

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Ангарский промышленно – экономический техникум»**

Авторская педагогическая разработка

Учебное пособие

**Курс лекций для организации теоретического обучения и текущего контроля
по дисциплине «Физическая культура»**

**для специальности: 29.02.04 «Конструирование, моделирование и
технология швейных изделий»**

Автор разработки:

**Конькова Марина Георгиевна, преподаватель
Физической культуры ГБПОУ ИО «АПЭТ»**

г. Ангарск, 2023

Одобрено цикловой комиссией общих,
гуманитарных и естественнонаучных
дисциплин
Протокол №9 от 31.05.2023 г.

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в
учебном процессе методическим советом
протокол № 3 от 31.05.2023 года

Автор: Конькова Марина Георгиевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «АПЭТ»

Аннотация: Учебное пособие для организации теоретического обучения и текущего контроля по дисциплине «Физическая культура» предназначено для студентов, обучающихся по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий. Учебное пособие представляет курс лекций по дисциплине «Физическая культура», изложенный в соответствии с рабочей программой дисциплины и раскрывающий содержание семи основных разделов дисциплины. Цель данного пособия - формирование у студентов единства знаний и практических умений по физической культуре, овладение методами и средствами самоконтроля, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры для сохранения здоровья

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе рабочей программы по Физической культуре, и предназначен студентам специальности: 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Учебное пособие включает курс лекций учебной дисциплины по таким разделам программы как: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка и составляет 16 часов.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура», обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

-**Личностные:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

- -**Метапредметные:** владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
- **Предметные:** способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

-Актуальность данного пособия заключается в обеспечении высокого уровня знаний и умений с целью:

формирования физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

- **развития** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирования** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладения** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **овладения** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоения** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретения** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся, осваивает элементы компетенций:

Ок-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Ок-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

Ок-7 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Ок-8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения

Лекция 1
группа КМТ-7, ОУД

Раздел	Раздел № 1		2 часа	
Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Тема № 1		2 часа	
Формируемые компетенции	Общие компетенции			Профессиональные компетенции
	ОК2,6, 7,8	ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями ОК-7 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК-8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	ПК 1.1	
Требования к результатам освоения темы учебного занятия	Освоенные умения		Усвоенные знания	
	У1	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики проф. заболеваний.	31	О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека

Уровень освоения 1-2	1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)		
Тема учебного занятия	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
Тип учебного занятия	Лекция		
Формы и методы обучения:	коллективная		
Образовательные технологии:	Технология развивающего обучения		
Цели учебного занятия	Обучающая	Развивающая	Воспитательная
	Ознакомить студентов с теоретическими вопросами по теме. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	формирование знаний, умений и навыков планирования ответов, сравнения, обобщения. Развитие интеллекта (умение выделить главное, существенное, самостоятельность мышления).	Воспитание аккуратности, сосредоточенности, ответственности...
Формы контроля результатов обучения темы учебного занятия	фронтальный		
Методы контроля результатов обучения темы учебного занятия	Устный опрос		
Критерии оценки	Устные ответы. Письменные ответы: Оценка "5" ставится, если студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм истинности менеджмента.		

Оценка "4" ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности оформления излагаемого. Оценка "3" ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:
 излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил
 не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает правовые ошибки.
 Оценка "2" ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Организация образовательного пространства учебного занятия	Ресурсы учебного занятия				Формы работы на занятии
	Материально-техническое обеспечение	Основная литература	Дополнительная литература	Электронные информационные образовательные ресурсы	
	Экран	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с			Индивидуальная работа

Планируемые образовательные результаты (при наличии)	Предметные	Метапредметные	Личностные
---	-------------------	-----------------------	-------------------

<p>способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное использование самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</p>
---	--	--

ХОД УРОКА

ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Мотивация учебной деятельности с помощью беседы. В начале урока определить круг вопросов, которые будут рассматриваться на паре. При этом привлекается опыт студентов, приводятся примеры. Указать на практическое значение рассматриваемой проблемы.

План лекции (рассматриваемые вопросы):

1. Цель и задачи физического воспитания
2. Основные понятия, термины физической культуры

3. Виды физической культуры
4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта
5. Физическая культура личности студента
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

1.1. Цель и задачи физического воспитания

Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Физическое воспитание осуществляется комплексно в тесной взаимосвязи учебных занятий, занятий в спортивных секциях, оздоровительных группах, клубах по видам спорта, а также спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время и самостоятельных занятий студентов. Важнейшее значение имеет теоретический раздел учебной программы, в котором предусмотрено освоение студентами знаний по использованию средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне умственной работоспособности, профилактики заболеваний, приобретения навыков самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Цель физического воспитания студентов — формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быту, семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Основные понятия, термины физической культуры

Изучение любой дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата, т. е. со специфических профессиональных терминов и понятий. Понятия — это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определенного объекта (явления).

Физическая культура — это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

Физическое воспитание — это педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Физическое развитие — процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни. Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении различные показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Кроме того, физическое развитие в некоторой мере обусловлено и законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека.

Понятие «физическое совершенство» обобщает представление об оптимальной мере гармонического физического развития во всесторонней физической подготовленности человека. При этом подразумевается, что эта мера оптимально соответствует требованиям трудовой, спортивной и других сфер жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения крепкого здоровья.

Тренировка (англ. training — упражнение) — в узком понимании — повторное выполнение физического упражнения с целью достижения наиболее высокого результата; в широком — педагогический процесс, включающий обучение спортсменов спортивной технике и тактике, развитие физических способностей.

Тренированность — степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических занятий физическими упражнениями.

Физические упражнения — это движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Физическая рекреация (от лат. recreatio) — это процесс использования физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Двигательная реабилитация — это целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

1.3. Виды физической культуры

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности имеет исторически сложившуюся форму организации (компонентов, видов) и строение (связи, отношения между ними). В структуру культуры общества в качестве одного из важных его видов входит физическая культура, которая, в свою очередь, имеет собственную структуру. С определенной условностью физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют различным направлениям и сферам ее использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности, например, базовая физическая культура — школьная, вузовская и т. д.; фоновая физическая культура — рекреативная и реабилитационная.

Базовая (образовательная) физическая культура — фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школьная физическая культура). Базовая — потому, что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений») и физических качеств. Базовая физическая культура одного звена системы образования может быть «основой» физической культуры следующего звена (детский сад — школа, школа — вуз и т. п.).

Спорт — это вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов.

Туризм — вид физической культуры. Активные виды туризма — пеший, горный, водный, вело- и др. — носят не только оздоровительный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют виды туризма (экскурсии, круизы, турне и др.), которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) — планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии. В свою очередь, основу ППФК составляет профессионально-прикладная физическая подготовка (например, ППФП геодезиста, ППФП конструктора, ППФП инженера-программиста). В этот же вид физической культуры входит и физическая культура на производстве (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и т. п.).

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура — процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и др. причин. Распространенные её формы — лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК). ЛФК использует широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и др. упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний. АФК направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья (в том числе, инвалиды). Спортивно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

К «фоновым» видам физической культуры относятся гигиеническая физическая культура и рекреативная. Гигиеническая физическая культура — это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Рекреативная физическая культура — активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения. Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.

1.4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта

Физическая культура — вид культуры общества и человека. Это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни; с одной стороны, специфический процесс, с другой — результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей. По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает (потребляет), является носителем культуры и создает новые культурные ценности. Освоение, «потребление» физической культуры проявляется в результатах этой деятельности — в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, «владельцем» которых он и является. Физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является важной частью культуры общества в целом. С одной стороны, от духовной культуры общества она получает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой — она сама обогащает культуру, науку, искусство, литературу специальными ценностями в виде теории, научных знаний, методик физического развития и спортивной тренировки. Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные ценности. Материальными ценностями являются результаты воздействия физической культуры на биологическую сторону человека — физические качества, двигательные возможности. К материальным ценностям физической культуры относятся также спортивные сооружения, спортивные базы учебных заведений, спортивно-медицинские учреждения, учебные заведения, готовящие кадры физической культуры и спорта, научно-исследовательские институты. К материальным ценностям непосредственно относятся здания, лаборатории, аппаратура и пр.

К духовным ценностям физической культуры относятся произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту — живопись, скульптура, музыка, кино; система управления физкультурной деятельностью в государстве; наука о физическом воспитании. В целом духовные ценности воплощаются в результатах научной, теоретической, методической деятельности. Поэтому физическая культура — это сложное социальное явление, которое не ограничено решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции в области политики, морали, этики и эстетики.

Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной деятельности, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, новым методикам, новым техническим средствам. Она увеличивает потребности общества в строительстве материально-технических сооружений, созданию приборов, конструированию и совершенствованию инвентаря и оборудования. Тем самым, она способствует созданию новых материальных и духовных ценностей. Физическая культура обогащает культуру общества уникальной информацией о влиянии на человека предельных физических и психических нагрузок (в спорте, космосе), об особенностях адаптации к ним, о биологических резервах

организма. Эта информация может использоваться и используется в смежных науках — физиологии, биохимии и т. д. Она способствует возникновению и развитию новых направлений в теории и практике строительства (безопорные перекрытия стадионов), технологий (необходимость изготовления снарядов, инвентаря, оборудования из искусственных материалов, отвечающих требованиям мирового спорта), создании искусственных покрытий (лыжных трасс, трамплинов, ледяных катков).

В социальной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха, физическая культура проявляет свои воспитательные, образовательные, оздоровительные, экономические и общекультурные функции, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т. е. совместной деятельности людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций: образовательная — получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, способность их творческого использования для личного и профессионального развития; прикладная — повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры; спортивная — достижение максимальных результатов в избранном виде спорта; рекреативная — организация содержательного досуга; оздоровительно-реабилитационная — предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма. Приведенные функции физической культуры могут удовлетворить запросы и потребности в физкультурной деятельности любого человека. В современных системах физического воспитания все более видное место занимает спорт. Это объясняется особой действенностью спорта как средства и метода физического воспитания, его популярностью, широчайшим развитием в последние десятилетия международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью спорта. Несмотря на то, что спорт без соревновательной деятельности не существует, его функции не исчерпываются достижениями чисто состязательных целей. Спорт представляет собой эффективное средство для совершенствования человека, преобразования его духовной и физической природы в соответствии с запросами общества, является действенным фактором воспитания и самовоспитания. Социальная ценность спорта заключается и в том, что он является средством этического, эстетического, нравственного воспитания личности. Достижимый в процессе занятий спортом повышенный уровень функциональных возможностей организма и создаваемый одновременно фонд полезных умений и навыков могут в значительной мере предопределить ускоренное усвоение спортсменом профессионально-трудовой, военной и иной социально нужной деятельности. Велико значение спорта как своего рода эталона оценки человеческих возможностей. «Спортивный эталон» предполагает использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях и обладает широкими возможностями для развития познавательных способностей человека.

Спорт интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Зрелищная сущность спорта незаурядна. Она способствует привитию интереса к занятиям физической культурой и спортом, внедрению их в образ жизни. Современные технические средства коммуникаций способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ, как никогда прежде расширилась, а это увеличило неординарное влияние спорта на эмоциональный мир человечества. При характеристике социальной роли спорта важно иметь в виду его немалое экономическое значение. Материальные вложения общества в развитие спорта

множественно окупаются, прежде всего, повышением общего уровня работоспособности, укреплением здоровья, увеличением продолжительности жизни человека.

Экономически значимы и финансовые доходы, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений, продажи спортивного инвентаря, оборудования, атрибутики, издательской и научной деятельности. Спорт считают одним из средств социализации личности. Непосредственно в процессе спортивной деятельности возникают разнообразные специфические отношения соперничества и содружества отдельных спортсменов, между командами, организаторами, спортивными арбитрами и т. д., которые так или иначе включены в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность всех этих отношений составляет основу формирующего влияния спорта на личность, становление социального опыта.

1.5. Физическая культура личности студента

Физическая культура по праву является одной из составляющих культуры человека вообще. Одно из определений понятия «культура» — степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях ее деятельности. Индивидуальный уровень общей культуры человека можно охарактеризовать его поведением, поступками и действиями на текущий момент времени. Насколько раскрыты созидательные возможности человека, мы судим по его духовным ценностям, по его действиям в социальной среде как носителя существующих и создателя новых культурных ценностей для самосовершенствования и развития культуры будущих поколений.

Логично, что по ходу жизни уровень культуры личности должен постоянно повышаться, так как человек приобретает новые знания, жизненный опыт, приобщается к общечеловеческим духовным ценностям. Все это происходит в процессе жизнедеятельности человека. Подобным образом, то есть процессом воздействия на человека, можно повысить и уровень его физической культуры. Такой процесс в сфере физической культуры имеет два направления — физкультурное образование и физическое воспитание. Целью физкультурного образования является усвоение теоретических основ дисциплины, формирование устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, а также потребности в физическом самосовершенствовании.

Цель второго направления — сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели. Значит, в его основе должна быть положена целесообразная двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья, повышать работоспособность. Сделать это можно только с помощью физического воспитания — педагогического процесса, направленного на эффективное решение этих задач.

