может быть физически активен?

В соответствии с принципом сознательности новые упражнения необходимо начинать с обсуждения целей, задач и способов их выполнения; необходимо развивать осмысление построения действия, умение анализировать собственные действия и находить причины допущенных ошибок; активно практиковать задания для самостоятельного решения, стимулировать творческий подход к решению задач на основе имеющихся у ученика знаний. При этом обязательна положительная оценка успешного выполнения задания.

*Принцип индивидуализации.* Учитель должен собрать информацию о возрасте, поле, состоянии здоровья ученика, уровне физического развития. Кроме того узнать об особенностях темперамента ребенка, о его интересах.

Изучить особенности протекающего у ребенка заболевания, определить показанные и противопоказанные средства АФК, обеспечить индивидуальные меры безопасности.

В каждом случае преподавателю необходимо индивидуально определять:

- исходные положения (обеспечить устойчивость и равновесие тела в пространстве);

- траекторию движения;

- длительность упражнения, которая зависит от выносливости обучаемого;

- частоту повторений упражнений;

- последовательности «включения» различных мышечных групп в работу;

- последовательность наращивания усилий;

- последовательность упражнений;

- длительность фаз напряжения и расслабления.

*Принцип доступности* заключается в том, что все средства, используемые в АФК, должны быть адекватными уровням физической нагрузки, психомоторного развития, состоянию здоровья, функциональному состоянию двигательного аппарата, предшествующему двигательному опыту и физической подготовленности обучаемого.

Для создания у занимающихся более полного и точного представления об изучаемом действии, учителю необходимо использовать наглядные пособия: рисунки, схемы, видео.

*Принцип наглядности* подразумевает использование наглядных средств с учетом функциональных возможностей сенсорных систем, с учетом предыдущего двигательного опыта и знаний ученика.

Также использование наглядных средств может осуществляться для исправления двигательных ошибок ученика.

*Принцип последовательности.* При определении последовательности руководствуются закономерностями переноса двигательных навыков и «врожденных автоматизмов», которые сохранились у инвалидов.

Это правило облегчает освоение новых физических упражнений. Принцип находит свое отражение в широком применении подводящих и имитационных упражнений. Перенос навыков у инвалидов наиболее эффективен на начальных этапах обучения, когда движения выполняются в более примитивных вариантах и под усиленным контролем сознания.

*Принцип дифференциально-интегральных оптимумов* выражается в применении оптимальных локальных и интегральных физических нагрузок. Увеличение параметров нагрузки должно подняться следующему правилу: объем и интенсивность нагрузки сохраняются до тех пор, пока не произойдет стабилизация ЧСС. Затем увеличивают интенсивность нагрузки, и организм приспособливается к новым условиям двигательной деятельности.

*Принцип систематичности* базируется на закономерностях условно-рефлекторной деятельности. Последовательность основных упражнений должна соответствовать решению конкретных задач каждого из этапов двигательной подготовки, подбор и повторность упражнений – отвечать закономерностям «переноса» двигательных навыков и физических качеств, а чередование нагрузок и отдыха – неизменному повышению функциональных возможностей организма.

Для реализации этого принципа необходимо:

- установить последовательность упражнений;
- определить методы, средства и формы физического воспитания;
- соблюдать последовательность обучения физическим упражнениям от главной, ведущей фазы упражнения, к второстепенной, производной фазе;
- периодически возвращаться к основной фазе двигательного действия.

*Принцип чередования, или рассеянной мышечной нагрузки*, используют для предупреждения утомления. Предусматривает такое сочетание средств АФВ, при котором работа одной группы мышц, осуществляющих движение, сменяется работой другой группы мышц.

*Принцип прочности* сводится к созданию у ученика полных и точных представлений об изучаемых движениях для выработки прочного навыка. Для этого необходимо:

- переходить к изучению новых упражнений только после изучения текущего;
- включать другие варианты выполнения изученных ранее упражнений;
- увеличивать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений.

*Специальные принципы АФВ:*

- связи знаний, умений с жизнью и практикой;
- воспитательной и развивающей направленности;
- всесторонности, гармоничности содержания знаний, умений;
- концентризма в обучении: распределение учебного материала с характерной повторяемостью тематики и более глубоким освещением данной темы на каждом новом этапе.

### **3.5 СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В АФК используют те же средства, что и в физической культуре: физические упражнения, подвижные и спортивные игры, средства закаливания, элементы хореографии. Преподаватель АФК должен уметь подобрать для каждого ученика индивидуальные средства АФВ с учетом особенностей заболевания. Выбор средств определяется: 1) задачами учебного процесса; 2) функциональными возможностями ученика; 3) материально-техническим обеспечением; 4) необходимыми способами безопасности.

