

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «ЛИТЕРАТУРНЫЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ А.М.  
ГОРЬКОГО»**

**Методические указания**

**по дисциплине**

***«Физическая культура и спорт»***

*(элективный курс)*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ  
УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*(для самостоятельной работы)*

Кафедра общественных наук

Настоящие методические указания утверждены на заседании кафедры  
«19» мая 2017 г., протокол № 5

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_/Царева Л.М./

Москва 2017

## 1. Введение (пояснительная записка)

Настоящие методические указания предназначены для студентов I – III курсов очной формы обучения и I - II курсов заочной формы обучения, но ориентированы на самостоятельную работу студентов в течение всего срока обучения.

С освоением ООП по специальности (специалитета) 52.05.04 Литературное творчество обучающийся должен достичь следующих результатов обучения по дисциплине:

Коды компетенций	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-6	способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой деятельности, развития социальных и профессиональных компетенций	<i>уметь</i> – применять самостоятельно приобретенные знания и опыт для освоения дисциплины
ОК-7	владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования приемов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>знать</i> основы физической культуры и здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. <i>уметь</i> использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. <i>владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением, установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

## 2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Физическая культура – необходимая составляющая жизни человека. Она занимает важное место в учебе и работе, обеспечивает работоспособность членов общества. Немалую роль в воспитании и обучении физической культуре играют и вузы.

Составной частью курса обучения физической культуре и спорту является знания по методике занятий физическими упражнениями. Без этих знаний эффективность от выполнения физических упражнений сводится на нет. Особое значение придается внедрению физической культуры в научную организацию учебного труда студентов, что должно повысить отдачу повышения от учебной работы, укрепить здоровье учащихся, служить профилактике профессиональных заболеваний и борьбе с вредными для здоровья привычками.

Прогресс науки и техники привел к масштабному росту потока информации, ускорению темпа жизни - все это обусловило рост не только физических нагрузок, но и психических, умственных и эмоциональных.

В вузе физическая культура является необходимой составляющей общей культуры, целостного развития личности и входит в число обязательных дисциплины. Физическая культура и спорт формируют жизненно необходимые психические качества, свойства и черты личности студента

По статистическим данным студент тратит на аудиторные учебные занятия 6-8 часов в день. Самостоятельная подготовка по времени варьируется и в среднем занимает от 3 до 5 часов, в период сессий – 8-9 часов. Из этих данных следует, что учебная работа студентов весьма напряжена и сказывается на их физическом, умственном и психическом состоянии. Чтобы сохранить здоровье и работоспособность учащихся необходима правильная, осознанная и мотивированная организация умственной работы и активного физического отдыха.

### **Воздействие природных и социальных факторов на человека**

Современная жизненная среда способствует уменьшению мышечных нагрузок в жизни человека, а низкая двигательная активность способствует росту заболеваемости.

В ходе эволюции человеческие органы развивались в соответствии с активными физическими функциями: добыча пищи, оборона от врагов, примитивные формы труда были связаны с напряженной работой мышц.

При отсутствии физической нагрузки развивается дистрофия сердечной мышцы, аритмия сердца, нарушения кровообращения, кальций из костей активно выводится в кровь, что усиливает склеротические явления в сосудах, снижается тонус центральной нервной системы, коры головного мозга, нарушается нервная и гормональная регуляции.

Но и при сильном и длительном напряжении крупных мышечных групп мозг начинает хуже функционировать, «отвлекаясь» на приток импульсов с мышечных рецепторов. Поэтому в процессе умственной работы мышцы нужно периодически расслаблять, что позволит активизировать деятельность мозга.

Сказанное делает понятной роль физических упражнений в повышении умственной работоспособности.

Оптимальные мышечные нагрузки — важный фактор укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни.

Гипокинезию (отсутствие физических нагрузок) можно подразделить на физиологическую (сон), привычно-бытовую (чрезмерное увлечение телевизором, чтением и т. д.) и вынужденную. К вынужденной относят профессиональную гипокинезию, т. е. связанную с характером труда, гипокинезию у школьников и студентов, а также связанную с болезнью. Любой вид гипокинезии, кроме физиологической (сна), приносит вред здоровью. В настоящее время развивается своего рода конфликт между биологической природой человека и социальными условиями жизни.

При бытовой и вынужденной гипокинезии отмечается ослабление деятельности нервной системы, снижение биоэлектрической активности мозга, иммунологической устойчивости организма, преждевременное развитие атеросклероза, сердечно - сосудистых заболеваний.

Постоянная низкая двигательная активность человека приводит к дряблости мышц, в тканях тела усиливается накопление жира, дыхание становится более частым и поверхностным (это способствует развитию бронхиальной астмы, эмфиземы легких). Гипокинезия нарушает деятельность системы пищеварения; ухудшается моторика кишечника, в нем активизируются вредоносные виды микроорганизмов. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму эти вредные явления.