Оба направления очень важны для формирования физической культуры человека, и отсутствие какого-либо из них негативно влияет на гармоничное развитие личности. Как бы хорошо ни был физкультурно образован человек, как бы много он ни знал о пользе физических упражнений для организма, как бы эмоционально он ни переживал, наблюдая спортивные состязания как зритель, если его жизнь никак не связана с целенаправленной

двигательной деятельностью для поддержания и укрепления собственного здоровья, мы не можем характеризовать его как человека физической культуры.

С другой стороны, достаточно традиционный путь освоения ценностей физической культуры с явным приоритетом телесного совершенствования и выполнения определенных зачетных нормативов — это лишь базис для достижения конечной цели. Эффективное воспитание физических качеств и двигательных способностей не может быть обособленным и независимым процессом. Оно непременно должно быть связано с другими сторонами воспитания человека — познавательной, нравственной, эстетической, трудовой.

Начальным этапом становления физической культуры личности является формирование ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме. Сюда входит знание студентом своего физического развития и здоровья, умение оценивать свои физические способности, а также положительный настрой на физкультурно-оздоровительную деятельность. Следующий этап — преобразовательный. Это собственно познавательная и физкультурно-спортивная деятельность. Цель педагога по физической культуре — поэтапно, в процессе освоения предмета оказать помощь студентам в своем самопознании и самоопределении в физкультурно-оздоровительной деятельности. Студент должен иметь возможность оценить свое физическое развитие, сравнить его со сверстниками и контролировать свою деятельность в сфере физической культуры в соответствии с требованиями учебной программы дисциплины.

Каким должен быть человек, имеющий достаточно высокий уровень физической культуры? Это, прежде всего, человек свободный, способный к самоопределению в сфере физической культуры. Он может самостоятельно выбирать пути реализации социальной программы физической культуры, движение по которым должно воплощаться в специальных физкультурных знаниях и убеждениях, физических качествах и способностях, а также в выработавшихся на их основе навыках, привычках и потребностях. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, как фактор самообразования и самосовершенствования и подчиняет образование целям личностного роста. Этому способствуют широкие возможности свободного выбора физкультурной деятельности для студентов.

Стремление к самопознанию психофизических возможностей, пониманию красоты человеческого тела и спортивных движений, а также к пониманию автономии своего внутреннего мира ведет к формированию творческой индивидуальности человека высокого уровня физической культуры. Обычно такие люди не довольствуются достигнутыми результатами, а постоянно стремятся к созиданию нового. Причем их творческий настрой не ограничивается лишь физическим самосовершенствованием и охватывает другие сферы жизни — труд, быт, общение, организацию отдыха.

Как правило, результатом подобных усилий становится сформированная потребность в саморазвитии, достаточно большой объем усвоенных знаний, двигательных умений и навыков, развитое аналитическое и интуитивное мышление, способность и стремление к жизнотворчеству. Молодые люди должны знать, что причины многих человеческих ошибок и трагедий состоят в неумении покорять собственную натуру.

Сфера физической культуры объединяет биологическое и социальное начала в человеке, помогает личности стать сильнее. Сильная личность — синтез ума, физического здоровья и воли. Безусловно, качества сильной личности нельзя приобрести в бесшабашном веселье, бесполезных развлечениях или

поощрениях собственного эгоизма. Только благодаря осознанию природы повседневных забот и невзгод появляется уверенность в собственных силах и шанс их преодолеть.

Современный ритм жизни требует от молодых людей все большего напряжения сил. Нервные, умственные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техники, стрессы профессионального и бытового характера ведут к нарушению обмена веществ, избыточному весу, к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же объем двигательной активности человека в течение дня сведен к минимуму: автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифты, стиральные машины в быту обусловили недопустимый дефицит двигательной деятельности человека. Неблагоприятное влияние этих факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Человеку нужна более высокая физическая активность и подготовленность. Поэтому чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени здоровье человека будет зависеть от уровня его физической культуры. Кардинально решить задачу повышения объема двигательной деятельности, минуя средства физической культуры, в настоящее время практически невозможно. Для того чтобы оценить значение физической культуры, молодой человек должен осознать важность ее роли в своей жизни. И чем раньше он это поймет, тем большего сможет добиться и в своей личной жизни, и на профессиональном поприще.

1.6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта Правовую основу физической культуры и спорта в РФ составляют нормативные акты, законы, указы и постановления, регулирующие ее деятельность. Особое место среди них занимает Конституция РФ (ст. 41), в которой закреплено право российских граждан на занятия физической культурой и спортом. Основным законодательным документом в сфере физической культуры и спорта является Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте», от 4 декабря 2007 г. Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Законом гарантируются права граждан заниматься физической культурой и спортом, объединяться в физкультурно-спортивные организации. Система физической культуры, указывается в законе, должна быть направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание населения с учетом интересов каждого человека. Физическое воспитание в образовательных учебных заведениях должно проходить на основе государственных образовательных программ и внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

С обучающимися, имеющими отклонения в развитии, занятия должны проводиться в рамках индивидуальной программы реабилитации. Администрация учреждений, предприятий обязана создавать работникам условия для реализации их права на занятия физической культурой, включая реабилитационные, профессионально-прикладные занятия в режиме рабочего дня, послетрудовое восстановление, профилактические занятия. Муниципальные органы должны создавать условия для занятий физической культурой по месту жительства и в местах массового отдыха. Работники физической культуры и спорта обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий, не наносить вред здоровью, не проявлять жестокости и насилия. К профессиональной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта допускаются лица, имеющие документы установленного образца о профессиональном образовании.

Контрольные вопросы

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Специфические функции физической культуры.
3. Социальная роль и значение спорта.
4. Этапы становления физической культуры личности студента.
5. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
6. Реабилитационная физическая культура, виды, краткая характеристика.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Список рекомендуемой литературы:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с
2. http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_1.3_FIZICHESKAYA_KULTURA_V_OBSHCHKULTURNOY_I_PROF.PODGOTOVKE_STUDENTOV.pdf

Лекция 2 группа КМТ-7, ОУД

Раздел	Раздел № 1		2 часа
Тема: Основы здорового образа жизни Физическая культура в обеспечении здоровья	Тема № 2		2 часа
Формируемые компетенции	Общие компетенции		Профессиональные компетенции

	ОК2,6, 7,8	ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями ОК-7 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК-8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	ПК 1.1	
Требования к результатам освоения темы учебного занятия	Освоенные умения		Усвоенные знания	
	У1	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики проф. заболеваний.	31	Основы здорового образа жизни
Уровень освоения 1-2	1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)			
Тема учебного занятия	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тип учебного занятия	Лекция			
Формы и методы обучения:	коллективная			
Образовательные технологии:	Технология развивающего обучения			
Цели учебного занятия	Обучающая	Развивающая	Воспитательная	

	<p>Ознакомить студентов с теоретическими вопросами по теме основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>формирование знаний, умений и навыков планирования ответов, сравнения, обобщения. Развитие интеллекта (умение выделить главное, существенное, самостоятельность мышления).</p>	<p>Воспитание аккуратности, сосредоточенности, ответственности...</p>
Формы контроля результатов обучения темы учебного занятия	фронтальный		
Методы контроля результатов обучения темы учебного занятия	Устный опрос		
Критерии оценки	<p>Устные ответы. Письменные ответы: Оценка "5" ставится, если студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм источников менеджмента. Оценка "4" ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности оформления излагаемого. Оценка "3" ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает правовые ошибки. Оценка "2" ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>		

Организация образовательного пространства учебного занятия	Ресурсы учебного занятия				Формы работы на занятии
	Материально-техническое обеспечение	Основная литература	Дополнительная литература	Электронные информационные и образовательные	
Планируемые образовательные результаты (при наличии)	Предметные	Метапредметные	Личностные		
	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование самостоятельно	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях		

		организуемой спортивно- оздоровительной физкультурно- оздоровительной деятельности.	и	
--	--	--	---	--

ХОД УРОКА

ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Мотивация учебной деятельности с помощью беседы. В начале урока определить круг вопросов, которые будут рассматриваться на паре. При этом привлекается опыт студентов, приводятся примеры. Указать на практическое значение рассматриваемой проблемы.

План лекции (рассматриваемые вопросы):

ВВЕДЕНИЕ

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности
 - 3.1 Режим труда и отдыха
 - 3.2 Профилактика вредных привычек

3.3 Рациональное питание

3.4 Двигательная активность

3.5 Закаливание

3.6 Личная гигиена

4. Культура межличностного общения

5. Психофизическая само регуляция

6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни

ВВЕДЕНИЕ

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие “здоровье” с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: философов, медиков, психологов в отношении этого явления согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие “здоровье индивида”.

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем будущих специалистов, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы, деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

1. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ», ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия — производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном — в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого нельзя выразить кратко и однозначно. В настоящее время существует десятки различных определений здоровья. Современное научное определение этого понятия должно основываться на факте, что состояние здоровья выступает как процесс, материальное явление в человеческом организме.

Большая медицинская энциклопедия определяет здоровье как «состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствие каких-либо болезненных изменений».¹ Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

1) здоровье – это отсутствие болезней;

2) «здоровье» и «норма» — понятия, тождественные;

-
- 3) здоровье как единство «морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических, констант [7, с. 131]. Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное

физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

- Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

В качестве слагаемых здоровья выделяются такие социально значимые критерии, как продолжительность жизни, умственная и физическая работоспособность, воспроизводство здорового потомства.

Критерии здоровья – это такие показатели, по которым можно его оценить. Здоровье можно характеризовать многими параметрами, к основным относят здоровье населения и индивидуальное здоровье.

Здоровье населения – основной признак, важное свойство человеческой общности, ее естественное состояние, отражающее индивидуальные приспособительные реакции каждого члена общности и способность всей общности в конкретных условиях наиболее эффективно осуществлять свои социальные и биологические функции. Качество здоровья населения отражает степень вероятности для каждого человека достижения максимального уровня здоровья и творческой работоспособности, на протяжении максимально продленной индивидуальной жизни, а также характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма и его возможности непрерывного гармоничного роста и социально-экономического развития.

Здоровье индивида – это здоровье отдельно взятого человека. Состояние здоровья индивида может быть установлено на основании субъективных ощущений конкретного человека в совокупности с данными клинического обследования с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических, географических и метеорологических условий, в которых постоянно живет человек.

2. ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И НАСЛЕДСТВЕННОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Немаловажное значение оказывает на здоровье состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

1) Режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Сон — обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

2) Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

а) Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость). Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

б) Следующая непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями,

приносящими вред, как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными напитками и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Существует несколько классов наркотических веществ, отличающихся по характеру и степени своего воздействия на организм человека. Их основное свойство — способность вызвать состояние эйфории (не оправданное реальной действительностью возвышенное, радостное настроение). Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофренией, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15—20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант — даже не пробовать наркотики.

3) Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию, и даже смерти.

Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения

постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

4) Двигательная активность.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Таким образом, чтобы выполнять двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3—1,8 ч в день. За счет использования двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку

со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 мин игры в баскетбол. В качестве компонента двигательной активности не следует забывать танцы. Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовой режим 120—140 удар/мин) [7, с. 153].

5) Закаливание:

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа, как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

б) Личная гигиена:

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4—5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется 2 раза в день. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция. Во время еды нужно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, поскольку эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро. Не реже 2 раза в год необходимо посещать врача стоматолога для профилактического осмотра зубов.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и др. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований; ее необходимо регулярно стирать. Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта [8, с. 109].

Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

4. КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, — ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности. В настоящее время социально-психологическая ситуация существенно обострила проблему эмоционального общения людей. В развивающемся и дифференцирующемся обществе возрастают требования, которые люди сознательно или неосознанно предъявляют к реальным и возможным партнерам по общению. А удовлетворять их тем труднее, чем меньше развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса.

Развитие коммуникативной культуры предполагает, прежде всего, развитие способностей и умений правильно воспринимать окружающих людей. Исходя из этого, применять адекватный стиль и тон общения. Ведь одни и те же жесты, слова, вполне уместные, в разговоре с человеком спокойным и доброжелательным, могут вызвать нежелательную реакцию у возбужденного собеседника. Важно также уметь общаться в разных ситуациях — серьезная беседа предполагает одни требования; непринужденный разговор на отдыхе — другие; веселая, беседа в гостях на празднике — третьи; с людьми различного возраста и разной меры близости (родители, знакомые, приятели, друзья) — четвертые. Важно умение сотрудничать в различных видах деятельности. Развитие коммуникативной культуры опирается на развитие ряда психических свойств, речи, особенностей мышления, специфические социальные установки и коммуникативные умения. Это в первую очередь, потребность в глубоком эмоциональном и содержательном общении, которое в норме присуще каждому, но мера его развитости неодинакова в связи с половыми, социокультурными, возрастными особенностями человека. Эту потребность можно удовлетворить иногда, когда личность обладает эмпатией — способностью эмоционально отзываться на переживания других людей, проникать в их внутренний мир, понимать их переживания, мысли, чувства — сопереживать и сочувствовать им. Важно развивать рефлексивность, т.е. готовность к самоанализу и навыкам его; она является предпосылкой способности к саморегуляции. Культура общения опирается на такие особенности мышления, как открытость (т.е. умение видеть ряд решений одной и той же задачи), гибкость, нестандартность плана действий. Своеобразие владения речью предполагает наличие большого запаса слов, образность и правильность речи, точное восприятие устного слова и точную передачу идей партнеров своими словами; умение выделять из услышанного существо дела; корректную постановку вопросов; краткость и точность формулировок ответов на вопросы партнеров, логичность построения и изложения высказывания [7, с. 156].