Рекомендации и противопоказания к выбору средств АФК представлены в табл. 1.

*Таблица 1*

#### **Рекомендации и противопоказания к использованию средств АФК во время учебного процесса**

| Задачи АФК | Рекомендованные средства АФК | Противопоказания |
|------------|------------------------------|------------------|
| 1          | 2                            | 3                |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Формирование мотивации                        | Подвижные игры и эстафеты, цель которых – интересный результат или награда для ученика  | Отвлечение внимания ученика  |
| Развитие способности концентрировать внимание | Сюжетные игры, имеющие интригу в развитии сюжета; упражнения с предметами, интересными для ученика  | Обращение к действиям и вещам, неинтересным для ученика; отвлечение внимания; чрезмерная сложность задачи  |
| Вестибулярная тренировка                      | Раскачивание на качелях, элементы акробатики и гимнастики: быстрые наклоны, приседания, наклоны с поворотами, ходьба, бег, игры с резкими остановками, поворотами, прыжками; подскоки и перемещения на одной ноге; элементы борьбы; танцы.  | Упражнения, в которых требуется высокий уровень развития вестибулярной функции; перегрузки вестибулярного аппарата; ролики; плавание без страховки |
| Развитие восприятия времени движения          | Ритмическая гимнастика; аэробика; фитнес; элементы фехтования, бокса; танцы; ходьба и бег на различный счет   | Наличие факторов, которые отвлекают ученика  |
| Развитие мышечной силы                        | Атлетизм; элементы гимнастики, стретчинга; упражнения на произвольное расслабление; упражнения для позвоночника: упражнения для глубоких мышц спины, восстановление мышечной симметрии; упражнения для ССС, которые увеличивают капиллярное кровообращение; гимнастика для глаз                         | Перенапряжение; резкое выполнение упражнений   |
| Формирование правильной осанки                | Упражнения, которые формируют правильную посадку головы; упражнения на восстановление симметрии тонуса мышц плечевого, тазового поясов и позвоночника; упражнения, развивающие глубокие мышцы спины, поверхностные мышцы спины; плавание; закаливание; волейбол, художественная гимнастика, танцы; лыжи | Тяжелая атлетика; фехтование; теннис; гандбол; прыжки; длительный бег  |
| Ловкость                                      | Элементы акробатики и гимнастики: упражнения на точность, упражнения из необычных исходных положений, с предметами; упражнения на   | Упражнения, требующие высокого уровня развития ловкости; использование предметов, которые могут травмировать ученика;                              |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | произвольное расслабление мышц, которые не принимают участие в движении; упражнения с изменением скорости; для мелкой моторики рук; подвижные и спортивные игры  | отрицательная оценка результатов ученика учителем  |
| Профилактика и ликвидация нарушений гармоничности развития | Атлетизм; фитнес; плавание; аэробика; гимнастика; спортивные игры; танцы   | Виды спорта, которые приводят к нарушениям гармоничности развития ребенка                                    |
| Ликвидация задержки психомоторного развития                | Развитие умений и привычек, отвечающих следующему возрастному этапу  | Задача, которая по своей сложности ниже способностей ученика или превышает его возможности на момент занятий |
| Увеличение выносливости                                    | Дыхательная гимнастика; аэробные упражнения: ходьба, бег, плавание, упражнения на велотренажерах; аэробика; упражнения для ССС; ближний туризм   | Перегрузки   |
| Профилактика и ликвидация плоскостопия                     | Упражнения для развития силы мышц, образующих свод стопы   | Упражнения с отягощениями в положении стоя; дальний туризм   |
| Улучшение функции ССС                                      | Дыхательные упражнения; упражнения улучшающие капиллярное кровообращение; упражнения из облегченных исходных положений для больших и средних групп мышц; аэробные упражнения: плавание, ходьба, ближний туризм; лыжи; танцы; упражнения с предметами | Натуживания; спортивные игры с большим эмоциональным напряжением   |
| Ликвидация вегетососудистых расстройств                    | Закаливание; вестибулярная тренировка; аэробные упражнения.  | Натуживания; спортивные игры с большим эмоциональным напряжением; резкие изменения положений тела            |
| Улучшение функции зрения                                   | Гимнастика Бейтса; упражнения для шейного отдела позвоночника; упражнения для мышц глаз; упражнения для пальцев рук; подвижные и спортивные игры с мячом; игры с перемещением игроков в пространстве   | Натуживания  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Нормализация обмена веществ                   | Упражнения на выносливость; фитнес; аэробика; элементы гимнастики; дыхательные упражнения; плавание; гребля; лыжи; велосипедный спорт; подвижные игры; ближний туризм | Перегрузки  |
| Профилактика и ликвидация нервных расстройств | Ритмическая гимнастика; аэробика; плавание; закаливание; медленные танцы; туризм; упражнения на выносливость; игры  | Эмоциональные перегрузки; возбуждающая музыка               |
| Ликвидация контрактур                         | Стретчинг, упражнения с увеличением амплитуды движений; выявление, анализ и ликвидация патологических компенсаций; гидроаэробика, плавание                            | Резкие движения; неадекватные нагрузки на пораженный сустав |