### **Физическая культура и спорт в совершенствовании организма человека**

Неправильно организованный труд может принести вред здоровью человека. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Четкое выполнение в течение нескольких недель продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип (физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности).

Помимо осознанного распорядка дня важно учитывать и другие части здорового образа жизни студента, от соблюдения которых зависит успех в учебе: гигиена умственного труда, рациональное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек.

Можно выделить три вида умственной деятельности:

1) легкая умственная работа: чтение художественной литературы, разговор с интересным собеседником; такая деятельность может продолжаться длительное время без появления утомления, так как здесь психофизиологические механизмы функционируют с невысокой степенью напряжения.

2) «оперативное мышление», так этот вид умственной работы характерен для труда операторов, диспетчеров. У студентов это повторение пройденного материала, решение задач по известному алгоритму, перевод иностранного текста на русский язык. В данном случае психофизиологические механизмы мозга работают с большим напряжением. Эффективно подобная деятельность может продолжаться 1,5-2 ч.

3) усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых. При таком роде деятельности происходит наиболее активное функционирование физиологических механизмов, осуществляющих процессы мышления и запоминания.

Эта классификация должна помочь студентам правильно организовать свой учебный труд. Специалисты по гигиене умственного труда считают, что при оперативном мышлении целесообразно делать перерывы через 1,5-2 ч, а при третьем виде умственной деятельности — через 40-50 мин. Следует подчеркнуть, что мыслительные процессы в мозгу затухают медленно. Поэтому 5-10-минутные паузы, отводимые для отдыха, не нарушат эффективность последующего выполнения умственной работы, но помогут восстановить энергию нейронов мозга.

Во время такого перерыва организму полезно давать физическую нагрузку в виде прогулки или небольшого комплекса гимнастических упражнений (физкультпаузы: приседания; наклоны вперед, назад, влево, вправо, упражнения для рук и т.д.). Научными исследованиями доказана эффективность такого активного отдыха. Мышцы как бы «подзаряжают» мозг.

Большое влияние на продуктивность умственного труда оказывают физические факторы внешней среды: оптимальная температура воздуха должна быть 18°-22°, а относительная влажность — 50% -70%. Длительное пребывание студентов в помещении с температурой выше 25° приводит к значительному напряжению физиологических функций организма.

Это отрицательно сказывается на качестве выполняемой работы, а также на деятельности сердечнососудистой, дыхательной и других систем.

Клетки головного мозга, как уже отмечалось, отличаются особенно интенсивным энергетическим обменом.

Поэтому для успешной умственной работы необходимо находиться в помещении с нормальным содержанием кислорода.

Санитарно-гигиенические исследования помогли установить, что уже после первой лекции содержание углекислого газа в аудитории достигает 0,20%-0,45 %, т. е. увеличивается в 5-15 раз по сравнению с нормой. Кроме того, в аудиториях, читальных залах, особенно если они переполнены, увеличивается окисляемость воздуха, возрастает концентрация аммиака, окиси углерода, или угарного газа, сероводорода и ряда других веществ, вредных для здоровья. Все это требует регулярно и часто проветривать аудиторию. К сожалению, многие студенты пренебрегают этим правилом.

На качестве умственной деятельности значительно сказывается и наличие шума. Обычно в аудиториях его значение составляет 40-50 дБ. По данным гигиены труда шум до 40 дБ не влияет отрицательно на состояние организма, превышение этого показателя снижает трудоспособность, вредно отражается на здоровье человека.

Гигиена умственного труда предъявляет свои требования и к одежде. Важно, чтобы она свободно облегалась тело, воротник рубашки или свитера не должен сдавливать сосуды шеи (тесный ворот затрудняет кровоснабжение мозга).

Необходимо контролировать и осанку: с согнутой спиной, низко наклоненной головой хуже функционируют легкие, сердце, искривляется позвоночник, сдавливается сонная артерия. Сидеть следует со слегка наклоненным туловищем (на 75°-80°) и приподнятой головой, которая должна составлять со спиной прямую линию. Наблюдайте за правильностью своей позы, и правильная должна стать для вас привычной.

На рабочем столе желательно иметь пюпитр-подставку для книги. Вместо подставки можно использовать стопку книг. Это позволит меньше наклонять туловище и ослабит напряжение мышц глаз.

Разработаны общие рекомендации, важные для успешного умственного труда:

1. Втягиваться в работу постепенно, и после сна, и после другого отдыха.
2. Подбирать удобный для себя индивидуальный ритм работы. Оптимальным считается равномерный, средний темп. Утомляет неритмичность и чрезмерная скорость умственного труда.
3. Соблюдать привычную последовательность и систематичность умственной работы. Работоспособность значительно выше, если придерживаться заранее запланированного распорядка дня и смены видов умственного труда.
4. Установить правильное, рациональное чередование труда и отдыха. Это поможет более быстрому восстановлению умственной работоспособности, поддержанию ее на оптимальном уровне.

Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения, можно рекомендовать следующие:

- систематическое изучение учебных предметов в семестре, без перенапряжения в период зачетов и экзаменов;
- ритмичную и системную организацию умственного труда;
- поддержание интереса к изучаемому материалу;
- совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза;
- организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха;
- отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании;

- физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности;
- обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики;
- использование физических упражнений как средства активного отдыха.

Серьёзным испытанием организма является информационная перегруженность студентов, развивающаяся при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объём которых все время возрастает.

Особое внимание следует обратить на то, что обучение не сводится лишь к умственной деятельности, оно почти всегда связано с эмоциональным напряжением, достижением поставленной цели и преодолением затруднительных ситуаций, которые также могут способствовать развитию нервного перенапряжения.

Предлагаются некоторые профилактические и оздоровительные меры, которые имеют непосредственное значение для предупреждения и устранения перенапряжения:

1. Развитие профессионального мастерства повышает работоспособность и уменьшает эмоциональную напряженность. Например, иногда неудачи в учебе возникают не от незнания, а от неопытности, от неумения собраться и реализовать свои знания.
2. Поддержание ритма учебной нагрузки: нервные перенапряжения чаще возникают у тех, кто выполняют множество дел одновременно.
3. Выработка у человека четкого убеждения, что он может справиться со стрессовыми ситуациями, отрицательными эмоциями, затруднительными моментами в жизни, учебе.
4. Правильное психологическое, эстетическое воспитание, которое позволит в значительной степени предупредить вероятность возникновения конфликтных стрессовых ситуаций.
5. Создание условий для возникновения положительных эмоций: большое значение имеет характер отдыха, способ проведения отпусков, каникул и их своевременность.

Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов играют ключевую роль. Физическая культура и спорт имеют огромное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели, регулируют умственную работоспособность, психоэмоциональное состояние студентов

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Упражнения в течение учебного времени**

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8-10 минут после каждой пары занятий. Небольшие (3-5 упражнений) комплексы в виде кругового движения плеч, напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьбы» двух рук, их массаж помогут снять усталость с кисти пишущей руки, отекающих ног, верхнего отдела позвоночника, а упражнение в зажмуривании и широко открывая глаза – снять усталость и напряжение с глаз.

Рекомендуется следующая частота повторений самостоятельных тренировочных занятий: гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно; сила

мышц — через день; специальная выносливость при высоких нагрузках — три дня в неделю. Экспериментально доказано, что двухразовые в неделю по одному академическому часу занятия по физическому воспитанию положительно влияют на умственную работоспособность студентов.

После экзамена для снятия напряжения рекомендованы упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание) умеренной интенсивности.

Уменьшать психоэмоциональную напряженность в экзаменационный период рекомендуется дыхательными упражнениями.

Имеет смысл рекомендовать и изменение направленности сознания: переключение — концентрация внимания волевыми усилиями на другие объекты, перенос направленности сознания на более интересное дело; отвлечение — пребывание в тишине (глаза закрыты, расслабленная поза); разрядка через речь, движение.

Использовать физические упражнения для улучшения кровообращения головного мозга можно по следующим направлениям:

1. Непосредственное воздействие на сосуды головного мозга: различные движения головой; лежа на спине: подъем ног, стойки на лопатках, голове, упражнения для позвоночника (грудной, шейные отделы), массаж, упражнения в интенсивном дыхании.

2. Рефлекторно-сосудистые реакции: упражнения для мышц грудинно-ключичной, межлопаточной области, плечевого пояса, для раздражения вестибулярного аппарата, температурные и водные воздействия.

В восстановлении физической и умственной работоспособности, профилактике простудных заболеваний и повышении устойчивости организма к отрицательным влияниям экологии велика роль закаливания. Как и в любом оздоровительном процессе, в закаливании необходимо исходить из систематичности, постепенности, разнообразия средств и методов воздействий, самонаблюдения. Основные факторы закаливания: воздух, солнце и вода.

## **Методические указания по выполнению упражнений**

**Структура занятия по ОФП состоит из трех частей:** подготовительной, основной и заключительной.

**В подготовительной части** занятия выполняется разминка, основная задача которой активизировать, разогреть мышечные группы и системы организма и вывести их на более высокий уровень функционирования. В разминку включаются упражнения с поочередным воздействием на основные мышечные группы и постепенным нарастанием нагрузки: медленный бег, упражнения для рук и плеч, затем для ног и туловища, прыжки. Завершается разминка упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями.