Коммуникативная культура предполагает наличие таких социальных установок, которые утверждают общение как диалог, требующий умения слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам партнера, учитывать, что надо не только что-то получить самому, но и возможно больше отдавать другим. Весьма значимы умения устанавливать контакты в конкретных ситуациях с желательными и необходимыми с точки зрения дела партнерами, входить в ситуации сотрудничества или общения с конкретными людьми; находить темы для разговора в разных ситуациях, выбирать адекватные способы взаимодействия в деловом и эмоциональном общении, в групповом или коллективном сотрудничестве.

Сексуальное поведение — один из аспектов социального поведения человека. Культура формирует эротический ритуал ухаживания и сексуальной техники. Регламентируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных или ситуативных вариаций, содержание которых может существенно варьироваться.

Социокультурные сдвиги влияют на сексуальное поведение, ритм сексуальной активности, ее интенсивность и социальные формы. Молодежь раньше начинает половую жизнь, добрачные связи стали допустимы для обоих полов при наличии и отсутствии любви.

Исследования показывают, что мотивация ухаживания, кульминацией которого является интимная близость, сегодня в значительной мере автономна и даже независима от матримониальных (брачных) планов. Либерализация половой морали, частая смена партнеров, в сочетании с низкой сексуальной культурой порождают ряд серьезных последствий — аборты, распространение венерических заболеваний, СПИД, растет число разводов. Секс становится развлечением, рассматривается как сфера индивидуального самоутверждения. Девушка ищет поклонников ради социального престижа. Юноша сближается с девушкой не потому, что ему этого хочется, а потому, что «так принято». Таким образом, увеличилась возможность личности самой выбирать наиболее подходящий ей стиль сексуального поведения.

17—25 лет — это возраст максимальной активности половых гормонов. «Бомбардировка» ими мозговых эмоциональных зон вызывает бурное проявление эмоций любви, которые требуют соответствующего волевого и этического поведения, заставляют молодых людей быть более активными и целеустремленными. Однако сексуальные эмоции управляемы, и с помощью волевых усилий их можно, если они чрезмерны, переключить на другой вид активности — интеллектуальную, физическую, эстетическую. Необходимой предпосылкой гармонизации сексуального стиля является здоровый образ жизни, с его двигательной активностью, регулярными физическими нагрузками и т.д. [7, с. 167].

5. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей. Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца. Как избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции? Избавиться от них можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Чем больше значит для нас какое-либо событие, тем сильнее реакция на него. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства полезна для здоровья человека.

Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения). К числу отрицательных факторов, вызывающих его у студентов, можно отнести проблемы в семье, общежитии, обиду, тоску, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя быстро приспособиться. Но не всякий стресс вреден. Существует положительный стресс, мобилирующий организм для приспособления к новым условиям. «Плохой» стресс — дистресс является главной причиной возникновения неврозов. Возникновение неврозов зависит и от того, как стресс-факторы воспринимаются личностью [7, с. 159].

Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Важно только, чтобы физические упражнения доставляли наслаждение, а не были горьким лекарством. Существуют и другие эффективные методы борьбы со стрессом.

Один из доступных способов регулирования психического состояния — психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном, волевом длительном и глубоком расслаблении мышц; система образований и закрепления полезных условных рефлексов с коры головного мозга, на внутренние органы; упражнения в целенаправленном воспроизведении следов эмоционально окрашенных ситуаций.

6. ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗОЖ

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки [7, с. 170].

Таким образом, способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

Контрольные вопросы

1. понятие «здоровье», его содержание и критерии;
2. здоровье физическое и психическое;
3. здоровый образ жизни, влияние образа жизни на здоровье;
4. направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья;
5. самооценка своего здоровья;

Список рекомендуемой литературы:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с
2. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 1993. – 269 с.
3. Дильман В.М. Четыре модели медицины. – Л., 1987. – 287 с.
4. Здоровье, развитие, личность / под. Ред. Ф.Г. Мурзакаева. – Уфа, 1987. – 280 с.
5. Лисицин Ю.П., Полунин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. – М., 1984. – 380 с.
6. Семенов В.С. Культура и развитие человека. // Вопросы философии.–1982. - № 4. – С. 15 – 29.
7. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.
8. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003. – 255 с.

Лекция 3 группа КМТ-7, ОУД

Раздел	Раздел № 2		2 часа
Тема: Основы методики занятий физическими упражнениями и спортом	Тема № 3		2 часа
Формируемые компетенции	Общие компетенции		Профессиональные компетенции

	ОК2,6, 7,8	ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями ОК-7 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК-8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	ПК 1.1	
Требования к результатам освоения темы учебного занятия	Освоенные умения		Усвоенные знания	
	У1	Уметь обосновать значение методики занятий физическими упражнениями и спортом	З1	О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
Уровень освоения 1-2	1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)			
Тема учебного занятия	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тип учебного занятия	Лекция			
Формы и методы обучения:	коллективная			
Образовательные технологии:	Технология развивающего обучения			
Цели учебного занятия	Обучающая	Развивающая	Воспитательная	
	Ознакомить студентов с	формирование знаний, умений	Воспитание аккуратности,	

	<p>теоретическими вопросами по теме.</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>и навыков планирования ответов, сравнения, обобщения.</p> <p>Развитие интеллекта (умение выделить главное, существенное, самостоятельность мышления).</p>	<p>сосредоточенности, ответственности...</p>
Формы контроля результатов обучения темы учебного занятия	фронтальный		
Методы контроля результатов обучения темы учебного занятия	Устный опрос		
Критерии оценки	<p>Устные ответы.</p> <p>Письменные ответы:</p> <p>Оценка "5" ставится, если студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий;</p> <p>обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм источников менеджмента.</p> <p>Оценка "4" ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности оформления излагаемого.</p> <p>Оценка "3" ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил</p> <p>не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает правовые ошибки.</p> <p>Оценка "2" ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>		

Организация образовательного пространства учебного занятия	Ресурсы учебного занятия				Формы работы на занятии
	Материально-техническое обеспечение	Основная литература	Дополнительная литература	Электронные информационные образовательные ресурсы	
	Экран	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 272с		https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprajneniyami	Индивидуальная работа
Планируемые образовательные результаты <i>(при наличии)</i>	Предметные		Метапредметные		Личностные
	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.		владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях

--	--	--	--

ХОД УРОКА

ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Мотивация учебной деятельности с помощью беседы. В начале урока определить круг вопросов, которые будут рассматриваться на паре. При этом привлекается опыт студентов, приводятся примеры. Указать на практическое значение рассматриваемой проблемы.

План лекции (рассматриваемые вопросы):

1. Введение
2. Построение тренировочного занятия
3. Правила самостоятельных занятий по физической культуре
4. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
6. Основы методики занятий оздоровительным бегом
7. Программа оздоровительного бега для обучающихся, имеющих ослабленное здоровье и низкий уровень физической подготовленности.
8. Контроль за состоянием сердечно - сосудистой, дыхательной системы.

9. Самоконтроль

10. Контроль состояния организма по внешним и внутренним признакам:

Введение

В настоящее время обучающиеся ведут малоподвижный образ жизни: обучение в учебном заведении, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры — все это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм и возникает дефицит мышечной деятельности. К тому же обучающиеся совсем мало бывают на воздухе.

Недостаточная двигательная активность обучающихся в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

У многих обучающихся, в результате сильных умственных нагрузок, плохого питания (нерационального) и низкого уровня двигательной активности, ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Поэтому необходимо приучать студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также больше заниматься физическим воспитанием. Ведь очень важно, чтобы обучающиеся выросли здоровыми и физически подготовленными.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры: упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

2. Построение тренировочного занятия

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

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

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

Затем, исходя из максимального теста, определяют тренировочную нагрузку.

Выделяют четыре типа нагрузок:

- умеренный — 30%;
- средний — 50%;
- большой — 70%;
- высокий — 90%.

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

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

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

3. Правила самостоятельных занятий по физической культуре

1. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

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

4. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
3. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.
4. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
5. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
6. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.
7. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.
8. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.
9. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.
10. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 — 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
11. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

5. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.

2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

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

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

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

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

6. Основы методики занятий оздоровительным бегом

Одним из наиболее достойных физических упражнений, является бег.

Бег — прекрасное средство тренировки с помощью которой, можно существенно повысить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить здоровье.

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

7. Программа оздоровительного бега для обучающихся, имеющих ослабленное здоровье и низкий уровень физической подготовленности.

1. Бегать можно в любое время дня за час до еды и через два часа после еды.
2. Одеваться следует в соответствии с погодой на улице. Весной и осенью в холодную, ветреную, сырую погоду на верх надеть ветрозащитный костюм, летом в жаркую погоду — тренировочный костюм или майку и спортивные трусы; на ноги кроссовки или кеды. Зимой одежда подобная одежде лыжника: свитер, тренировочный костюм или брюки, спортивная не продуваемая куртка, вязаная шапочка, прикрывающая уши, и варежки; на ногах кроссовки с шерстяными носками.
3. Беговые тренировки должны быть регулярными, особенно при значительном изменении температуры воздуха. Регулярные тренировки помогают детям хорошо приспособиться к понижению температуры воздуха, уберечься от простудных заболеваний.
4. Число беговых тренировок в неделю должно колебаться от 4 до 6. Общая продолжительность занятий (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения) от 35 до 60 минут.
5. Бегать лучше небольшими группами 3-5 человек примерно одного возраста, одинаковых способностей и физической подготовленности.
6. Дистанция бега прокладываются в роще, по тротуарам улиц, а лучше всего в парке или на стадионе.
7. Не стоит в первые дни тренировок повышать темпы бега, так как для развития выносливости большое значение имеет постепенное увеличение общей продолжительности бега.
8. На первых этапах занятий (2-3 месяца) длительность бега 1-4 км при ЧСС 120-135 уд/мин, следующие (2-3 месяца) длина дистанции 3-5 км при ЧСС 140-150 уд/мин, в последующие (2-3 месяца) длина дистанции 5-7 км при ЧСС 150-180 уд/мин.
9. Скорость и продолжительность бега определяется самостоятельно по самочувствию. Если бежать нетрудно — значит, скорость оптимальная и бежать можно дальше. Бежать нужно трусцой, а идти с частотой 100-110 шагов в минуту.
10. Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений. Сразу после бега ребята подсчитывают в течение 10 секунд частоту пульса. Если пульс после бега 25-28 ударов за 10 секунд — значит скорость и продолжительность бега выбраны правильно. Пульс 24 (за 10 секунд) говорит о недостаточной нагрузке. Второй подсчет пульса производится через 3 минуты после окончания бега. Величины 12-20 ударов за 10 секунд говорят о хорошем восстановлении и соответствии длительности и скорости бега состоянию ребенка.
11. В процессе тренировок могут появляться боли в мышцах, суставах, правом подреберье. Это не страшно, со временем они исчезнут. Но если возникают боли в области сердца, тяжесть во всем теле, головокружение и плохое самочувствие в течение дня, необходимо прекратить тренировки и обратиться к врачу.
12. Выходить на беговую тренировку может только здоровый человек. Даже при небольшом недомогании (простуда, расстройство желудка или головная боль) следует переждать 1-2 дня для выяснения причины. Если ребенок заболел, то после выздоровления необходимо разрешение врача на продолжение тренировок.
13. С первых дней занятий оздоровительным бегом необходимо завести спортивные дневники и дневники самоконтроля. В них надо записывать краткое содержание и объем тренировочной нагрузки, и данные о своем самочувствии.

8. Контроль за состоянием сердечно - сосудистой, дыхательной системы

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

- а) менее 3 минут — хороший результат;
- б) от 3 до 4 минут — средний результат;
- в) более 4 минут — ниже среднего.

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

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

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

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

М. Р. П. =. Если частное от деления выше 300 гр., то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 250 г, на недостаточный вес испытуемого.

9.Самоконтроль

Самоконтроль необходим при самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой.

Самоконтроль — представляет собой систематические наблюдения человеком за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, частота сердечных сокращений, масса тела, функция кишечного-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты — все это показатели самоконтроля.

10. Контроль состояния организма по внешним и внутренним признакам:

- Обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление одышки, нарушение координации движений — это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.
- Появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружения — внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку.

В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон, хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

Контрольные вопросы

1. Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности
2. Внешние признаки утомления
3. Перечислите функциональные пробы
4. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Правила построения тренировочного занятия.