### **3.6 МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В АФК различают следующие методы:

1) репродуктивный – преподаватель подводит ученика к основному умению определенной последовательностью упражнений. Дети анализируют действия, определяют сходства и различия;

2) проблемный – создается проблемная ситуация. Преподаватель предлагает задачу, которая побуждает детей анализировать, сравнивать и делать выводы;

3) игровой – подвижные или спортивные игры с использованием какого-либо сюжета;

4) пропедевтика – изучение представлений ученика; его памяти, мышления, речи, моторики; обучение его ориентации в пространстве и типичных ситуациях; коррекция серьезных недостатков восприятия; привитие навыков дисциплины и повышение трудоспособности; формирование мотивации к тренировкам.

Применяя различные методы при разучивании действий используют следующую последовательность:

1. Ставится задача: учитель обращает внимание учеников на проблемную ситуацию. После того, как ученики восприняли предложенную проблему, преподаватель руководит поиском решения.

2. Создают представление о двигательном действии: преподаватель демонстрирует ученику упражнение; учит его выделять то существенное, что требует усвоения; учитель демонстрирует выполнение данного упражнения в различных ситуациях и просит ученика выполнить изучаемое упражнение.

3. Используют метод повторения: применяют зеркальный, игровой, соревновательный методы.

4. Обсуждают действия на словах: в парах или малых группах обсуждаются проблемы, которые возникли при выполнении изучаемого упражнения.

5. Индивидуальная самостоятельная работа ученика: доведение действий, которые изучаются, до двигательного навыка, а также самостоятельный поиск вариантов выполнения этих действий в новых условиях.

### **3.7 ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В АФК различают следующие формы:

- утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи: постепенно активизировать весь организм, нормализовать весь организм;

- уроки – занятия физическими упражнениями в учебных заведениях. Являются основной формой АФК;

- физкультурные паузы – кратковременное изменение деятельности в виде физических упражнений. Имеет большое значение при длительных вынужденных позах в качестве профилактики гиподинамии, осложнений. Рекомендуется проводить 5-7 раз в день продолжительностью 5-7 минут каждая;

- динамические перемены. Предназначены для активного отдыха в учебном процессе;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- прогулки;

- закаливающие процедуры;

- купания, плавание;

- подвижные и спортивные игры;

- туризм;

- элементы спорта;

- спортивные соревнования, спортивные праздники.

### **3.8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия физическими упражнениями проводятся в специально предназначенных для этого спортивных помещениях соответствующих учреждений. При этом спортивные сооружения должны соответствовать цели занятия; должны быть доступными для учеников в связи с их нозологией; в наличии должны иметься специальные приспособления и оснащения; учреждения должны быть доступны в транспортном отношении, если сооружение находится не на территории учреждения.

*Общие требования к оборудованию:*

- 1) доступность для восприятия ученика (с учетом специфики дефекта);
- 2) стимулирование ученика к активному действию;
- 3) возможность решения развивающих задач воспитательного процесса.

Известно, что «предмет формирует понятие». Поэтому практические действия с предметами имеют большое развивающее значение. В связи с этим рекомендуется спортивный инвентарь и оборудование, способные привлечь внимание, заинтересовать: яркие, разнообразных форм и размеров мячи, гимнастические палки и т. д.

### **3.9 ЗАДАЧИ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Врачебно-педагогический контроль* – это система медицинских и педагогических наблюдений, которые обеспечивают эффективное использование средств и методов физического воспитания, повышение уровня здоровья и совершенствование физического развития.

В АФВ важно соблюдение этапного, текущего и оперативного контроля.

