

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

старший преподаватель, Егорычева Е.В.

старший преподаватель, Мусина С.В.

старший преподаватель, Чернышева И.В.

Рецензент(ы):

(при наличии)

к.э.н., И.о. зав. кафедрой, Гаврилова О.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

составлена на основании учебного плана:

38.03.02 Менеджмент

Профиль: Управление человеческими ресурсами предприятия

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры:

Физическая культура

Зав. кафедрой, Егорычева Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Инженерно-экономический факультет

Председатель НМС факультета Коваженков М.А.

Протокол заседания НМС факультета № 1 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.
Дисциплина направлена на обучение умению использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ					
Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.ДВ.06.01			
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:					
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре и спорту в объеме программы средней школы.				
2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:					
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы				
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)					
УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека					
:					
Результаты обучения: Знает основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния; Умеет использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни; Владеет способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.					
УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья					
:					
Результаты обучения: Знает основные показатели индивидуального здоровья человека; критерии состояния физического здоровья и его показатели; методы оценки физических качеств; Умеет определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности; Владеет доступными способами оценки и наблюдения за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.					
УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма					
:					
Результаты обучения: Знает теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств; Умеет составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки, подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий; Владеет навыками организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.					
4. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Форма контроля (Наименование оценочного средства)
	Раздел 1. 1 КУРС 1 СЕМЕСТР				

1.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Силовая и скоростно-силовая подготовка спринтеров и прыгунов.</p> <p>Развитие физических качеств: ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Разминка легкоатлета, общеразвивающие упражнения.</p> <p>Изучение специальных беговых упражнений. Обучение низкому и высокому старту. Обучение спринтера технике бега по дистанции. Стартовый разгон, бег с ходу (ритм), набегание на финиш. Прыжковая подготовка (комплексы упражнений с элементами прыжков различными способами). Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, на точность приземления. Комплексы специальных упражнений, направленных на развитие координации. Общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию. Комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>/Пр/</p>	1	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
1.2	<p>Основы здорового образа жизни. Влияние систематических оздоровительных процедур на общее состояние организма человека. Физическая культура в борьбе с вредными привычками. /Ср/</p>	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
Раздел 2. 1 КУРС 2 СЕМЕСТР					
2.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие физических качеств: ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения скоростно-силового характера. Обучение технике прыжка в длину с разбега.</p> <p>Обучение технике тройного прыжка с места. Обучение технике бега по виражу. Обучение технике и тактике эстафетного бега. Обучение передаче эстафетной палочки.</p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же в сочетании с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных.</p> <p>/Пр/</p>	2	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
2.2	<p>Использование физических упражнений и их значение для профилактики профессиональных заболеваний. /Ср/</p>	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
Раздел 3. 3 КУРС 5 СЕМЕСТР					

3.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование скоростно-силовой подготовки.</p> <p>Совершенствование физических качеств: ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Углубленное освоение силовой и скоростно-силовой подготовки спринтеров и прыгунов. ОРУ скоростно-силового характера. Углубленное изучение техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование разбега и фазы «полета».</p> <p>Совершенствование бега на короткие дистанции. Закрепление техники бега по выражу. Совершенствование техники высокого, низкого старта. Отработка передачи эстафетной палочки на высокой скорости. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Прыжки со скакалкой. Упражнения с обручем. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений и ловкости.</p> <p>/Пр/</p>	5	52	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
3.2	<p>Отбор и составление в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правила дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений, и показаниям текущего самочувствия). /Ср/</p>	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
Раздел 4. 3 КУРС 6 СЕМЕСТР					
4.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование скоростной выносливости.</p> <p>Совершенствование силовой подготовки.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Углубленное освоение темпового бега и бега с переменной скоростью. Совершенствование техники выполнения низкого старта со стартовых колодок. Закрепление навыков бега с низкого старта. Углубленное изучение разгона спринтера.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки способом сверху. Упражнения в парах с сопротивлением.</p> <p>Гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упорах, поднятие ног к перекладине, комплексы упражнений с отягощениями для развития силы).</p> <p>/Пр/</p>	6	52	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
4.2	<p>Составление конспектов индивидуальных занятий по общей физической подготовке и профессионально-прикладной физической подготовке (с учетом физического развития и физической подготовленности). /Ср/</p>	6	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
Раздел 5. 4 КУРС 7 СЕМЕСТР					
5.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование физических качеств аэробной направленности. Совершенствование физических качеств: ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Углубленная беговая подготовка стайера на стадионе.</p> <p>Отработка техники и тактики бега на длинных тренировочных отрезках. Отработка интервального бега и фартлека. Обучение длительному кроссовому бегу (более 8 км) с элементами медленного самоконтроля. Кросс по пересеченной местности. Упражнения в парах. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию. ОРУ и специальные упражнения для гибкости. Эстафеты.</p> <p>/Пр/</p>	7	38	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет

5.2	Индивидуальная физическая подготовка по планам, составленным самостоятельно (с учетом индивидуальной технической и физической подготовленности). /Ср/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
-----	---	---	---	----------------------	-------

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП -отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:
Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (см. приложение).