Список рекомендуемой литературы:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с

2. <https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprajneniyami>

Лекция 4
группа КМТ-7, ОУД

Раздел	Раздел № 2		2 часа
Тема: Общая профессиональная подготовка в системе физического воспитания	Тема № 4		2 часа
Формируемые компетенции	Общие компетенции		Профессиональные компетенции
	ОК2,6, 7,8	ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями ОК-7 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК-8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	ПК 1.1
Требования к результатам освоения темы учебного занятия	Освоенные умения		Усвоенные знания
	У1	Уметь обосновать значение методики занятий	31 О роли физической культуры в

	физическими упражнениями и спортом	общекультурном, социальном и физическом развитии человека	
Уровень освоения 1-2	1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)		
Тема учебного занятия	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
Тип учебного занятия	Лекция		
Формы и методы обучения:	коллективная		
Образовательные технологии:	Технология развивающего обучения		
Цели учебного занятия	Обучающая	Развивающая	Воспитательная
	Ознакомить студентов с теоретическими вопросами по теме. Общая профессиональная подготовка в системе физического воспитания	формирование знаний, умений и навыков планирования ответов, сравнения, обобщения. Развитие интеллекта (умение выделить главное, существенное, самостоятельность мышления).	Воспитание аккуратности, сосредоточенности, ответственности...
Формы контроля результатов обучения темы учебного занятия	фронтальный		
Методы контроля результатов обучения темы учебного занятия	Устный опрос		
Критерии оценки	Устные ответы. Письменные ответы: Оценка "5" ставится, если студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на		

	<p>практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм источников менеджмента.</p> <p>Оценка "4" ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности оформления излагаемого.</p> <p>Оценка "3" ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил</p> <p>не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает правовые ошибки.</p> <p>Оценка "2" ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>				
Организация образовательного пространства учебного занятия	Ресурсы учебного занятия			Формы работы на занятии	
	Материально-техническое обеспечение	Основная литература	Дополнительная литература	Электронные информационные и образовательные	
	Экран	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с		https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-7-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov.htm	Индивидуальная работа

Планируемые образовательные результаты <i>(при наличии)</i>	Предметные	Метапредметные	Личностные
	<p>способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</p>

ХОД УРОКА

ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Мотивация учебной деятельности с помощью беседы. В начале урока определить круг вопросов, которые будут рассматриваться на паре. При этом привлекается опыт студентов, приводятся примеры. Указать на практическое значение рассматриваемой проблемы.

План лекции (рассматриваемые вопросы):

4.1. ПШФП в системе физического воспитания студентов

В условиях научно-технического прогресса проблема соотношения средств физической культуры и учебной деятельности студентов приобретает важное экономическое значение, заключающееся в использовании физического воспитания для подготовки к конкретному профессиональному труду и повышении его производительности. В этой связи особое значение в системе физического воспитания студентов приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные физические качества.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, которые студенты получают на лекционных занятиях по курсу «Физическая культура». Знания о закономерностях достижения и поддержании высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности имеют важное прикладное значение.

Прикладные умения и навыки обеспечивают быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ.

Прикладные физические качества – это перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта. Следует иметь в виду и особенности так называемой неспецифической адаптации человека. Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к различного рода инфекциям, проникающей радиации и т.д.

При решении конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов следует обращать внимание на то, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе. В тоже время, только общая физическая подготовка не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общей и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовленности вполне достаточно для психофизической готовности к будущей профессии. В других случаях (юридические, технические специальности и др.) общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня готовности к профессиональному труду. Здесь обязательно требуется специальная и объемная профессионально-прикладная физическая подготовка по всем параметрам, которая нередко нуждается в самостоятельном дополнительном курсе ППФП сверх отведенных часов на дисциплину «Физическая культура».

В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка контролируется специальными нормативами, что особо оговорено в учебной программе. Обычно эти нормативы отличаются у студентов различных факультетов и имеют отличия в зависимости от семестра и курса обучения. Уровень подготовленности по ППФП оценивается отдельно и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине «Физическая культура» наряду с оценками за теоретические знания, общую физическую подготовленность, методические и двигательные умения и навыки.

Организация ППФП студентов в вузах предполагает использование специализированной подготовки в учебное и внеучебное время. Для этого в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном – учебные группы по прикладным видам спорта. Студенты, занимающиеся в специальном отделении, осваивают те элементы ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья.

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

ППФП во внеучебное время необходима студентам, имеющим недостаточную общую и специальную психофизическую подготовленность.

Формы ППФП во внеучебное время следующие:

- секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта вне вуза;
- самодеятельные занятия по прикладным видам спорта вне вуза;
- самостоятельные занятия;
- соревнования по прикладным видам спорта.

Одна из форм ППФП – массовые физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

4.2. Факторы, определяющие ППФП студентов

Двигательную деятельность человека, его трудовую активность определяют такие компоненты, как мышечная сила, выносливость, быстрота, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие психофизические качества. Общеизвестно, что все эти составляющие так же, как и профессиональные свойства личности, в определенных условиях и пределах тренируемы. Психофизиологическое понятие «трудовая деятельность» по психофизическим компонентам аналогично понятию «спорт». Так же сходны и принципиальные требования и условия их совершенствования.

Итак, конкретное содержание ППФП опирается на психофизиологическое тождество процесса и физической культуры и спорта. Благодаря именно этому тождеству на занятиях физической культурой и спортом можно моделировать отдельные элементы трудовых процессов.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Формы (виды) труда. Основные формы труда – физический и умственный. Разделение труда на «физический» и «умственный» носит условный характер. Однако такое разделение необходимо, ибо с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки к предстоящей работе по профессии.

Условия труда (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы) влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека, а следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в определенной профессии.

Характер труда также определяет ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, если они выполняют неодинаковые виды профессиональных работ и служебных функций. В таких случаях у специалистов совершенно разные психофизические нагрузки, поэтому нужны разные прикладные знания, умения и навыки, разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.

Режим труда и отдыха влияет на выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности. Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся.

При разработке соответствующих разделов ППФП необходимо знать и учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса, а также проводить совместный анализ рабочего и вне рабочего времени, поскольку между основным трудом и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь.

Динамика работоспособности специалистов в процессе труда – интегральный фактор, определяющий конкретное содержание ППФП студентов. Чтобы смоделировать отдельные элементы процесса труда путем подбора физических упражнений, необходимо знать особенности динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ. Для этого нужно построить «кривую» работоспособности на основе фиксированных показателей: через определенные отрезки времени замеряют те или иные показатели исполнителя: величину выработки, время, затраченное на операцию, и т.п., а также психофизиологические показатели пульса, кровяного давления, мышечной силы, тремора, частоты дыхания, показатели внимания, скорости, зрительно-слухомоторные и психические реакции и др. «Кривая» работоспособности определяется и для одной рабочей смены, и для рабочей недели (месяца), и для годовичного периода работы. Она может служить началом в разработке рекомендаций по направленному применению средств физической культуры как в процессе ППФП, так и в режиме труда и отдыха.

4.3. Средства ППФП студентов

Подбор средств ППФП осуществляется с учетом особенностей учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов.

Средства ППФП студентов классифицируются следующим образом:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта;
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качества учебного процесса по разделу ППФП.

Основным средством ППФП студентов является физическое упражнение. При их подборе следует учитывать, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим качествам.

Напряженная умственная деятельность студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью приводит к снижению общей и умственной работоспособности и состояния здоровья.

Уровень умственной работоспособности, безусловно, зависит от состояния здоровья и общей работоспособности, а способность человека длительно выполнять умственную или физическую работу определяется выносливостью, обуславливаемой, прежде всего, функциями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Важным фактором, определяющим совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем молодого организма студентов, является оптимальное сочетание умственных нагрузок и разнообразных средств физической культуры.

Из многочисленных физических упражнений наиболее целесообразными и доступными в применении следует считать циклические упражнения, такие как бег, ходьба, туризм, плавание. Эффективны подвижные и спортивные игры, которые характеризуются множеством циклических и ациклических движений и высокой эмоциональностью.

Умелое сочетание циклических упражнений со спортивными играми дает положительные сдвиги не только в развитии выносливости, но и других физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость).

При акцентированном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий обычно увеличивается объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы. Такой подбор упражнений и элементов из отдельных видов спорта производится опытным путем по принципу соответствия их особенностям профессиональных качеств и двигательных навыков. Для этого сначала составляется так называемая профессиограмма, и затем на ее основе – спортограмма (комплекс упражнений и набор видов спорта, соответствующих конкретной профессии).

Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств. И если эти качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то такие виды спорта считают профессионально-прикладными.

Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяют широко использовать спорта в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Однако занятия прикладными видами спорта не единственный способ решения всего комплекса вопросов ППФП студентов из-за недостаточной избирательности и неполного охвата задач этой подготовки будущего специалиста к любой конкретной профессии.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – обязательные средства ППФП студентов, особенно для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях. С помощью специально-организованных занятий можно достичь повышенной устойчивости организма к холоду, жаре, солнечной радиации, резким колебаниям температуры воздуха. Содержание таких занятий связано с обучением приемам закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий, а также мероприятия по ускорению восстановительных процессов в организме (специальные водные процедуры, различные бани и др.).

Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность, это различные тренажеры, специальные технические устройства и приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда.

Следует различать тренажеры, применяемые на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», и профессиональные тренажеры. Принципиальное назначение первых в том, что с их помощью закладываются функциональные основы, расширяется диапазон двигательных умений, способствующих быстрому освоению профессиональных действий, умений и навыков. В профессиональных же тренажерах обрабатываются именно профессиональные действия и умения в облегченных или усложненных условиях, а это является уже задачей не кафедры физического воспитания, а выпускающих кафедр университета.

Контрольные вопросы

1. Понятие ППФП
2. Цель и задачи ППФП
3. Средства ППФП

Список рекомендуемой литературы:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с
2. https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-7-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov.htm

Лекция 5**группа КМТ-7, ОУД**

Раздел	Раздел № 4		2 часа
Тема: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Тема № 5		2 часа
Формируемые компетенции	Общие компетенции		Профессиональные компетенции

	ОК2,6, 7,8	ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями ОК-7 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК-8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	ПК 1.1	
Требования к результатам освоения темы учебного занятия	Освоенные умения		Усвоенные знания	
	У1	Уметь обосновать значение самоконтроля, его основных методов, показателей и критериев оценки	З1	О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
Уровень освоения 1-2	1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)			
Тема учебного занятия	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тип учебного занятия	Лекция			
Формы и методы обучения:	Коллективная, индивидуальная			
Образовательные технологии:	Технология развивающего обучения			
Цели учебного занятия	Обучающая	Развивающая	Воспитательная	
	Ознакомить студентов с	формирование знаний, умений	Воспитание аккуратности,	

	теоретическими вопросами по теме. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	и навыков планирования ответов, сравнения, обобщения. Развитие интеллекта (умение выделить главное, существенное, самостоятельность мышления).	сосредоточенности, ответственности...
Формы контроля результатов обучения темы учебного занятия	фронтальный		
Методы контроля результатов обучения темы учебного занятия	Устный опрос		
Критерии оценки	<p>Устные ответы.</p> <p>Письменные ответы:</p> <p>Оценка "5" ставится, если студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий;</p> <p>обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм источников менеджмента.</p> <p>Оценка "4" ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности оформления излагаемого.</p> <p>Оценка "3" ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает правовые ошибки.</p> <p>Оценка "2" ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>		
Организация образовательного пространства	Ресурсы учебного занятия		Формы

учебного занятия	Материально-техническое обеспечение	Основная литература	Дополнительная литература	Электронные информационные образовательные ресурсы	работы на занятии
	Экран	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с		https://moodle.kstu.ru/mod/page/view.php?id=46922	Индивидуальная работа

Планируемые образовательные результаты (при наличии)	Предметные	Метапредметные	Личностные
	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях

ХОД УРОКА

ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Мотивация учебной деятельности с помощью беседы. В начале урока определить круг вопросов, которые будут рассматриваться на паре. При этом привлекается опыт студентов, приводятся примеры. Указать на практическое значение рассматриваемой проблемы.

План лекции (рассматриваемые вопросы):

1. Понятие самоконтроль
2. Цель и задачи самоконтроля
3. Дневник самоконтроля
4. Ортостатические пробы

1. Понятие самоконтроль

Самоконтроль - это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

2. Цель и задачи самоконтроля

Задачи самоконтроля:

- 1. Расширить знания о физическом развитии;
- 2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- 3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля и определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы

корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма.

При нервно - психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

4.Дневник самоконтроля

Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник. В дневнике рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и объективные данные (вес, пульс, тренировочные нагрузки и др.).

При занятиях физической культурой по учебной программе, а также в группах здоровья и при самостоятельных занятиях, можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты.

Квалифицированным спортсменам, кроме того, рекомендуется учитывать настроение, желание тренироваться, ортостатическую пробу, ЖЕЛ, силу кистей рук, работоспособность.

Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить небольшую тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам. Примерная форма ведения дневника

самоконтроля представлена в таблице.