*Задача этапного контроля* - оценка уровня развития функциональных возможностей систем и органов, которые лежат в основе двигательной активности. Включает медицинское обследование: осмотр специалистами, функциональные пробы, лабораторные анализы и инструментальные исследования. По этапам оценивается динамика физиологических процессов, функциональных качеств, регуляция физиологических функций.

*Задачи текущего контроля:*

- определение соответствия режима нагрузок физиологическим возможностям организма через оценку общей напряженности функционального состояния организма;
- оценка соответствия тренировочного эффекта текущих нагрузок тем, что планировались;
- определение адаптационного потенциала организма на момент исследования: оценка резервов, изменение функциональных возможностей.

*Задачи оперативного контроля:*

- оценка влияния каждого занятия на организм;
- определение направленности и напряженности нагрузок;
- оценка степени достижения конкретной цели каждого занятия;
- осуществление оперативной коррекции тренировочного эффекта отдельных упражнений и занятия в целом.

В оперативном контроле определяют:

во время нагрузок – температуру тела, ЧСС и частоту дыхания, их соотношение, легочную вентиляцию;

после нагрузок – характеристики, которые отражают усталость, изменения электрокардиограммы, жизненной емкости легких, силы дыхательных мышц, параметры, которые характеризуют энергообеспечение нагрузки (уровень лактата, кислотно-щелочное равновесие крови), метаболические показатели, характеризующие нагрузки.

По результатам врачебно-педагогического контроля определяется общая нагрузка на организм ученика.

### **3.10 КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Эффективность учебного процесса оценивается по тестам, позволяющим определить состояние здоровья занимающегося на данном этапе.

Цель тестирования – выявить сильные и слабые качества ученика при выборе для него средств физического воспитания. С помощью тестирования оценивают главные физиологические компоненты трудоспособности, получают информацию об изменениях в организме, которые происходят в результате занятий.

Медицинское диагностирование включает:

- изучение психоэмоциональной сферы человека с целью создания адекватных условий для наиболее быстрого его выхода из негативного психологического состояния и создания мотивации к активной деятельности;
- определение потребностей в физической и социальной реабилитации. При этом учитывается характер дефекта и сопутствующих заболеваний;
- оценку степени двигательных нарушений;
- определение рекомендованных средств физического воспитания и спорта, а также противопоказаний;
- выявление лимитирующих факторов, которые препятствуют или ограничивают выбор средств физического воспитания или интенсивность тренировочных занятий;
- определение объема и интенсивности учебного процесса;
- выбор специальных мероприятий, которые необходимо проводить до и после тренировок.

### **3.11 ОБЯЗАННОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Преподаватель АФК должен выстраивать свою работу в следующем порядке:

1. Определение цели учебной программы и целей ученика.
2. Постановка цели работы с учетом указанных целей обучающегося.
3. Составление прогноза с учетом комплекса показателей, положительных и отрицательных факторов.
4. Определение приоритетов, конечного результата, критериев оценки, системы контроля.
5. Распределение обязанностей.
6. Оценивание затрат сил и материальных затрат на достижение цели.

Задачи преподавателя АФК:

- сбор разнообразной информации об изучаемом объекте;
- направление внимания учащегося на характерные признаки и свойства;
- расширение познавательной деятельности и накопленных ранее знаний;
- разъяснение для обучающихся причин, взаимосвязей и закономерностей движений;
- обеспечение принципа доступности при выполнении двигательного задания;
- формирование мотивации к выработке умения;
- закрепление в словесной форме непосредственных впечатлений, полученных во время выполнения движения;
- установление связи между объектом изучения и окружающей средой.

Алгоритм работы преподавателя:

- изучение диагноза обучающегося;
- тестирование двигательных возможностей обучающегося;
- формирование мотивации обучающегося к занятиям;
- выбор: учебных заданий; материально-технического обеспечения; помощников; средств контроля;
- планирование работы;
- непосредственно учебно-воспитательный процесс.

#### **4 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТА**

Для наблюдения за динамикой и физической подготовленности студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и в конце учебного года тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических качеств.