**В основной части** занятия используются упражнения на развитие физических качеств в определенной последовательности, в начале на развитие быстроты и гибкости, затем силы, и в конце - выносливости. Частота сердечных сокращений в основной части занятия может достигать 150-170 ударов в минуту

**В заключительной части** занятия выполняются упражнения на снижение функциональной активности организма и приведение его в нормальное и спокойное состояние. Для этого используются дыхательные упражнения, медленный бег и ходьба, чередующиеся с дыхательными упражнениями. Комплекс состоит из 8 и 12 упражнений,

каждый из которых выполняется от 4 до 8 раз, определяет очередность упражнений. В комплексе необходимо соблюдать следующие методические правила:

- 1) первыми в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки;
- 2) далее следуют упражнения для различных групп мышц в таком порядке: рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и ног;
- 3) следующими в комплексе должны быть 2-3 упражнения для мышц всего тела;
- 4) силовые упражнения должны предшествовать упражнениям на растягивание;
- 5) заключительные упражнения: ходьба с постепенным замедлением темпа, упражнения на дыхание и на расслабление мышц.

2 упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса: и п основная стойка, 1-2 пружинистых отведение прямых рук вверх назад; 3-4 то же самое назад вверх выполнять с большой амплитудой, спину держать прямо; и п основная стойка. 1-4 круговые движения прямыми руками вперёд, 5-8 то же назад; и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук, отжимания, туловище держать прямо.

**Для мышц туловища:** и.п. стоя ноги вместе, руки на поясе: 1) наклон назад, руки в стороны; 2) и п ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - наклон назад с касанием руками пола, ноги на ширине плеч, руки вверх; наклон вперед с касанием рук пола; 2 - при наклоне ноги в коленях не сгибать. и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 - наклон вперед с поворотом туловища влево, правым локтем коснуться левого колена, 3-4 то же самое в другую сторону. При наклоне ноги в коленях не сгибать; и.п. ноги на ширине плеч, руки вперёд. 1 - наклон назад, слегка сгибая ноги, правой рукой коснуться правой пятки, смотреть на правую руку, 3-4 то же другой рукой; и п стоя ноги вместе, руки на поясе, 1-3 пружинистые наклоны влево, руки вверх, 5-8 то же в другую сторону. Выполнять с большой амплитудой. Спину держать прямо.

и п ноги шире плеч, руки внизу. 1- наклон вправо, правая рука скользит вниз, вдоль бедра левой вдоль туловища кверху 2 и п; 3-4 то же самое в другую сторону; и.п. стоя ноги вместе, руки на поясе, 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 - и п; 3-4 то же в другую сторону. Выполнять с большой амплитудой, спину держать прямо;

#### **Упражнения для мышц ног:**

и.п. стоя ноги вместе, руки на поясе, махи прямой ногой вперёд и назад; и.п. стоя ноги вместе, руки в сторону, 1 - мах левой ногой вперёд и хлопок под ногой; 2 - представляя ногу в руки в стороны 3-4 тоже правой ногой мог выполнять прямой ногой опорную ногу в колене не сгибать;

и.п. стоя ноги вместе, руки в стороны; 1 - мах левой ногой вперед, руки вперед, стараясь коснуться ногой ладоней рук; 2 – 3-4 то же другой ногой. Маховая нога прямая, опорную ногу в колене не сгибать;

и.п. стоя ноги вместе, руки вверх; 1 - мах левой ногой в сторону, руки в стороны; 2 - и п; 3-4 тоже другой ногой;



и п ноги шире плеч, руки на поясе, 1 - глубокий присед на левую ногу, руки вперёд, 2 – и п, 3-4 тоже в другую сторону;

и.п. стоя ноги вместе, руки на поясе; 1-3 выпад левой ногой в сторону, пружинистые покачивания, 4 – и п, 5-8 тоже другой ногой;

и.п. стоя ноги вместе, руки на поясе, 1-3 выпад левой ногой вперёд, с пружинистыми покачиваниями 4- и п, 5-8 тоже правой ногой;

и.п. стоя ноги вместе, руки на поясе, 1 - выпад левой ногой вперёд с поворотом туловища и рук влево, 2 – и п, 3-4 тоже правой ногой;

и.п. стоя ноги вместе, 1 – присесть, руки вперёд, 2 - и п, 3- присесть, руки в стороны, 4 - спину держать прямо,

и.п. стоя на коленях, руки за головой, локти в стороны; садится на пол без помощи рук поочередно вправо и влево;

и.п. упор сидя, 1 - поднять прямые ноги вверх, 2 - и п;

и п упор присев, один упор лежа, 2 - и п;

и п стоя ноги вместе, руки на поясе, прыжки на обеих ногах вперед-назад, вправо-влево;

и.п. стоя ноги вместе, руки на поясе, 1-3 прыжка на ногах, 4 - прыжок с поворотом кругом, повороты выполняйте поочередно влево вправо; и п ноги на шире плеч, наклон вперед, руки в стороны, 1 - поворот туловища влево, правой рукой коснуться левой стопы, 2- то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать;