Контрольные нормативы:

1. Бег на 60 м (с) (УК-7);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (УК-7);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (УК-7);
4. Челночный бег 3х10 м (с) (УК-7);
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (УК-7);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (УК-7);
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (УК-7).

Подготовка и проведение комплекса упражнений:

1. комплекс общеразвивающих упражнений для разминки;
2. комплекс упражнений для развития силовых способностей;
3. комплекс упражнений для развития скоростных способностей;
4. комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей;
5. комплекс упражнений для развития гибкости;
6. комплекс упражнений для развития координации;
7. комплекс упражнений для развития ловкости;
8. комплекс упражнений для развития выносливости;
9. комплекс упражнений для коррекции веса;
10. комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
11. комплекс дыхательных упражнений.

В рамках освоения дисциплины «Физическая подготовка» используются следующие критерии оценивания знаний студентов по оценочным средствам:

Студент в результате выполнения и сдачи оценочного средства может получить следующие оценки.

Отлично

Полностью и правильно выполнено, и оформлено задание.

При отчёте студент дал полные и правильные ответы на 90-100% задаваемых вопросов по теме работы.

Хорошо

Полностью и с небольшими неточностями выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные и с небольшими ошибками ответы на все задаваемые вопросы по теме работы или доля правильных ответов составила 70 – 89%.

Удовлетворительно

Не полностью и с ошибками выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные ответы и не на все задаваемые вопросы по теме работы. Доля правильных ответов составила 50 – 69%.

Неудовлетворительно

Студент не выполнил задание. Доля правильных ответов составила менее 50%.

Оценивание компетенций при изучении дисциплины «Физическая подготовка»

Исходя из 100-балльной (пятибалльной) системы оценивания системы оценки успеваемости студентов, в ходе освоения изучаемой дисциплины студент получает итоговую оценку, по которой оценивается уровень освоения компетенций.

90-100 баллов (отлично) повышенный уровень

Студент демонстрирует сформированность компетенций на повышенном уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

76-89 баллов (хорошо) базовый уровень

Студент демонстрирует сформированность дисциплинарной компетенций на базовом уровне: основные знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний, умений и навыков на новые, нестандартные ситуации.

61-75 баллов (удовлетворительно) пороговый уровень
 Студент демонстрирует сформированность компетенций на пороговом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями, умениями и навыками при их переносе на новые ситуации
 0-60 баллов (неудовлетворительно) уровень освоения компетенций ниже порогового
 Компетенции не сформированы. Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.1	Жилкин А.И.	Легкая атлетика	Москва: Академия, 2005	
Л.2	Контрерас,Б.	Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса: учебное пособие	Попурри, 2015	
Л.3	Хаирова, Т.Н.[и др.]	Развитие физических качеств на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : Учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2016	http://lib.volpi.ru
Л.4	Егорычева, Е. В. [и др.]	Самоконтроль на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ, 2016	http://lib.volpi.ru
Л.5	Егорычева, Е. В. [и др.]	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2017	http://lib.volpi.ru
Л.6	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В., Юдина, Н. М.	Легкая атлетика в системе физического воспитания в технических вузах [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.7	Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.8	Виленский, М.Я., Горшков, А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/930222	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/930222
Л.9	Барчуков, И.С.	Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931924	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/931924
Л.10	М.Я. Виленский [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/925962	М.: КноРус, 2018	https://www.book.ru/book/925962
Л.11	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/920786	М.: КноРус, 2017	https://www.book.ru/book/920786
Л.12	Иваницкий, М.Ф.	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/928943	М.: Спорт, 2018	https://www.book.ru/book/928943
Л.13	Швырев, А.А.	Анатомия человека [Электронный ресурс]: учебное пособие для самостоятельной работы студента (Репетиториум) - https://www.book.ru/book/929389	М.: КноРус, 2018	https://www.book.ru/book/929389
Л.14	А.А. Николаев, В.Г. Семенов	Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - https://www.book.ru/book/927045	М.: Спорт, 2017	https://www.book.ru/book/927045
Л.15	Михайлова, Т.В., Губа, В.П.	Дневник спортсмена [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - https://www.book.ru/book/926821	М.: Спорт, 2017	https://www.book.ru/book/926821
Л.16	А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов	Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: практическое пособие - https://www.book.ru/book/930734	М.: Спорт, 2018	https://www.book.ru/book/930734