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов основной медицинской группы здоровья (СПО)**

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка |       |       |
|----------------|-----|-----------------------|-------|-------|
|                |     | 1 год                 | 2 год | 3 год |
|                |     |                       |       |       |

|   |   | обучения                 | обучения | обучения |
|---|---|--------------------------|----------|----------|
|   |   | минимальный порог и выше |          |          |
| Бег 100м. (сек)   | Ю | 15,0                     | 14,4     | 14,0     |
|   | Д | 18,0                     | 17,5     | 17,0     |
| Бег 1000м, 500м. (мин.сек)  | Ю | 4,0                      | 3,50     | 3,40     |
|   | Д | 2,15                     | 2,0      | 1,50     |
| Бег 3000м, 2000м. (мин.сек)   | Ю | 15,0                     | 14,3     | 14,0     |
|   | Д | 12,5                     | 12,0     | 11,80    |
| Прыжок в длину с места (м.см)   | Ю | 1,90                     | 2,0      | 2,10     |
|   | Д | 1,50                     | 1,60     | 1,70     |
| Прыжок в длину с разбега «согнут ноги» (м.см)                                 | Ю | 3,80                     | 4,0      | 4,20     |
|   | Д | 3,0                      | 3,20     | 3,40     |
| Прыжок в высоту (м.см)  | Ю | 1,15                     | 1,26     | 1,30     |
|   | Д | 90                       | 1,05     | 1,10     |
| Метание гранаты 700г., 500г. (м.см)   | Ю | 23                       | 25       | 27       |
|   | Д | 11                       | 15       | 17       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)         | Д | 20                       | 25       | 30       |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз)                                     | Ю | 7                        | 9        | 10       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                                  | Ю | 20                       | 30       | 35       |
|   | Д | 6                        | 8        | 10       |
| Приседание на одной ноге без опоры (раз)                                      | Ю | 6/6                      | 8/8      | 9/9      |
|   | Д | 5/5                      | 6/6      | 7/7      |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (раз)                     | Ю | 4                        | 6        | 7        |
| Челночный бег 3x10 (сек)  | Ю | 8,7                      | 8,4      | 8,2      |
|   | Д | 9,7                      | 9,3      | 9,1      |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10попыток)                    | Ю | 4                        | 5        | 6        |
|   | Д | 3                        | 4        | 5        |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)                      | Ю | 3                        | 4        | 5        |
|   | Д | 3                        | 4        | 5        |
| Передача и ловля отскочившего б/б мяча с расстояния 3м за 30сек               | Д | 15                       | 20       | 23       |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)                 | Ю | 2                        | 3        | 4        |
|   | Д | 2                        | 3        | 4        |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)          | Д | 8                        | 10       | 12       |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 3                        | 4        | 5        |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м из 5 попыток           | Ю | 2                        | 3        | 4        |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м, 300м. (мин)                             | Ю | 32                       | 30       | 28       |
|   | Д | 23                       | 21,5     | 20,0     |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов подготовительной медицинской группы здоровья (СПО)**

| Вид упражнения  | Пол | Год обучения и оценка    |                |                |
|---|-----|--------------------------|----------------|----------------|
|   |     | 1 год обучения           | 2 год обучения | 3 год обучения |
|   |     | минимальный порог и выше |                |                |
| Бег 100м. (сек)   | Ю   | 15,5                     | 15,0           | 14,8           |
|   | Д   | 18,5                     | 18,0           | 17,8           |
| Бег 1000м, 500м. (мин.сек)  | Ю   | 4,10                     | 4,0            | 3,90           |
|   | Д   | 2,30                     | 2,15           | 2,05           |
| Бег 3000м, 2000м. (мин.сек)   | Ю   | 15,20                    | 15,10          | 15,00          |
|   | Д   | 13,0                     | 12,5           | 12,00          |
| Прыжок в длину с места (м.см)   | Ю   | 1,70                     | 1,90           | 2,00           |
|   | Д   | 1,30                     | 1,50           | 1,60           |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м.см)                                 | Ю   | 3,60                     | 3,80           | 3,90           |
|   | Д   | 2,80                     | 3,0            | 3,10           |
| Прыжок в высоту (м.см)  | Ю   | 1,05                     | 1,10           | 1,20           |
|   | Д   | 80                       | 90             | 1,00           |
| Метание гранаты 700г., 500г. (м.см)   | Ю   | 21                       | 23             | 25             |
|   | Д   | 10                       | 13             | 15             |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)         | Д   | 17                       | 20             | 25             |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз)                                     | Ю   | 6                        | 7              | 8              |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                                  | Ю   | 17                       | 20             | 23             |
|   | Д   | 5                        | 6              | 7              |
| Приседание на одной ноге без опоры (раз)                                      | Ю   | 5/5                      | 6/6            | 7/7            |
|   | Д   | 4/4                      | 5/5            | 6/6            |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (раз)                     | Ю   | 3                        | 5              | 6              |
| Челночный бег 3x10 (сек)  | Ю   | 8,9                      | 8,7            | 8,5            |
|   | Д   | 9,9                      | 9,7            | 9,5            |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10попыток)                    | Ю   | 3                        | 4              | 5              |
|   | Д   | 2                        | 3              | 4              |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)                      | Ю   | 2                        | 3              | 4              |
|   | Д   | 2                        | 3              | 4              |
| Передача и ловля отскочившего б/б мяча с расстояния 3м за 30сек               | Д   | 13                       | 15             | 17             |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)                 | Ю   | 2                        | 3              | 4              |
|   | Д   | 2                        | 3              | 4              |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)          | Д   | 6                        | 8              | 10             |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю   | 3                        | 3              | 4              |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м из 5 попыток           | Ю   | 1                        | 2              | 3              |