### **Для мышц всего тела:**

и п основная стойка; 1 - подняться на носки, руки вверх, 2 - и п;

и п стоя ноги вместе, руки в сторону, 1 - выпад вправо, с наклоном туловища влево, руки вверх 2 – и п, 3-4 тоже в другую сторону;

и п упор присев, 1 –встать, руки вверх, прогнуться, левую ногу отвести назад вверх, 2 – и п, 3-4 тоже другой ногой;

и п упор лежа, 1 - согнуть руки, а левую ногу отвести назад 2 – и п, 3-4 тоже, но назад правую ногу;

и п упор лежа, из упора лежа в упор сзади и обратно не отрывая рук от пола;

и п стоя ноги вместе, 3-4 наклоняясь вперед, до упора согнуться и, переставляя руки поочередно вперёд, перейти в упор лежа, 5-8 переставляя руки назад, вернуться в и.п., ноги прямые;

и.п. стоя на коленях, 1 - левую руку вверх, правую ногу назад, 2 – и п; 3-4 тоже другой ногой и рукой выполнять с большой амплитудой, опорную руку не сгибать, смотреть

вперед в упор, присев, один прыжок вверх, руки также подняты кверху, прогнуться 2 – и п;

и п стоя ноги шире плеч, руки внизу, 1 – прыжок, ноги вместе, руки в стороны, 2 – прыжок, ноги шире плеч, руки вниз.

### **Упражнения в движении:**

ходьба, пружинистые рывки руками назад; на каждый шаг одна рука вверху, другая – внизу. Ходьба с выполнением круговых движений руками вперед и назад, ходьба с отведением прямых рук назад, руки вверху, ходьба с наклоном туловища в сторону, шаг правой ногой - наклон вправо, левую руку – вверх, правую – назад, за спину, шаг левой ногой, наклон влево, правую руку вверх, левую – назад, за спину; ходьба с выпадами с промежуточными покачиваниями, 1 - выпад левой ногой вперед, 2 - пружинистые покачивания, 3 - выпад правой ногой вперед, 4 - пружинистые покачивания, и так далее. Ходьба с выпадами с поворотом туловища в стороны, 1 - выпад правой ногой,

поворот туловища вправо, скручивание, 2 - выпад левой ногой, поворот туловища влево и так далее. Ходьба с высоким поднятием бедра, ходьба в приседе, продвижение вперед короткими прыжками с поворотом направо и налево на 90 градусов, продвижение вперед с подскоками вверх, круговые движения руками вперед и назад четыре шага.

### **Упражнения на расслабление мышц:**

Ноги на ширине плеч, поднимать и опускать через стороны расслабленные руки с непрерывным встряхиванием. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, в наклоне вперед бросить расслабленные руки вниз стоя.

### **Упражнения с предметами.**

Упражнения с предметами гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями и так далее, развивают, совершенствуют у студентов внимание, быстроту двигательной реакции, силовые и координационные способности, гибкость, улучшают эмоциональное состояние, являются средством профилактики и коррекции отклонения в состоянии здоровья. В зависимости от задач занятия упражнения с предметами могут быть включены в подготовительную, основную и заключительную части.

Упражнения: ноги вместе, руки вверху, пружинистые полуприседы, с движением расслабленных рук вниз назад. Стоя ноги врозь, пружинистые полуприседы, попеременные маховые движения расслабленных рук вперед и назад; ноги на ширине плеч, руки внизу, активные повороты туловища направо и налево, расслабленные руки движутся в сторону поворота; наклон вперед, руки опущены вниз, встряхивающие движения рук. Стоя на одной ноге, выполнять встряхивающие движения, другой ногой присесть, ноги согнуть в коленях. Встряхивающие движения ног, ходьба с поочередным встряхиванием одной и другой ног.

### **Упражнения с гимнастической палкой.**

Гимнастические палки пластмассовые, деревянные или металлические, длиной 90-100 сантиметров, диаметром 25-28 см. Упражнения на месте и в движении применяются для развития гибкости, воздействия на отдельные группы мышц в формировании правильной осанки. Чтобы успешно выполнять упражнения с гимнастической палкой, студенты должны знать основные способы их держания: 1) хват сверху - палку держат двумя руками на ширине плеч, кисти больших пальцев направлены внутрь, 2) хват снизу - палку держат двумя руками на ширине плеч и кисти больших пальцев направлены наружу, 3) разный хват палку держат двумя руками: кисть одной руки в хвате сверху, другой - в хвате снизу, узкий хват - хват за середину палки обеими руками, кисти рядом, обычный хват - палку держат обеими руками на ширине плеч, руки прямые; широкий хват - палку держат обеими руками, руки прямые разведены шире плеч.

### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

и п стоя ноги вместе, палка внизу, 1-2 палку вверх, подняться на носки и потянуться, 3-4 и.п.

и.п. стоя ноги вместе, палка внизу, 1 - палку на грудь, 2 - палку вверх, подняться на носках и потянуться, 3 - опуститься на всю ступню, палку на грудь, 4 - палку вниз.

и п стоя ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч, 1 - палку вверх, потянуться, 2 - сгибая руки, палку назад за лопатки, 3 - палку вверх 4 - палку вниз,

и п стоя ноги вместе, палка внизу сзади, хват немного шире плеч, 1-2 отвести палку назад, подняться на носках, потянуться, 3-4 стоя ноги вместе, палка внизу; 1-2 палку вверх, 3-4 отвести палку назад вниз; 5-8 – вернуться в и п.

и.п. стоя ноги вместе, палка внизу, 1-2 палку вверх, 3-4 отвести палку назад вниз, 5-8 вернуться в и.п.

и п стоя ноги вместе, палка внизу, 1-2 палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться 3-4 вернуться в и.п.

и п стоя ноги вместе, палка на уровне пояса, широкий хват, 1-2 - поднять вверх одну руку, 3-4 отвести эту руку назад, чтобы палка оказалась у поясницы, 5-6 поднять вверх другую руку, 7-8 опустить руку, чтобы вернуться в и.п. Если упражнение начиналось с подъемом правой руки, при повторении следует вначале поднять левую руку и так далее.

### **Упражнения для мышц туловища:**

и.п. стоя ноги вместе, палка внизу, 1 - наклон туловища назад, прогнувшись, палку вверх, 2 и п;

и п стоя ноги врозь, палка внизу, 1-2 наклон вперед, прогнувшись, палку вверх, 3-4 выпрямиться, палку в и.п.

и п стоя ноги врозь, палка внизу, 1 - наклон вперед, руками коснуться пола, 2 – выпрямиться, при наклоне ноги прямые,

и.п. стоя ноги врозь, палка внизу, 1 - наклон вперёд, 2 - прогнуть спину, палку вверх, 3 - полку вниз, 4 – в и п

и п стоя ноги врозь, палка внизу, 1 - наклон вперёд, палку опереть на пол; 2 – выпрямиться, руки вверх, наклон вперёд, взять палку, 4 - и п и.п. стоя ноги врозь, палка за спиной, 1 - наклониться вперед, прогнуться, 2 – выпрямиться.

и.п. стоя ноги вместе, палка внизу сзади, 1-2 пружинистых наклонов вперёд палка скользит по ногам к пяткам, 3-4 выпрямиться.

и.п. стоя ноги врозь, палка внизу сзади, 1-2 наклониться вперед, положить палку на пол сзади, 3-4 выпрямиться, 5-6 наклониться вперед, взять палку, 7-8 и п

и.п. стоя ноги врозь, палка внизу сзади, хват сверху, немного шире плеч, 1-2 наклониться вперед, прогнуться, палку высоко назад, 3-4 и.п. при наклоне смотреть вперёд.

и.п. стоя ноги вместе, палку вверх, 1 - наклон влево, 2 – выпрямиться, 3 - наклон вправо, 4 - и п.

и п ноги врозь, палка за головой на плечах, 1 - наклон влево, 2 – встряхнуться, 3 - наклон вправо, 4 – выпрямиться.

и.п. широкая стойка, палка внизу, 1 - поворот туловища вправо, палку вверх, 2 - поворот туловища влево, палку вверх, 4 – и п

и.п. стоя ноги врозь, палка спереди, хват шире плеч, 1 - поворот туловища вправо, 2-3 поворот туловища влево, 4 - и п. При поворотах ноги с места не сдвигать.

и п стоя Ноги врозь палка Вверху один поворот туловища направо 2 и 3 поворот туловища на лево 4 и п при поворотах ноги с места не сдвигать и.п. Широкая стойка полка за спиной на сгибах локтевых суставов один поворот туловища направо 2 – и.п., 3 поворот туловища налево 4 и п и.п. Широкая стойка, палка за спиной на сгибах локтевых суставов; 1 - поворот туловища направо и наклон вперед, 2 - поворот туловища налево и наклон вперед, 3-4 и п

и.п. стоя ноги врозь, палка за головой на плечах, 1 - поворот туловища направо, 2 - поворот туловища налево, 3-4 и п

и п ноги врозь, руки в стороны, палка в правой руке, 1 - поворот направо, перилложить палку в левую руку, 2 - и п, палка в левой руке, 3-4 тоже в другую сторону.