Примерная форма ведения дневника самоконтроля.			
Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09....г.	21.09....г.	22.09....г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость.
2. Сон	8 ч. хороший	8 ч. хороший	7 ч. беспокойный
3. Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворит.
4. Пульс в минуту: лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 75 удар/мин	68 удар/мин 82 удар/мин 14 удар/мин 90 удар/мин 108 удар/мин
5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8x30м Бег 100м, темпов. Бег 6x200м	Нет	Ускорения 8x30м Бег 100м Равномерн. бег 12 мин
7. Нарушение режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	То же.	Нет	Тупая боль в области печени.
9. Спортивные результаты	Бег 100м за 14,2 с	То же	Бег 100м за 14,8 с

Конечно, у отдельных занимающихся количество показателей самоконтроля в дневнике и порядок записи могут быть различными, но одинаково важно для всех правильно оценивать отдельные показатели, лаконично фиксировать их в дневнике.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма, оно является важным

показателем влияния физических упражнений и спортивных тренировок.

Самочувствие отмечается хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений. Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Appetit отмечается хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Болевые ощущения: боли в мышцах, головные боли, боли в правом или левом боку и в области сердца могут наступать при нарушениях режима дня, при общем утомлении организма, при форсировании тренировочных нагрузок и т. п.

Боли в мышцах у начинающих спортсменов явление закономерное на первом этапе тренировочных занятий. Во всех случаях продолжительных болевых ощущений в мышцах и других болевых ощущений следует обратиться к врачу.

Пульс - важный показатель состояния организма. Обычно на учебных занятиях по физической культуре частота сердечных сокращений при средней нагрузке достигает 130-150 ударов в минуту.

На спортивных тренировках, при значительных физических усилиях частота сердечных сокращений достигает 180-200 и даже больше ударов в минуту. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20-30, иногда через 40-50 минут. Если в указанное время после учебно-тренировочных занятий пульс не возвращается к исходным величинам, это свидетельствует о наступлении большого утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием каких-то отклонений в состоянии организма.

4. Ортостатические пробы

Для оценки деятельности сердца применяют различные варианты активных и пассивных

ортостатических проб, а также проб с нагрузкой.

Одна из активных ортостатических проб производится следующим образом: 5 минут следует отдохнуть лежа на спине, затем подсчитать пульс в положении лежа за 1 минуту, далее надо встать и отдохнуть стоя одну минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту.

По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечнососудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Это позволяет оценивать функциональное состояние регуляторных механизмов и дает некоторое представление о тренированности организма.

Разница от 0 до 12 ударов свидетельствует о хорошей физической тренированности. У здорового нетренированного человека разница составляет 13-18 ударов.

Разница 18-25 ударов - показатель отсутствия физической тренированности. Разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в таких случаях следует обратиться к врачу.

Ортостатическую пробу лучше проводить утром перед зарядкой или в другое время дня до еды. Основное правило: проводить пробу в одни и те же часы суток. Простые нагрузочные пробы. Н. Амосов предлагает начинающим проверять состояние сердечнососудистой системы с помощью "лестничных тестов". Нужно спокойно, без остановок подняться на четвертый этаж и сразу же подсчитать пульс.

Если он меньше:

- - 100 уд/мин - это отлично;
- - 100-120 - хорошо;
- - 121-140 - посредственно;
- - больше 140 - плохо.

Следующее испытание - проба с приседаниями. Необходимо медленно сделайте 20

приседаний, поднимая руки вперед и разводя колени в стороны (туловище прямое).

Пульс подсчитывается до и после упражнения:

- - превышение пульса после приседаний на 25% и менее от исходного считается отличным;
- - от 25 до 50% - хорошим;
- - от 50 до 75% - удовлетворительным;
- - свыше 75% - плохим.

Проба с подскоками. Необходимо сделать 60 мягких подскоков за 30 сек. (руки на поясе, высота прыжков -5-6 см.). Подсчитать пульс до и после прыжков и оцените его состояние как в предыдущей пробе.

Профессор, доктор медицинских наук Н. Граевская для контроля деятельности сердца рекомендует также бег на месте (1-3 мин., темп - 160-180 шаг/мин.). При нормальном состоянии пульс после бега не должен превышать 130-160 уд/мин., через 5 мин. после бега пульс должен вернуться к исходным (до бега) показателям.

Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге). После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90% от максимального) и задержать дыхание.

Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки).

У здоровых детей и подростков в возрасте 6-18 лет длительность задержки дыхания на вдохе колеблется в пределах 16-55 секунд. Здоровые взрослые, нетренированные лица задерживают дыхание на вдохе в течение 40-50 секунд, а тренированные спортсмены - от 60 секунд до 2-2,5 минут.

С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении

снижается. Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи). После полного выдоха и вдоха снова выдыхают и задерживают дыхание.

Здоровые, нетренированные могут задержать дыхание на 20-30 секунд, тренированные - до 90 секунд и более. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается.

Представление о функции вегетативной нервной системы можно получить по кожно-сосудистой реакции.

Определяется она следующим образом: по коже каким либо неострым предметом, например не отточенным концом карандаша, с легким нажимом проводят несколько полосок. Если на месте нажима на коже появляется розовая окраска, кожно-сосудистая реакция в норме, белая - возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов повышена, красная или выпукло-красная - возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов высокая. Белый и красный дермограф может наблюдаться при отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы (при переутомлении, во время болезни, при неполном выздоровлении).

Наблюдение за спортивными результатами является важным пунктом самоконтроля. Это наблюдение показывает правильность применения средств и методов занятий и тренировок и может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Определение величины нагрузки. Чтобы корректировать содержание занятий по результатам самоконтроля, разработаны специальные тесты.

При легкой нагрузке частота пульса доходит до 130 уд/мин., при нагрузке средней тяжести - 130-150 уд/мин.

Предельную нагрузку по частоте пульса с приемлемой точностью можно определить по

формуле:

$$\text{ЧСС} = 220 - A$$

Где:

ЧСС - частота сердечных сокращений;

A - возраст в годах.

Например, для лиц в 20 лет максимальная ЧСС равна 200 уд/мин. Определить величину нагрузки можно по тому, за какое время восстанавливается пульс. Так, при малой нагрузке это происходит через 5-7 мин. после окончания занятий, при средней - через 10-15 мин. а при высокой нагрузке пульс восстанавливается только через 40-50 мин.

Оценить нагрузку можно по изменению жизненной емкости легких. Если после занятий жизненная емкость легких осталась без изменений или немного увеличилась, значит, вы занимались легкой работой, если снизилась на 100-200 см. - средней, на 300-500 и более - тяжелой.

Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания.

После легкой работы частота дыхания составляет 20-25 раз в мин., после средней - 25-40, после тяжелой - более 40 дыханий в минуту.

Определить величину нагрузки можно по изменению массы тела до и после физических упражнений (при малой нагрузке масса тела может уменьшиться на 300 г., при средней на 400-700 г., при большой нагрузке потеря массы составит 800 г. и более).

А также по изменению силы мышц сгибателей кисти (ручная динамометрия) и разгибателей спины (становая динамометрия).

Если показатель силы кисти после занятия остался без изменения или незначительно изменился, значит нагрузка была малая, если снизился на 3-5 кг., то средняя, если на 6-10

кг. и более - нагрузка большая.

По становой динамометрии: если показатель мало изменился, то нагрузка была легкой, при средней нагрузке она уменьшается на 5-15 кг., при тяжелой - на 16-20 кг. и более.

Контрольные вопросы

1. Понятие самоконтроль
2. Назовите цель и задачи самоконтроля
3. Перечислите ортостатические пробы
4. Дневник самоконтроля

Список рекомендуемой литературы:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с

2. <https://moodle.kstu.ru/mod/page/view.php?id=46922>

Лекция 6 группа КМТ-7, ОУД

Раздел	Раздел № 4		2 часа
Тема: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема № 6		2 часа
Формируемые компетенции	Общие компетенции		Профессиональные компетенции

	ОК2,6, 7,8	ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями ОК-7 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК-8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	ПК 1.1	
Требования к результатам освоения темы учебного занятия	Освоенные умения		Усвоенные знания	
	У1	Уметь обосновать значение самоконтроля, его основных методов, показателей и критериев оценки	З1	О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
Уровень освоения 1-2	1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)			
Тема учебного занятия	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тип учебного занятия	Лекция			
Формы и методы обучения:	коллективная			
Образовательные технологии:	Технология развивающего обучения			
Цели учебного занятия	Обучающая	Развивающая	Воспитательная	
	Ознакомить студентов с	формирование знаний, умений	Воспитание аккуратности,	

	теоретическими вопросами по теме. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	и навыков планирования ответов, сравнения, обобщения. Развитие интеллекта (умение выделить главное, существенное, самостоятельность мышления).	сосредоточенности, ответственности...
Формы контроля результатов обучения темы учебного занятия	фронтальный		
Методы контроля результатов обучения темы учебного занятия	Устный опрос. Письменное задание		
Критерии оценки	<p>Устные ответы.</p> <p>Письменные ответы:</p> <p>Оценка "5" ставится, если студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий;</p> <p>обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм источников менеджмента.</p> <p>Оценка "4" ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности оформлении излагаемого.</p> <p>Оценка "3" ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает правовые ошибки.</p> <p>Оценка "2" ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>		
Организация образовательного	Ресурсы учебного занятия		Формы

пространства учебного занятия	Материально-техническое обеспечение	Основная литература	Дополнительная литература	Электронные информационные и образовательные	работы на занятии
	Экран	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с	Физическая культура : учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М. : Изд-во АСВ, 2000. – 432 с., ил.	https://www.tstu.ru/book/elib/pdf/2010/hambina.pdf	Индивидуальная работа
Планируемые образовательные результаты (при наличии)	Предметные		Метапредметные		Личностные
	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.		владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях

ХОД УРОКА

ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Мотивация учебной деятельности с помощью беседы. В начале урока определить круг вопросов, которые будут рассматриваться на паре. При этом привлекается опыт студентов, приводятся примеры. Указать на практическое значение рассматриваемой проблемы.

План лекции (рассматриваемые вопросы):

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
3. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
4. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
5. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента

6.1 Работоспособность и влияние на нее различных факторов

Работоспособность - это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой - выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями к какой-то конкретной деятельности.

В процессе учебной деятельности работоспособность студента определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на следующие группы: 1) физиологического характера - состояние здоровья студента, его сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем; 2) физического характера - степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие; 3) психического характера - самочувствие, настроение, мотивация и др.; 4) социального характера - условия мест занятий, проживания, питания и др.

Существуют общие закономерности изменения работоспособности на протяжении учебного дня, в начале которого студент не сразу «входит в учебу», когда даже самая привычная учебная деятельность выполняется с некоторым затруднением, а работоспособность повышается постепенно.

Первый период динамики работоспособности получил наименование периода вработывания. В течение этого периода наблюдается некоторое рассогласование между учебными требованиями и функциональным состоянием организма студента. Чем рассогласование больше, тем длительнее период вработывания.

Второй период - оптимальной (устойчивой) работоспособности - характеризуется полной мобилизацией (физиологической, психической, организационной) организма на выполнение учебной деятельности. Этот период в норме должен быть самым длительным.

Третий период - полной компенсации - характеризуется появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевыми усилиями или положительной мотивацией к выполнению учебных заданий.

Четвертый период - неустойчивой компенсации - характеризуется нарастанием утомления; волевые усилия уже не могут обеспечить поддержание работоспособности. Требуется отдых и восстановление.

Снижение работоспособности в результате учебной деятельности и закономерно наступающее утомление является нормальной реакцией человека. С физиологической точки зрения утомление - это функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой. Состояние утомления усиливается во время работы и уменьшается в процессе отдыха (активного, пассивного и сна).

При утомлении деятельность внешних органов чувств или заметно повышается, или до крайности ослабевает; снижается сила памяти - быстро исчезает из памяти то, что незадолго до этого было усвоено. Наступление утомления не всегда обнаруживается в одновременном ослаблении всех сторон умственной деятельности. В связи с этим условно различают местное и общее утомление. Так, снижение эффективности в одном виде учебного труда может сопровождаться сохранением его эффективности в другом виде. Например, устав заниматься вычислительными операциями, можно успешно заниматься чтением. Но может быть и такое состояние общего утомления, при котором необходим отдых, сон.

Процесс утомления может характеризоваться субъективным симптомом - усталостью. Ощущение усталости считается одним из наиболее чувствительных показателей утомления. Усталость характеризуется тяжестью в голове и конечностях, общей слабостью, разбитостью, вялостью и недомоганием.

Однако выраженность усталости не всегда соответствует степени утомления. То есть она не может служить объективным показателем работоспособности. В основе этого несоответствия в первую очередь лежит разная эмоциональная настройка работающего на выполняемую работу. Например, при высокой мотивации работающего, выполняющего приятную и социально-значимую работу, усталость не возникает у него в течение длительного времени. И, наоборот, при бесцельной, неинтересной работе усталость может возникнуть, когда объективно утомление или вовсе еще не наступило, или выраженность его далеко не соответствует степени усталости.