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.17	Д.Б. Никитюк [и др.]	Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - https://www.book.ru/book/929868	М.: Спорт, 2018	https://www.book.ru/book/929868
Л.18	Фатьянов, И. А., Егорычева, Е. В., Мусина, С. В., Чернышева, И. В.	Коррекция осанки средствами физической культуры [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2020	http://lib.volpi.ru
Л.19	Фатьянов, И. А., Егорычева, Е. В.	Основы оздоровительной тренировки в беге [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2022	http://lib.volpi.ru

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru/
Э2	Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»: http://www.teoriya.ru/ru/node/7570

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium
6.3.1.2	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г.
6.3.1.3	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium
6.3.1.4	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.

6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Информационно-справочная система «Консультант Плюс» - http://www.Consultant.ru/online/ Общество с ограниченной ответственностью «Инженеры информации». Договор №207-К об оказании информационных услуг с использованием экземпляров Системы «Консультант Плюс»
---------	---

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Открытый стадион, включающий: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой (400 м), два сектора для прыжков, сектор для метания.
7.2	Площадка для подвижных игр и общей физической подготовки.
7.3	Оборудованный спортивный зал: 2 фермы с баскетбольными щитами, 4 баскетбольных щита, 10 баскетбольных мячей, волейбольные стойки, волейбольная сетка, 8 волейбольных мячей, 4 стола для настольного тенниса, 10 ракеток для настольного тенниса, 50 мячей для настольного тенниса, 2 ворот для минифутбола, 10 футбольных мячей, 5 комплектов для игры в шахматы, 1 шведская стенка, 3 гимнастических обруча, 30 гимнастических ковриков, 10 гимнастических палок, 19 гранат, калипер электронный, ростомер, силомер.
7.4	2 компьютера.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Освоение дисциплины направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры и спорта для организации учебной и досуговой деятельности.

Методические указания к практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с методикой контроля самочувствия, с техникой безопасности и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта;

- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;

- обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений.

При возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов:

1. Бег на 60 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на

гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

4. Челночный бег 3x10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Методические указания к подготовке комплекса упражнений:

Правила подбора и последовательность упражнений в комплексе

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом задач учебного занятия.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических способностей, функций и систем.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счетов.

Дозировка упражнений

Регулирование физической нагрузки осуществляется за счет изменения:

– количества упражнений (в соответствии с направленностью);

– содержания упражнений;

– интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

– количества повторений (если у занимающихся не возросла частота сердечных сокращений, не началось потоотделение, пользы от него будет мало);

– темпа выполнения (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочный);

– исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку).

Схема построения комплекса упражнений

При составлении комплекса упражнений должны быть учтены его назначение (разминка, развитие физических способностей, функций и систем) и контингент (возраст, пол, уровень подготовленности).

При составлении комплексов упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Упражнения должны быть доступными, необходим последовательный переход от простых к более сложным;

2. Нагрузка должна постепенно возрастать.

3. В комплекс вначале включаются упражнения, требующие большого внимания, а упражнения, значительные по воздействию на организм, даются в конце.

Правила записи упражнений в комплексе

При записи отдельного движения необходимо указывать:

а) исходное положение, из которого начинается движение;

б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);

в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);

г) конечное положение (как правило, в упражнениях им является исходное положение, так как упражнение выполняется несколько раз).

Комплекс упражнений оформляется следующим образом: в графе «№ п/п» указывается порядковый номер упражнения; в графе «содержание упражнения» описывается название упражнения, исходное положение, и описывается само движение под счет; «дозировка» – следующая графа – подразумевает количество движений (раз) или время выполнения упражнения (в секундах, минутах); в последней графе «методические указания» даются рекомендации по технике выполнения упражнения, особенностям дыхания, амплитуде, темпу.

Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

К практическим занятиям допускаются обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды при наличии заключения ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год (семестр). Обучающиеся инвалиды предоставляют на кафедру «Физическая культура» копию индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в теплое время года занятия проводятся на открытом воздухе под руководством специалиста, имеющего соответствующую подготовку по программам адаптивной физической культуры. В холодное время года практические занятия проводятся в помещении, где студенты осваивают следующие

спортивные дисциплины: шахматы, оздоровительная физическая культура, шашки.

Учебный материал для занятий студентов адаптивной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.