и п наклон вперёд в широкой стойке, палка вверху, 1 - поворот туловища направо, 2-3 поворот туловища налево, 4 и п

и.п. стоя на коленях, палка за спиной на плечах, 1 - поворот туловища направо, 2-3 поворот туловища налево, 4 и п

и п стойка на коленях, палка за спиной на сгибах локтевых суставов, 1-2 наклон назад прогнувшись, 3-4 и п

и.п. стойка на коленях, палка вертикально вверх, хватом за один конец, 1-2 наклон назад, прогнувшись, постараться коснуться палкой пола, 3-4 и п

и п стойка на коленях, палка за головой на плечах, 1-2 наклон вперед, прогнувшись и не садясь на пятки. палку вверх, 3-4 и п

и.п. сесть на пол, палку вверх, 1-2 наклонившись вперёд, положить палку на пол перед ногами, 3-4 выпрямиться, руки вверх, 5-6 наклонясь вперёд, взять палку, 7-8 и п

и.п. лежа на животе, палка в вытянутых вперед руках, на полу 1-2 прогнуться, поднимая палку повыше, руки прямые, 3-4 и п

и п стоя ноги врозь, руки в стороны, палка в правой руке, хватом за середину, 1 - наклон к левой ноге, завести палку за ногу, взять левой рукой, 2 – выпрямиться, руки в стороны, палка в левой руке, 3-4 тоже в другую сторону.

### **Упражнения для мышц ног:**

и.п. стоя ноги вместе, палка вверх, 1 - мах правой ногой вперед, палку вперёд, постараться коснуться ногой палки, другую ногу в колене не сгибать, 2-3 тоже другой ногой.

и.п. стоя опереть палку, ноги вместе, палка вертикальная впереди на полу, 1-2 отводя правую ногу назад вверх, наклон вперед 3-4 и п тоже другой ногой.

и.п. стоя ноги вместе, палка внизу, 1-2 отвести палку немного вперёд, поднять ногу и перешагнуть через палку, 3-4 обратное движение ноги, вернуться в и.п.

и.п. стоя ноги врозь, палка внизу, 1-2 присесть, палку вперёд, 3-4 встать палку вниз и п

и.п. стоя ноги вместе, палка за головой на плечах, 1 - выпад правой ногой вперёд, палку вверх, 2 - и п, 3 - выпад левой ногой вперёд, 4 - и п и.п. стоя ноги вместе, палка за головой на плечах, 1 - выпад вправо с наклоном влево, палку вверх, 2 - оттолкнулся правой ногой, вернуться в и.п., 3-4 тоже в другую сторону.

и п стоя ноги вместе, палка внизу, 1 - мах левой ногой, вперёд-вверх, палку вперед, 2 - мах левой ногой назад вверх, палку вверх, мах левой ногой назад вверх, палку вверх, 3 - левой ногой вперёд вверх палку вперёд, 4-5 тоже правой ногой.

и п стоя ноги врозь, палка за спиной внизу сзади, хват шире плеч, 1 - глубокий выпад правой ногой вперёд, руки назад вверх, прогнуться, голову поднять, 2 – и п, 3-4 тоже с другой ноги.

### **Упражнения для мышц всего тела:**

и п стоя ноги вместе, палка вертикально на полу впереди, удерживаться двумя руками сверху, 1-2 отпуская руки, повернуться на 360 градусов и взять палку.

и.п. лежа на спине, палка за головой, 1 - наклониться вперед, коснуться палкой пола перед ногами, 2 - и п

и.п. лежа на спине, палка за головой, 1-2 поднимая ноги и руки, коснуться палкой ног, 3-4 и п

и.п. лежа на спине, палка за головой, 1-2 поднимая одновременно ноги, туловищем коснуться палкой ног, 3-4 и п

и.п. лежа на животе, палка впереди, 1-2 прогнуться, поднимая одновременно туловищем ноги, руки 3-4 и п

и.п. лежа на спине, палка на бёдрах, 1-2 согнуть и поднять ногу, завести ее за палку, выпрямить и опустить, палка окажется между ног, 3-4 обратное движение, вернуться в и.п.

и п лежа на спине, палка за головой, 1-2 согнуть и поднять ноги, провести над ними палку и опустить ее на пол, выпрямить ноги и коснуться носков головой, 3-4 и. п.

### **Упражнения со скакалкой:**

упражнения со скакалкой развивают координационные способности, прыгучесть, общую и скоростную выносливость, гибкость рук, скакалка должна быть не выше пояса студента, упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

и.п. стоя ноги вместе, в руках скакалка, сложенная вчетверо внизу, 1 - подняться на носки, руки вперёд, 2 - и п руки прямые

и.п. стоя ноги вместе, в руках скакалка, сложенная вчетверо внизу, натягивая скакалку, руки вверх, 2 - подняться на носки, прогнуться и потянуться, 3-4 и п

и.п. стоя ноги вместе скакалка, сложенная вдвое внизу, широким хватом один конец скакалки вверх, 2 - скакалку назад вниз, 3-4 обратным движением вернуться в и.п.