Наряду с основным фактором (учебной нагрузкой) существует ряд дополнительных причин, способствующих наступлению утомления. Эти причины сами по себе не вызывают утомления, однако, сочетаясь с действием основного фактора, вызывают более раннее и выраженное его проявление. К числу дополнительных причин можно отнести:

- факторы внешней среды (температура, влажность, газовый состав, барометрическое давление и др.);
- факторы, связанные с нарушением режимов труда и отдыха;
- факторы, обусловленные изменением привычных суточных биоритмов;
- социальные факторы, мотивация и др.

В определенной мере работоспособность в учебной деятельности зависит от свойств личности студента, особенностей нервной системы, темперамента. Высокая работоспособность обеспечивается только в том случае, если жизненный ритм молодого человека правильно согласуется с естественными биологическими ритмами. Чем точнее совпадает начало учебно-трудовой деятельности с подъемом жизненно важных функций организма, тем продуктивнее будет учебный труд.

6.2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Высокая работоспособность обеспечивается только в том случае, если жизненный ритм правильно согласуется со свойственными организму естественными биологическими ритмами его психофизиологических функций. Различают студентов с устойчивой стереотипностью изменения работоспособности. Студенты, отнесенные к «утреннему» так называемые жаворонки. Для них характерно то, что они встают рано, с утра бодрый, жизнерадостный, приподнятое настроение сохраняют в утренние и дневные часы. Наиболее работоспособны с 9 до 14 ч. Вечером их работоспособность заметно снижается. Это — тип наиболее адаптированных к существующему режиму обучения студентов, поскольку их биологический ритм совпадает с социальным ритмом дневного вуза. Студенты «вечернего» типа — «совы» — наиболее работоспособны с 18 до 24 ч. Они поздно ложатся спать, часто не высыпаются, нередко опаздывают на занятия; в первой половине дня заторможены, поэтому находятся в наименее благоприятных условиях, обучаясь на очном отделении. Очевидно, период снижения работоспособности студентов обоих типов целесообразно использовать для отдыха, обеда, если же необходимо заниматься, то наименее трудными дисциплинами. Для «сов» целесообразно с 18 ч устраивать консультации и занятия по наиболее сложным разделам программы.

6.3. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

Существуют объективные и субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов, объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К субъективным факторам следует отнести: знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества (особенности характера, темперамент, коммуникабельность), способность адаптироваться к социальным условиям обучения.

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, на протяжении каждого полугодия и учебного года в целом.

Динамика умственной работоспособности в недельном учебном цикле характеризуется последовательной сменой периода вработывания в начале недели (понедельник), что связано с вхождением в привычный режим учебной работы после отдыха в выходной день. В середине недели (вторник—четверг) наблюдается период устойчивой, высокой работоспособности. К концу недели (пятница, суббота) отмечается процесс ее снижения.

В начале учебного года процесс полноценной реализации учебно-трудовых возможностей студентов затягивается до 3—3,5 нед. (период вработывания), сопровождаемый постепенным повышением уровня работоспособности. Затем наступает период устойчивой работоспособности длительностью 2,5 мес. С началом зачетной сессии в декабре, когда на фоне продолжающихся учебных занятий студенты готовятся и сдают зачеты, ежедневная нагрузка увеличивается в среднем до 11—13 ч в сочетании с эмоциональными переживаниями — работоспособность начинает снижаться. В период экзаменов снижение кривой работоспособности усиливается.

6.4 Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел — головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов — восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций.

Выявлено отрицательное воздействие на организм длительного пребывания в характерной для лиц умственного труда «сидячей» позе. При этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в

том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется. Сосуды быстрее теряют свою эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга. Помимо этого, уменьшение размаха движений диафрагмы отрицательно сказывается на функции дыхательной системы.

Кратковременная интенсивная умственная работа вызывает учащение сердечных сокращений, длительная работа — замедление. Иное дело, когда умственная деятельность связана с эмоциональными факторами, нервно-психическим напряжением. Так, до начала учебной работы у студентов была зафиксирована частота пульса, в среднем, 70,6 удар/мин; при выполнении относительно спокойной учебной работы — 77,4 удар/мин. Такая же работа средней степени напряженности повысила пульс до 83,5 удар/мин, а при сильном напряжении до 93,1 удар/мин. При эмоционально напряженном труде дыхание становится неравномерным. Насыщение крови кислородом может снижаться на 80%.

В процессе длительной и напряженной учебной деятельности наступает состояние утомления. Основной фактор утомления — сама учебная деятельность. Однако утомление, возникающее в процессе ее, может быть значительно осложнено дополнительными факторами, которые также вызывают утомление (например, плохая организация режима жизнедеятельности). Кроме того, необходимо учитывать ряд факторов, которые сами по себе не вызывают утомления, но способствуют его появлению (хронические заболевания, плохое физическое развитие, нерегулярное питание и др.).

Переключение внимания формируется в процессе физического воспитания несколькими путями: упражнениями на переключение внимания с объекта на объект с предварительным усвоением техники и «маршрутов» переключений; упражнениями с выделением наиболее важных объектов из второстепенных; тренировками в быстроте переключения внимания с объекта на объект.

Концентрация внимания развивается путем воспитания и самовоспитания установки на внимание. Устойчивость внимания обеспечивается выработкой волевых качеств и созданием путем тренировки базы для проявления устойчивого внимания, в частности, выносливости глазодвигательного аппарата. Большие возможности для качеств внимания представляют гимнастические и строевые упражнения.

Эффективным универсальным средством развития внимания являются спортивные игры с мячом. Это объясняется тем, что действия в них требуют высокого уровня проявления различных качеств внимания. Так, волейболисту в процессе игры приходится одновременно воспринимать более 10 объектов и их элементов. Например, принимая мяч, он одновременно определяет расстояние до мяча и игроков, следит за перемещением своих игроков и игроков противника, выбирает способ и усилие для передачи мяча и т.д. Кроме того, волейболисту во время игры приходится постоянно моментально менять объекты, на которые направлено внимание. Сделав передачу для нападающего, он переключает свое внимание на страховку, прием и т.д., только за одну секунду внимание волейболиста переключается поочередно на 3 – 6 объектов. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют устойчивости внимания. Все это приводит к тому, что уже сами по себе занятия волейболом способствуют развитию качества внимания.

6.5. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента

Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Среди разнообразных форм физической активности **утренняя гимнастика** наименее сложна, но достаточно эффективна для ускоренного включения в учебно-трудовой день, благодаря мобилизации вегетативных функций организма, повышению работоспособности центральной нервной системы, созданию определенного эмоционального фона. У студентов, регулярно выполняющих утреннюю гимнастику, период вработывания на

первой учебной паре был в 2,7 раза меньше, чем у не выполняющих ее. Это же в полной мере относится и к психоэмоциональному состоянию — настроение повышалось на 50%, самочувствие на 44%, активность на 36,7%.

Действенной и доступной формой занятий является **физкультурная пауза**. Она решает задачу обеспечить активный отдых студентов и повысить их работоспособность. При изучении эффективности использования в микро паузах физических упражнений динамического и позно тонического характера установлено, что одноминутное динамическое упражнение (бег на месте в темпе 1 шаг в с) по своему эффекту эквивалентно выполнению позно тонических упражнений в течение двух минут. Поскольку рабочая поза студентов отличается монотонным напряжением преимущественно мышц-сгибателей (сидят, наклонившись вперед), начинать и заканчивать цикл упражнений целесообразно энергичным потягиванием мышц-сгибателей.

Методические рекомендации по использованию позно тонических упражнений. До начала интенсивной умственной работы, чтобы сократить период вработывания, рекомендуется произвольное дополнительное напряжение мышц конечностей умеренной или средней интенсивности в течение 5—10 мин. Чем ниже исходное нервное и мышечное напряжение и чем быстрее необходимо мобилизоваться для работы, тем выше должно быть дополнительное напряжение скелетных мышц. При продолжительной напряженной умственной работе, если она к тому же сопровождается эмоциональным стрессом, рекомендуется произвольное общее расслабление скелетных мышц, сочетаемое с ритмичным сокращением небольших по массе мышечных групп (например, сгибателей и разгибателей пальцев кисти, мимической мускулатуры лица и т.п.).

Упражнения на внимание. Упражнения для развития объема и распределения внимания:

- бег, езда на велосипеде по шоссе;
- бег в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног (например, эстафетный бег);
- бег под гору между деревьями; прыжки в длину с разбега; метание легкоатлетических снарядов; выполнение вольных гимнастических упражнений на координацию движений рук и ног;
- жонглирование двумя и более мячами; ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Оперативное мышление. Эффективными путями развития оперативного мышления в процессе физического воспитания являются:

- использование элементов тактической подготовки, широкое применение на занятиях спортивных игр и единоборств и тренировка в этих видах;
- введение определенной системы педагогических воздействий, специально направленных на формирование качества.

Существенный эффект оказывают:

- обучение (по принципу проблемного обучения и поэтапного формирования умственных действий) приемам оперативного мышления на материале, специфичном для физического воспитания;
- упражнения, направленные на решение различных двигательных алгоритмических (решаемых по определенной схеме) и эвристических (требующих творческих усилий мысли) задач по типу упражнений для развития тактического мышления игрока, бегуна на средние дистанции, борца;
- упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли и других психических процессов, связанных с быстрым мышлением.

Упражнения на оперативное мышление.

1. Выполнение различных тактических алгоритмических и эвристических заданий для бегуна на средние дистанции, игрока, борца, фехтовальщика, боксера.

2. Эстафета с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, с ведением, переноской мяча).

3. Преодоление незнакомых полос препятствий на время.

4. Бег под гору, езда на велосипеде, скоростной спуск на лыжах, санях по закрытому маршруту.

5. Спортивные игры (бадминтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта, теннис, настольный теннис, мини-футбол, хоккей, велобол, велополо, мотобол).

6. Игра в бадминтон, волейбол, теннис через закрытую сетку.

7. Ориентирование на местности.

8. Игра в шахматы «блиц». Продолжительность партии 3 – 10 мин. На каждый ход 3 – 10 с. Время на обдумывание и партию постепенно сокращается.

Эмоциональная устойчивость.

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки эмоциональная устойчивость обеспечивается путем:

1) приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам;

2) выработки навыков, умений, привычек, саморегуляции эмоциональной напряженности.

Для решения первой задачи наиболее эффективными средствами являются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил, занимающихся для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях.

Решение второй задачи осуществляется путем упражнений в приемах изменения соматических и негативных проявлений эмоций (контроля и регуляции мимических мышц, мышц скелетной мускулатуры, специальных дыхательных упражнений) и способах отвлечения от эмоций, самовнушения-самоубеждения.

Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности.

1. Бег с горы по сложному маршруту.

2. Эстафета с выполнением двигательных задач, требующих проявления смелости, решительности.

3. Выполнение различных двигательных задач на высоте (гимнастическом бревне, гимнастической стенке, специальной площадке).

4. Прыжки в воду с вышки.

5. Прыжки на батуте (с выполнением сложных по координации движений).

6. Командные спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, борьба за мяч, хоккей и др.)

7. Скоростной спуск на лыжах по сложному маршруту.

8. Скалолазание.

Волевые качества.

Методической основой волевой подготовки является система воздействий, направленных на воспитание конкретных волевых проявлений личности, накопление ею опыта волевого поведения, создание хорошей функциональной, физиологической и морфологической базы для волевых

проявлений. Основными средствами для решения этих задач служат физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям производства.

Инициативность.

Формирование этого волевого качества на занятиях физической культурой и спортом осуществляется главным образом за счет накопления опыта инициативного поведения. С этой целью действенными являются следующие приемы и средства:

- выполнение физических упражнений на занятиях одним из многих способов по личной инициативе;
- самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;
- соревнования с другими студентами на оптимальное решение двигательной задачи;
- самостоятельный выбор тактического плана выступления на соревнованиях;
- организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе;
- спортивные игры;
- единоборства;
- эстафеты;
- личные соревнования.

Смелость и решительность.

Формированию этих качеств в наибольшей степени способствуют упражнения, содержащие элементы известного риска и требующие преодоления чувства боязни и колебания.

Упражнения на смелость и решительность.

1. Бег под крутую горку с преодолением препятствий.
2. Прыжки в глубину и соскоки с гимнастических снарядов.
3. Ходьба и бег с закрытыми глазами.
4. Прыжки через препятствия и гимнастические снаряды.
5. Упражнения на батуте.
6. Преодоление специальных полос препятствий.
7. Игра в регби по упрощенным правилам с силовыми элементами.
8. Акробатические прыжки.
9. Прыжки в воду.
10. Прыжки-падения на землю, пол.
11. Быстрое нападение в играх.
12. Боксерский поединок с сильным противником.
13. Скалолазание.

Стойкость.

Наиболее действенным средством формирования этого качества в процессе физического воспитания являются упражнения, которые содержат элементы преодоления значительных внешних и внутренних трудностей, выполняются в неблагоприятных метеорологических условиях, в большом

объеме, требуют значительного нервного напряжения. При воспитании стойкости целесообразно использовать приемы, усиливающие эффект применяемых средств: искусственное наращивание усилий, тренировку в группе, соревновательный метод, внесение в тренировку эмоционального фактора, применение технических средств.