|  |   |    |    |    |
|--|---|----|----|----|
| Прохождение дистанции на лыжах<br>5000м, 300м. (мин) | Ю | 35 | 32 | 30 |
|  | Д | 25 | 23 | 21 |

## **5 ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНТАМИ, ОСВОБОЖДЕННЫМИ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий.

Для реализации требований дисциплины «Физическая культура и спорт» для этой категории студентов предлагается изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» теоретическими занятиями.

Образовательная область физической культуры призвана сформировывать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения у студентов формируется целостное представление о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Главным объектом в работе студентов, освобожденных от практических занятий, является приобретение теоретических знаний в области физической культуры посредством самостоятельного подбора и изучения литературы, и выполнение определенного объема учебных требований.

Для сдачи семестрового зачета студентам специальной медицинской группы, освобожденным врачом от практических занятий, необходимо выполнить следующие требования:

1. Заверить свое освобождение от практических занятий справкой о состоянии здоровья (определение медицинской группы) из специального медицинского учреждения (поликлиники).
2. Пройти лекционный курс по разделам дисциплины «Физическая культура и спорт».
3. Выполнить семестровые задания (рефераты) в срок.
4. Решить тест по истории развития и правилам соревнований по виду спорта.
6. Решить тест по материалам самостоятельных занятий.

### 5.1 Требования для текущего контроля и промежуточной аттестации

| Курс | Семестр | Задание 1<br>Тема реферата<br>(обязательная)                           | Задание 2<br>Тема реферата<br>(по выбору) | Тестирование<br>по виду<br>спорта | Контрольное<br>тестирование |
|------|---------|--|---|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1    | 1       | «Заболевание и его профилактика средствами физической культуры»        | Тема реферата по выбору студента          | Лыжный спорт                      | +                           |
|      | 2       | «Физическая культура и здоровый образ жизни»                           | Тема реферата по выбору студента          | Лёгкая атлетика                   | +                           |
| 2    | 1       | «Лечебная физическая культура» (с учетом заболевания студента)         | Тема реферата по выбору студента          | Выбранный вид спорта              | +                           |
|      | 2       | «Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями»            | Тема реферата по выбору студента          | Выбранный вид спорта              | +                           |
| 3    | 1       | «Методические основы развития двигательных способностей»               | Тема реферата по выбору студента          | Выбранный вид спорта              | +                           |
|      | 2       | «Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки» | Тема реферата по выбору студента          | Выбранный вид спорта              | +                           |

Семестровое задание 1 выполняется студентом путем самостоятельного подбора и изучения литературы. Работа должна раскрывать значение и роль темы в физической культуре и здоровом образе жизни (ЗОЖ). Студент должен ознакомиться с требованиями написания реферативной работы.

В задании 2 студенту предоставляется право выбора темы реферативной работы вплоть до предложения своей темы с обязательным обоснованием целесообразности её разработки. При выборе темы обучающемуся следует учитывать собственный познавательный интерес и возможность последующего исследования проблематики в рамках научных интересов и практической значимости для собственного здоровья.

Студент должен выбрать тему, зарегистрировать ее у ведущего в группе занятия преподавателя.

Источниками для написания реферата могут быть:

- список обязательной и рекомендованной литературы по изучению данной дисциплины;
- библиографические списки в учебниках и монографиях;
- предметные каталоги библиотек, Интернет-ресурсы.

Список использованной литературы должен всесторонне охватывать исследуемую тему и иметь ссылки не менее чем на 10 использованных источников. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по предмету «Физическая культура и спорт».

Семестровое задание должно содержать:

1. Титульный лист (с указанием темы, инициалов студента, преподавателя, даты сдачи).
2. План изложения темы.
3. Текст изложения, соответствующий плану.
4. Выводы, предложения, рекомендации.
5. Список литературы с указанием фамилии автора и года издания.

Электронные ссылки источников из интернета.

Семестровая работа оформляется и сдается преподавателю не менее чем за две недели до окончания семестра.

Студент должен подготовиться к защите семестровой работы – краткому устному изложению ее содержания и уметь ответить на вопросы

преподавателя. В течение семестра студент может получить консультацию преподавателя по выполнению семестрового задания.

На зачете студент освобожденный от практических занятий защищает свою семестровую работу (реферат).

Рекомендации к структуре реферата:

1. Ясность и грамотность изложения, системность и логичность в подаче материала. Не должно быть речевых, орфографических и других ошибок.

2. Единообразное расположение текста, названий разделов, примечаний.

3. Основное содержание темы предлагается составлять из 1-2 глав. Выводы и предложения вытекают из теоретического и практического материала.

4. Объем работы должен быть представлен на 10-12 листах формата А4 (не включая титульного листа и списка литературы), при этом используется только одна сторона. Переносы слов в тексте не допускаются.

5. Все структурные элементы реферата - содержание, введение, основная часть (перечень пунктов), заключение, список источников информации, приложение - печатаются с новой страницы.

Рекомендации к оформлению реферата:

1. Текстовая часть реферата выполняется на листах формата А4 (210 x 297 мм) без рамки, с соблюдением следующих размеров полей: левое – 30 мм, правое – 20 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм.

2. Страницы текста подлежат обязательной нумерации, которая проводится арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Номер страницы проставляют по середине нижней части страницы без точки в конце. Первой страницей считается титульный лист, но номер страницы на нем не проставляется.

3. Шрифт основного текста, включая список литературы – 14 пт, шрифт TimesNewRoman, межсимвольный интервал – обычный, межстрочный интервал – 1,5, отступ первой строки – 1,25, выравнивание текста по ширине. Шрифт заголовков глав, параграфов, разделов, подразделов – полужирный, размер – 14 пт, межсимвольный интервал – обычный, межстрочный интервал – 1,5, выравнивание текста по ширине.

4. Иллюстрированный материал следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые. На все иллюстрации должны быть ссылки в работе. Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, документы, рисунки, снимки) должны быть пронумерованы, иметь наименование и пояснительные данные под иллюстрацией. Нумерация иллюстраций должна быть сквозной по всему тексту работы. Наименование иллюстрации помещается под иллюстрацией по центру без абзацного отступа.

5. Таблицы в реферате располагаются непосредственно после текста, в котором они упоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должны быть ссылки в тексте. Нумерация таблиц должна быть сквозной по всему тексту в пределах раздела или работы арабскими цифрами. Наименование таблицы помещается над таблицей слева без абзацного отступа.

**Вопросы для сдачи зачета по физической культуре для студентов, имеющих освобождение от практических занятий**

1. Дайте определение физической культуре.
2. Что вы понимаете под физической культурой личности?
3. Раскройте содержание понятий «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
4. Что такое физические упражнения?
5. Понятие о социально-биологических факторах физической культуры.
6. Естественно-научные основы физической культуры и спорта. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
7. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8. Роль кожи в жизнедеятельности организма.
9. Функции костей скелета человека.
10. Представление об опорно-двигательном аппарате.
11. Представление о мышечной системе.
12. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
13. Представления о дыхательной системе.
14. ЦНС, ее отделы и функции.
15. Понятия о рецепторах и анализаторах.
16. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
17. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха.
18. Виды отдыха. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
19. Представление о биологических ритмах человека.
20. Гипокинезия и гиподинамия.
21. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость».
22. Какова взаимозависимость работоспособности и утомления?
23. Как определить, оценить работоспособность?
24. Что означает термин «функциональная проба»?
25. Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?

26. Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?

27. В чем состоят различия занятий физическими упражнениями восстановительной, и тренировочной направленности?

28. Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.

29. В чем причина включения в комплекс упражнений, коррелирующих зрение, упражнений для мышц спины, шеи и др.? Понятие «здоровье».

30. Определение здорового образа жизни (ЗОЖ).

31. Перечислите факторы ЗОЖ. Правильное питание.

32. Дурные привычки и их воздействие на организм человека. Правильная организация режима труда студента.

33. Роль двигательной активности в ЗОЖ.

34. Перечислить основные физические двигательные качества.

35. Сила абсолютная и относительная. Методы развития силы.

36. Выносливость. Ее связь с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

37. Методика развития силы.