Во время формирования стойкости нужно тренировать не только волевое усилие, но и физиологическую базу усилия. В этом случае необходимо строго соблюдать принцип постепенности наращивания нагрузок и адекватности их возможностям организма. В противном случае может произойти истощение физиологической базы, что в конечном счете отразится на волевом действии.

Упражнения на стойкость.

1. Медленный длительный бег в сложных метеорологических условиях – до 3 ч.
2. Темповый кроссовый бег – до 3 ч.
3. Кроссовый бег по сложной, изобилующей различными препятствиями местности.
4. Тренировка в кроссе и марш-броске при неблагоприятных метеорологических условиях: в дождь, снегопад, при сильном ветре, высокой и низкой температуре.
5. Соревнования в марш-броске, беге на 8; 10; 20; 30; 42,195 км.
6. Плавание на дальность.
7. Преодоление специальных полос препятствий.
8. Борьба с более сильным противником.
9. Однодневные и многодневные пешие и лыжные турпоходы.
10. Шлюпочный поход на 20 км и более.
11. Лыжный переход, велопробег.
12. Задержка дыхания на время на вдохе или выдохе.

Контрольные вопросы

1. Перечислите факторы, которые влияют на работоспособность
2. Перечислите малые формы физической культуры в режиме учебного труда студентов.
3. Упражнения на внимание (перечислите)
4. Упражнения на оперативное мышление(перечислите)
5. Упражнения на эмоциональную устойчивость (перечислите)
6. Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения (перечислите)
7. Упражнения на инициативность. (перечислите)
8. Упражнения на смелость и решительность. (перечислите)

Список рекомендуемой литературы:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с
2. Физическая культура : учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М. : Изд-во АСВ, 2000. – 432 с., ил.
3. Физическая культура студента : учебник / под. ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
4. Доскин, В.А. Ритмы жизни / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева. – М. : Медицина, 1991. – 176 с.
5. Гриневич, В.А. Биологические ритмы здоровья / В.А. Гриневич // Наука и жизнь. – 2005. – № 1.
6. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М., 1996. 6. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М., 1990.
7. Шапошникова, В.И. Биоритмы – часы здоровья / В.И. Шапошникова. – М. : Советский спорт, 1991. – 68 с.
8. <https://www.tstu.ru/book/elib/pdf/2010/hamhina.pdf>

Лекция 7
группа КМТ-7, ОУД

Раздел	Раздел № 5		2 часа
Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Тема № 7		2 часа
Формируемые компетенции	Общие компетенции		Профессиональные компетенции

	ОК2,6, 7,8	ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями ОК-7 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК-8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	ПК 1.1	
Требования к результатам освоения темы учебного занятия	Освоенные умения		Усвоенные знания	
	У1	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики проф. заболеваний.	З1	О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
Уровень освоения 1-2	1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)			
Тема учебного занятия	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тип учебного занятия	Лекция			
Формы и методы обучения:	коллективная			
Образовательные технологии:	Технология развивающего обучения			
Цели учебного занятия	Обучающая	Развивающая	Воспитательная	

	<p>Ознакомить студентов с теоретическими вопросами по теме: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>формирование знаний, умений и навыков планирования ответов, сравнения, обобщения. Развитие интеллекта (умение выделить главное, существенное, самостоятельность мышления).</p>	<p>Воспитание аккуратности, сосредоточенности, ответственности...</p>
<p>Формы контроля результатов обучения темы учебного занятия</p>	<p>фронтальный</p>		
<p>Методы контроля результатов обучения темы учебного занятия</p>	<p>Устный опрос</p>		
<p>Критерии оценки</p>	<p>Устные ответы. Письменные ответы: Оценка "5" ставится, если студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм источников менеджмента. Оценка "4" ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности оформления излагаемого. Оценка "3" ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает правовые ошибки. Оценка "2" ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>		

Организация образовательного пространства учебного занятия	Ресурсы учебного занятия				Формы работы на занятии
	Материально-техническое обеспечение	Основная литература	Дополнительная литература	Электронные информационные образовательные ресурсы	
	Экран	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с			Индивидуальная работа
Планируемые образовательные результаты (при наличии)	Предметные	Метапредметные	Личностные		
	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное использование самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной физкультурно-	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях		

ХОД УРОКА

ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Мотивация учебной деятельности с помощью беседы. В начале урока определить круг вопросов, которые будут рассматриваться на паре. При этом привлекается опыт студентов, приводятся примеры. Указать на практическое значение рассматриваемой проблемы.

План лекции (рассматриваемые вопросы):

1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
2. Факты снижения работоспособности
3. Методика использования физических упражнений для профилактики неблагоприятных воздействий
4. Основные формы занятий профилактической направленности

На современном этапе развития общества, в условиях научно-технической революции, все большее значение имеет широкое внедрение физической культуры в научную организацию труда. Этого требуют как интересы всестороннего гармонического развития личности, так и закономерности прогресса общественного производства.

Рассматривая место физической культуры (ФК) в профессиональной деятельности специалиста, можно выделить три сферы (или уровня) ее целесообразного использования:

1. непосредственно в рамках учебного и трудового процесса;
2. в непосредственной связи с процессом труда, учебы, новых его собственных рамок;

3. вне производства, вне учебы, но в связи с его требованиями (в системе профессионально-прикладной подготовки, широких физкультурно-реабилитационных мер).

Первые две сферы составляют область производственной ФК, а третья является как бы переходной сферой, связывающей непосредственную и другие формы ФК.

Непосредственно в рамках трудового процесса ФК представлена главным образом производственной гимнастикой, которая имеет три формы:

- вводная гимнастика;
- физкультурные паузы;
- физкультминутки.

Для понимания их сути и отличительных особенностей требуется хотя бы вкратце рассмотреть динамику работоспособности в течение рабочего дня (рис. 3).

0 - 1 – период вработывания, обусловленный биологическими особенностями функций организма;

1 - 3 – период устойчивой работоспособности;

3 - 4 – нарастание усталости и снижение работоспособности;

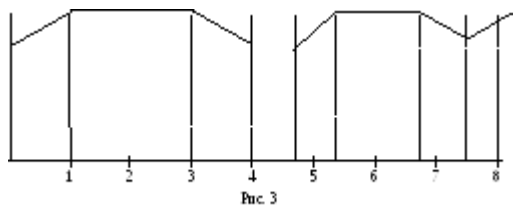
4 - 5 – обеденный перерыв;

5 – повторное вработывание;

5 - 7 – устойчивая работоспособность;

7 – спад;

8 – конечный порыв.



Период вработывания (1-2 часа) – в его основе лежит активизация нервно-регуляторных связей образующих рабочий динамический стереотип (РДС), суммация следов возбуждений по мере повторения рабочих или аналогичных действий и повышения в связи с этим уровня функциональной активности обеспечивающих работу органов и систем (по типу «разминки»).

Устойчивость достигнутого функционального состояния зависит от факторов выносливости по отношению к данной трудовой деятельности, а также от режима работы и других условий.

Утомление развивается по мере увеличения деятельности (уменьшается возбудимость и лабильность нервных центров).

Динамика работоспособности во всех ее фазах зависит не только от внутренних факторов, но и от режима труда, его общей организации и ряда других условий, в том числе от направленного использования физической культуры в режиме рабочего дня.

Производственная физическая культура (ПФК) – это система физкультурно-оздоровительных мероприятий. Цель ПФК – способствовать укреплению здоровья и повышению производительности труда. Производится она большей частью на территории предприятия, учреждения как в рабочее (учебное) время, так и вне.

Производственная физическая культура включает в себя 4 вида:

- производственная гимнастика;
- послерабочее восстановление;
- профилактические занятия в системе ПФК;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Как уже сообщалось выше, в рамках производства (учебы) ФК представлена производственной гимнастикой (ПГ). Задача ПГ – повышение работоспособности во время работы, учебы за счет снижения утомления и укрепления восстановительных процессов.

Вводная гимнастика; служит введением в трудовой процесс – она включается непосредственно перед началом работы, для сокращения периода вработывания, скорейшего достижения высоких показателей работоспособности. Продолжительность 5-7 минут. Вводная гимнастика может на $\frac{1}{3}$ и более сократить фазу вработывания. Вводная гимнастика состоит из 6-8 упражнений, которые воздействуют на основные мышечные группы и активизируют вегетативные функции. Необходимо при этом, чтобы некоторые упражнения, особенно в заключительной части комплекса, моделировали бы трудовые действия (элементы координации, темп, ритм). Надо привести в действие рабочий динамический стереотип (РДС).

Физкультурные паузы (продолжительность несколько минут); вводятся в режим рабочего дня для активизации текущего восстановления работоспособности по механизму активного отдыха. Количество и периодичность включений д.п. зависят от особенностей трудового процесса, от его напряженности. При умеренной напряженности труда ФП вводят после 3 часов работы, а затем за 2-2,5 часа до окончания работы. Дается обычно 5-7 упражнений способных вызвать эффект восстановления работоспособности в результате «переключения» характера деятельности и чередования работы различных звеньев двигательного аппарата (эффект активного отдыха – И.М. Сеченов). Даже простое чередование различных видов деятельности служит мощным фактором поддержания высокой работоспособности и жизненного тонуса.

Часть упражнений в ФП должны иметь контрастный характер по отношению к трудовым действиям. Например, для работников тяжелого физического труда, рекомендуются упражнения для мышечного расслабления, упражнения в растягивании и дыхательные упражнения. Интенсивность невелика. А для работников умственного труда (студентов) необходимы более интенсивные упражнения для основных мышечных групп и вегетативных органов (С.С. Галеев, Л.Н. Нифантова).

В заключительной части ФП дать упражнения настраивающие на трудовые действия. (Интенсивность постепенно нарастает до середины паузы с последующим снижением – для работников умеренной напряженности труда). У работников тяжелого физического труда ФП в большей части с невысокой физической нагрузкой с некоторым повышением в заключительной части.

Физкультминутка – сокращенная физкультурная пауза, но она не заменяет ФП, а дополняет при проявлении начальных признаков утомления. Продолжительность 1-3 минуты. Дается 2-3 упражнения на «расслабление». Количество и периодичность включения физкультминуток зависит от трудового (учебного) процесса.

Наряду с физкультминутками стали практиковать в ходе трудового процесса «микроприемы» восстановительного и профилактического характера. Это обычно отдельные локальные движения с элементами мышечных напряжений и расслаблений, «потряхивание» конечностей и смена поз, умывание, полоскание рук в теплых ванночках и другие. Продолжительность 20-30 секунд.

Желательно сочетание производственной гимнастики с другими факторами оптимизации работоспособности:

- аэрация (управляемая вентиляция, создающая комфортную воздушную среду в рабочем помещении);
- аэроионизация (насыщение воздуха отрицательными заряженными ионами);
- ультрафиолетовое облучение;
- водные процедуры;
- специализированный массаж;
- «функциональная музыка»;
- психорегулирующие упражнения.

В процессе труда существуют ограничения для использования всего многообразия факторов физической культуры. В этом отношении широкие возможности имеются в дорабочее время, послерабочее время и во время обеденного перерыва (если он продолжается до 1 часа). Все большее распространение на производстве получают компоненты ФК, используемые в послерабочее время. Очень существенна их роль, когда трудовая деятельность протекает в экстремальных или отчасти неблагоприятных условиях производственной среды (шумы, вибрация, перегревание, переохлаждение и т.д.).

Применяют упражнения как общего, так и специализированного воздействия (бег умеренной и переменной интенсивности, плавание и т.д.). В последние годы повышенное внимание уделяют подбору специализированных комплексов упражнений, которые составляются с учетом особенностей воздействия на работающих, их трудовой деятельности и ее условий (например, для борьбы с вредными последствиями производственных шумов практикуют «сеансы» ритмичных неинтенсивных упражнений, выполняемых в изолированных от шума помещениях в сопровождении негромкой мелодичной музыки).

Эффективны физические упражнения в послерабочее время в комплексе с гигиеническими, физиотерапевтическими и другими факторами восстановления и профилактики (сауна, душ, восстановительный массаж, сеансы психорегуляции, ультрафиолетовое облучение и т.д.). Нагрузка в физкультурных занятиях после работы зависит от последствия рабочей нагрузки. Ведь должно произойти полное восстановление работоспособности к началу следующего рабочего дня.

Физкультурно-реабилитационные мероприятия вне производства проводятся в условиях профилакториев, домов отдыха и в секциях КФК. В быту необходима использование циклических упражнений (развивающих аэробную и другие виды выносливости): бег, плавание, гребля, лыжи, велосипед и т.д. в сочетании с закаливающими факторами естественной среды. Все физкультурно-реабилитационные меры направлены на снятие не только текущего, но и кумулятивного утомления, т.е. утомления, возникающего в результате хронической суммации следов недовосстановления при длительных периодах напряженной работы. Здесь необходимы средства восстановления, отличающиеся особой эмоциональной привлекательностью и не строго регламентированной двигательной активностью (это турпоходы, турслеты, охота, рыбалка и т.д.).