38. Быстрота. Методика развития. От каких показателей зависит скорость пробегания дистанций?

39. Гибкость. Методика развития.

40. Ловкость. В каких видах спорта она проявляется наилучшим образом?

41. Как оценивается ваша физическая подготовленность (по тестам программы)?

42. Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка? Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2 года)?

43. Как изменилась у вас абсолютная и относительная сила?

44. Каково состояние врачебного контроля в вашем учебном заведении?

45. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

46. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?

47. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию важных качеств в вашей профессии?

48. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

49. Закаливание. Суть, правила, средства. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

50. Причины травм на занятиях физической культуры. Как их избежать?

51. Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности. Как часто рекомендуется принимать душ и посещать баню?

52. Для чего необходима производственная гимнастика?

### **Тематика реферативных работ по выбору студента**

1. Физическая культура личности и её связь с общей культурой общества

2. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт

3. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности

4. Значение физической культуры и спорта в жизни студента

5. Здоровый образ жизни: понятие, основные проявления и примеры. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни школьников.

6. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни

7. Физическая культура и спорт в повседневной жизни людей

8. Резервы здоровья человека

9. Здоровье, его связь с резервными возможностями организма. Факторы риска, их влияние на здоровье человека и продолжительность жизни.

10. Физическое воспитание в семье

11. Жизнь в движении

12. Туризм и здоровье

13. Гигиена и самоконтроль

14. Физическая культура и здоровый образ жизни

15. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой

16. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

17. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания

18. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма

19. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями

20. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в СУЗах

21. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

22. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

24. Роль физической культуры в повышении иммунитета и профилактики простудных заболеваний

25. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений

26. Спорт как органическая часть физической культуры общества и личности. Основные функции спорта

27. Массовый спорт и спорт высших достижений: характеристика, сходство и различия

28. Спортивные соревнования и их роль в физическом воспитании.

29. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни

30. Основные методики лечебной и оздоровительной физической культуры

31. Влияние массажа и самомассажа на организм человека

32. Народные и нетрадиционные методы восстановления

33. Основы психического здоровья и психосоматическая направленность физической культуры (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

34. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

35. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения

36. Оздоровительная физическая культура при заболевании ... (на основе имеющегося у студента основного и/или сопутствующих заболеваний)

37. Организация и проведение самостоятельных оздоровительных занятий по физической культуре при ... (на основе имеющегося у студента основного заболевания)

38. Особенности самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий

39. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью

40. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

41. Исторические предпосылки возникновения Международного спортивного и олимпийского движения

42. История возникновения и развития Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО

43. Зимние олимпийские игры

44. Летние олимпийские игры

- 45.Международное параолимпийское движение: цель, задачи, структура, история развития
- 46.Сурдоолимпийские игры: история зарождения и развития
- 47.Движение специальной олимпиады: история зарождения и развития
- 48.Стимулирование и мотивация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» в СУЗе.
- 49.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
- 50.Процесс организации здорового образа жизни
- 51.Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
- 52.Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- 53.Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта
- 54.Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления. Утомление при физической и умственной работе
- 55.Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
- 56.Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
- 57.Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
- 58.Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
- 59.Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
- 60.Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
- 61.Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
- 62.Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека
- 63.Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной направленностью
- 64.Влияние физических упражнений на дыхательную систему
- 65.Влияние физических упражнений на нервную систему
- 66.Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему
- 67.Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат
- 68.Физическая культура для работников умственного, физического и смешанного труда

69. Физическая культура до и после родовом периоде

70. Физическая культура в раннем детском возрасте (возраст брать соответствующий возрасту ребёнка).

В качестве семестровой работы по выбору могут служить творческие работы в виде презентации.

Темы творческих работ (презентация по теме)

1. «Я и физкультура»
2. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
3. Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
5. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
6. Физическая культура в моей семье.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. Заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев, 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.
2. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».
3. Физическая культура: учеб. пособие /И. Федоров, А.П. Шумилин, А.И.Чикуров. — Красноярск : ГУЦ МиЗ, 2005.
4. Физическая культура студента и жизнь: учебник / под ред. В.И.Ильинича. — М.: Гардарика, 2005. 5. Теория и методика физической культуры: учебник /Ю.В. Курамшин. — М.: Сов. спорт, 2004.
6. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000.
7. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во ASB, 2000.
8. Методико-практические занятия студентов/В.С. Анищенко. - М.: Изд-во РУДН, 1999.
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. — М.: Гардарика, 1999.
10. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 1994.