Физическая культура далеко выходит за рамки собственно трудовой деятельности и ее непосредственных условий. Она широко проникает в среду вне рабочего восстановления, отдыха и общей культуры быта.

Все основные формы физической культуры в быту и в системе воспитания так или иначе связаны с трудовой деятельностью, поскольку обеспечивают подготовку к ней, гарантируют здоровье и повышенный уровень общей работоспособности как важнейшие предпосылки высокой производительности труда (Матвеев Л.П., Саноян Г.Г. Физическая культура в системе НОТ, Москва – 1981).

7.2 Факты снижения работоспособности

Основная задача – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию различных видов труда.

Если 20-30 годы были сопряжены тяжелым физическим трудом (шахтеры, металлурги, строители), то для настоящего времени – гипокинезия (ограничение количества и объема движений) и гиподинамия (уменьшение величины мышечных усилий в процессе труда).

Это приводит к понижению физической работоспособности, связанному с повышенной утомляемостью, более высокой заболеваемостью и т.д., что является следствием слабой тренированности.

Теряется координация движений, сила, ловкость, подвижность суставов. Отсюда: рост веса тела, что ведет к болезням.

Возросла доля труда, носящего монотонный характер (операции просты, но однообразны), что приводит к ограничению мышечных усилий – отсюда рост травматизма, неврозы, снижение работоспособности.

7.3 Методика использования физических упражнений для профилактики неблагоприятных воздействий

Фактор: тяжелый физический труд.

Упражнения на расслабление, лежа для позвоночника, стопы; массажи – ручной, механический; динамические упражнения на растягивание – при туго подвижности в суставах.

Фактор: монотония.

Ежечасные перерывы на 1-3 минуты (физкультминутки); занятия повышенной эмоциональности с музыкальным сопровождением.

Нервно-мышечная патология – упражнения на расслабление мышц, динамические упражнения в сочетании с самомассажем, плаванием.

При статической рабочей позе – динамические упражнения для мышц ног (махи, поднятие ног, приседания, выпады и т.д.), упражнения на тренажерах.

При повышении нервно-эмоциональной напряженности – упражнения скоростно-силового характера в среднем и быстром темпе при помощи различных силовых и спортивно-игровых тренажеров.

При вибрации – тепловые процедуры, обогревание теплым воздухом, массаж и самомассаж, физические упражнения, сочетание физиотерапевтических процедур с физическими упражнениями и массажем. Надо уметь расслаблять мышцы.

При неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях – упражнения на дыхание и расслабление, специальные упражнения на воздухе.

7.4 Основные формы занятий профилактической направленности

1. Профилактическая гимнастика – это комплекс упражнений, подобранных в соответствии с необходимостью профилактики конкретных неблагоприятных влияний различных факторов труда.

Для профессий умственного и легкого физического труда (бакалавров) – 18-20 упражнений динамического характера, при этом включаются мышечная система, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Для профессий с тяжелыми условиями труда – 10-12 упражнений: по характеру – на расслабление, растягивание, дыхание, самомассаж; по темпу – для умственного – средний, быстрый, для физически тяжелого труда – средний, медленный; повremени – 10-15 минут – физически тяжелый труд; 20-25 минут – умственный, малоподвижный труд.

Профилактическая гимнастика проводится в нерабочее время, в больших перерывах (переменах), можно в домашних условиях по рекомендациям (типа буклета).

При вибрации – в рабочее время в регламентированных перерывах.

2. Профилированная группа здоровья – люди, подобранные по однотипным влияниям определенных факторов труда, или лица, болеющие определенными формами заболеваний (простудные, сердечно-сосудистые, опорно-двигательный аппарат и т.д.). Как правило, снижение заболеваемости в 10 раз. В общеоздоровительных группах в 2-3 раза. Занятия 2-3 раза в неделю по 45-90 минут.

3. Профилированные самостоятельные занятия – на этих занятиях могут применяться различные виды физических упражнений, помогающие противодействовать неблагоприятным факторам труда (на основании исследования особенностей труда предложено в качестве профилактического средства плавание). При гипертонии рекомендуется УГТ, ходьба, производственная гимнастика, активный отдых в выходные дни.

4. Профилированные занятия в физкультурно-оздоровительных центрах – одна из эффективных форм профилактических воздействий. Оборудование: тренажеры, сауна, массажи, бассейн. Занятия – до работы, после работы, в перерыве. Нагрузка в перерыве выше нагрузки при работе на 40-50% (80-120 уд/мин).

5. Занятия в санаториях-профилакториях – организуются по типу профилированных групп здоровья и входят в комплекс оздоровительно-профилактических процедур, которые назначаются данному человеку.

Практическое задание

Составить комплексы упражнений для работающих сидя.

Составить комплексы упражнений для работающих стоя.

1. вводная гимнастика
2. физкультурная пауза
3. физкультминутки.

Список рекомендуемой литературы:

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности, ж. «Мысль», 1976
2. Богданов Я.М., Краковяк Г.М. Гигиена. – М.: ФиС, 1956
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985
4. Головин В.А. Физическое воспитание. – М.: ФиС, 1983
5. Иваницкий И.Ф. Анатомия человека. – М.: ФиС, 1966
6. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – М.: ФиС, 1978
7. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: ФиС, 1976
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977
9. Маломужев И.М. Теоретические разделы программы по физическому воспитанию. – Обнинск, ИАТЭ, 1991
10. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975
11. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. – М.: ФиС, 1989
12. Темкин И.Б. Физические упражнения и сердечно-сосудистая система. – М.: Высшая школа, 1979
13. Фомин И.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: ФиС, 1991
14. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977

Лекция 8

группа КМТ-7, ОУД

Раздел	Раздел № 7		2 часа
--------	------------	--	--------

Тема: Профессионально важные двигательные физические качества. Средства и методы их совершенствования	Тема № 8				2 часа
Формируемые компетенции	Общие компетенции			Профессиональные компетенции	
	ОК2,6,7,8	<p>ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p>ОК-7 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК-8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p>	ПК 1.1		
Требования к результатам освоения темы учебного занятия	Освоенные умения			Усвоенные знания	
	У1	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики проф. заболеваний.	31	О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	
Уровень освоения 1-2	<p>1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p>2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</p> <p>3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)</p>				
Тема учебного занятия	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				

Тип учебного занятия	Лекция		
Формы и методы обучения:	коллективная		
Образовательные технологии:	Технология развивающего обучения		
Цели учебного занятия	Обучающая	Развивающая	Воспитательная
	Ознакомить студентов с теоретическими вопросами по теме: Профессионально важные двигательные физические качества. Средства и методы их совершенствования	формирование знаний, умений и навыков планирования ответов, сравнения, обобщения. Развитие интеллекта (умение выделить главное, существенное, самостоятельность мышления).	Воспитание аккуратности, сосредоточенности, ответственности...
Формы контроля результатов обучения темы учебного занятия	фронтальный		
Методы контроля результатов обучения темы учебного занятия	Практическая работа		
Критерии оценки	<p>Устные ответы.</p> <p>Письменные ответы:</p> <p>Оценка "5" ставится, если студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм источников менеджмента.</p> <p>Оценка "4" ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности оформления излагаемого.</p> <p>Оценка "3" ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или</p>		

	<p>формулировке правил не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает правовые ошибки.</p> <p>Оценка "2" ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>					
Организация образовательного пространства учебного занятия	Ресурсы учебного занятия			Формы работы на занятии		
	Материально-техническое обеспечение	Основная литература	Дополнительная литература		Электронные информационные и образовательные	
	Экран	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с			Индивидуальная работа	
Планируемые образовательные результаты (при наличии)	Предметные		Метапредметные		Личностные	
	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся			

	контролировать анализировать эффективность этих занятий.	и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности.	внешних условиях
--	--	---	------------------

ХОД УРОКА

ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Мотивация учебной деятельности с помощью беседы. В начале урока определить круг вопросов, которые будут рассматриваться на паре. При этом привлекается опыт студентов, приводятся примеры. Указать на практическое значение рассматриваемой проблемы.

План лекции (рассматриваемые вопросы):

1. Понятие о физических качествах
2. Сила
3. Выносливость
4. Быстрота
5. Ловкость

6 Гибкость

7. Методы, направленные на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей

1. Понятие о физических качествах

Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей с приобретенным в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Под физическими качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств.

Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой – слабостью, подвижностью – инертностью и т. д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков.

Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей, особенностей. Например, быстродействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенностью. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), у других иные. Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других. Физические (двигательные) качества можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные.

Чем большее число анатомо-физиологических и психических факторов обуславливает явление качества, тем оно сложнее. Но сложные качества, такие, например, как ловкость, меткость, прыгучесть, не являются суммой простых. Сложное качество – это интегрированная межанализаторная качественная особенность двигательного действия.

2. Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством напряжения мышц. Иными словами, сила — это результат реакции двигательного аппарата на воздействие внешней среды или внутреннего напряжения.

Средства ее развития: штанга, гири, гантели, эспандеры, резиновые жгуты, отжимания, приседания, подтягивания, подскоки, другие упражнения с преодолением мышечных нагрузок, усилий.

Методика развития силы: упражнениям на силу, а также на развитие других физических качеств в обязательном порядке должна предшествовать разминка, направленная на разогрев организма.

3.Выносливость — это способность организма преодолевать утомление, противостоять утомлению.

Средства ее развития: длительный бег, ходьба, плавание, лыжные, пешие, велосипедные, байдарочные и другие турпоходы средней интенсивности.

Методика ее развития предполагает выполнение большого объема работы, воспитание умения терпеть утомление.

4.Быстрота — это способность совершать действия в минимально короткий отрезок времени для данных условий.

Средствами ее развития являются имитация бега на месте, в упоре, с максимальной частотой, бег с хода на 20, 30, 40, 60 м с максимальной скоростью, семенящий бег с ускорением, бег под уклон, бег с высоким подниманием бедра, эстафеты, изменение направления, вида, характера скоростных упражнений по сигналу.

Методика ее развития включает выполнение повторных упражнений с максимальной скоростью и продолжительным отдыхом для восстановления сил.

5.Ловкость — это способность быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменяющихся условиях, это способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Хотя это врожденное качество, но поддается развитию и совершенствованию.

К средствам развития ловкости относятся упражнения на координацию движений, на точность выполнения технически сложных двигательных актов, на воспитание чувства ориентации в пространстве.

Методика ее развития предполагает обязательное соблюдение интервалов отдыха для восстановления, освоение и закрепление новых, технически сложных элементов.

6 Гибкость — это способность опорно-двигательного аппарата выполнять движения с той или иной амплитудой.

Средствами развития гибкости являются пружинистые упражнения на растягивание, увеличение подвижности суставов, наклоны, повороты, скручивания, растяжки, махи, пассивные упражнения с самозахватом, с внешней помощью.

Методика ее развития представляет собой систематическое выполнение несложных упражнений с постепенным увеличением амплитуды движений.

7 Методы, направленные на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей

Метод — это система приёмов, направленная на оптимизацию процесса обучения в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий. Основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом

Методы развития силы: метод повторных усилий, метод развития динамической силы и метод изометрических усилий (он характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

Методы развития быстроты движений: игровой метод, метод облегчённых внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т. д.), метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной

интенсивностью, соревновательный метод и др.:(челночным бегом, различными прыжками)

Методы развития выносливости: интервальный метод (разновидность повторного метода) — дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха обычно служит ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

Методы развития ловкости: повторный и игровой методы, соревновательный метод и др.:(новые игровые упражнения)

Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, игровой метод, музыкально-ритмические упражнения и др. (

Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания.

Практическое задание

Составить комплекс круговой тренировки, состоящий из 6-8 станций для юношей или девушек, выбрав одно упражнение из перечисленных для каждой станции. К каждому упражнению нужно добавить способ выполнения и метод указания.

Используя упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты. Время работы на каждой станции 30 сек, отдых 1 мин.



1. Сгибание рук в упоре лежа

2. Приседания

3. Сгибание туловища из положения лежа
4. Прыжки на скакалке в быстром темпе
5. рывок гири 16 кг
6. толчок гири 5 кг
7. челночный бег
8. бросок мяча в кольцо
9. верхняя передача мяча от стены волейбольным мячом
10. планка
11. подъёмы гантелей 2 кг на бицепс

Критерии

оценка 5

1. комплекс состоит из 6-8 станций.
2. упражнения на каждой станции имеют название и указание, какое двигательное качество развивают
3. к каждому упражнению приведены способ выполнения и метод. указание

Оценка 4. Допущены некоторые неточности в выполненном задании

Оценка 3 в задании присутствуют грубые ошибки.

Список рекомендуемой литературы:

- 1.Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 331 с.

2. Зайцева, Г. А. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу со студентами-первокурсниками [Текст] / Г. А. Зайцева, А. П. Буслаков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. – № 26. – С. 32–34.
3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя [Текст] / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 272 с
4. Гульянц, А.Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: Дис... канд. пед. наук. - М., - 2007. - 157 с.
5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник для студ.учреждений для сред.проф.образования/ А.А. Бишаева.-7 –е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014.-304с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.-3-е изд.перераб. и доп.- Мн.6 Выш.шк., 1985.-256с.