и.п. стоя ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо сверху, 1-2 с поворотом туловища влево, круг руками вперед и налево, 3-4 тоже в другую сторону.

### **Упражнения для мышц туловища:**

и п стоя ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо на шее, руки согнуты, 1-2 поднимая руки вверх и натягивая скакалку, повернуть туловище вправо, потянутся, 3- 4 и.п. то же с поворотом влево

и.п. широкая стойка, скакалка, сложенная вдвое внизу, 1 - поднимая руки вперед в стороны и натягивая скакалку, повернуть туловище вправо, 2 - и п 3-4 то же с поворотом вправо.

и.п. стоя ноги крест-накрест, скакалка, сложенная вчетверо сверху, 1-3 пружинистые наклоны влево, правая нога согнута в колене и отведена максимально влево, 4 – и п, 5-8 тоже в другую сторону.

и.п. широкая стойка, руки в стороны, скакалка натянута перед грудью, 1 - наклон вперед, с поворотом туловища влево, правой рукой коснуться левого носка, 3-4 тоже в другую сторону.

и.п. стоя ноги врозь на скакалке, руки поднять, вытянуть вперед, скакалка натянута, 1-2 отводя руки через стороны назад, наклониться вперед, 3-4 выпрямить руки вперед, ноги прямые.

и.п. стоя ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо внизу сзади, 1-2 -наклониться вперед, опуская скакалку вниз до середины.

### **Упражнения для мышц ног:**

и п стой ноги вместе скакалка, сложная вчетверо внизу, 1-2 согнуть ногу и перешагнуть через скакалку, 3-4 обратное движение

и.п. стоя ноги врозь, на середине скакалки руки вниз, немного в сторону, 1 - глубоко присесть, руки в стороны, 2 –встать, отпуская руки. и.п. стоя Ноги врозь на середине скакалки, руки вниз в стороны, 1 - глубоко присесть и руки вперед, 2– встать, опуская руки.

и.п. стоя ноги вместе на скакалке, один выпад правой ногой вперед, руки в стороны, натягивать скакалку 2-3 пружинистые сгибания правой ноги 4 и п тоже с другой ногой.

и.п. упор присев, скакалка, сложенная вдвое, за ногами, одним толчком ног упор лежа. Касаясь скакалки, 2 - толчком ног упор присев, и п 6 – скакалка, сложенная вчетверо на бедрах, 1 - согнуть ноги и провести подними скакалку, 2 - выпрямить ноги и поднять их, 3-4 и п

### **Упражнения для мышц всего тела:**

и п и ноги вместе скакалка, сложная вчетверо внизу, 1-2 левую ногу назад на носок, скакалку вверх, слегка прогнуться, 3-4 – и п, 5-8 тоже с другой ногой.

и.п. стоя ноги вместе, скакалка, сложная вчетверо на лопатках, 1-2 - левую ногу назад на носок, скакалку вверх, слегка прогнуться, 3-4 - и п, 5-8 то же с другой ноги.

и.п. стоя ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, сзади внизу, 1-2 - шаг правой ногой вперед, левая - сзади на носке, прогнуться, скакалку назад вверх, 3-4 – и п, 5-8 тоже с другой ноги.

и.п. стоя ноги вместе, скакалка, сложная вчетверо,верху, 1-2 - движение рук вправо, правую ногу в сторону, на носок, наклон влево вправо, 3-4 - выпрямиться, приставить правую ногу, руки влево, левую ногу в сторону, на носок, наклон влево,

и п ноги вместе, скакалка, сложная вчетверо, внизу сзади, 1 - наклон вперед, руки назад, скакалка натянута 2 – и п, руки не сгибать, ноги прямые.

и.п. стоя ноги вместе, скакалка, сложная вчетверо,верху, 1 - мах правой ногой вперед, скакалку вперед, коснуться ею ноги, 2- мах правой ногой назад, скакалку вверх, 3 - правой ногой вперед, скакалку вперед, 4 - и п, 5-8 тоже с другой ноги.

и.п. стоя ноги вместе, скакалка внизу сзади, бег на месте с вращением скакалки, прыжки через скакалку.

## **Прыжки со скакалкой**

Прыжки необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями, продолжительность прыжковых упражнений постепенно увеличивается от 30 секунд до двух-трех минут и более. Количество серий также постепенно возрастает до 3-4 упражнений. Упражнения со скакалкой лучше всего выполнять под ритмическую музыку, создающую хорошее настроение студентам; прыжки со скакалкой необходимо выполнять 15 минут в течение одного занятия не менее двух-трех раз в неделю; с целью похудения следует прыгать безостановочно 30 минут. На физическую нагрузку во время упражнений со скакалкой влияют технические навыки, число подскоков в минуту, вид прыжков на одной-двух ногах по переменной и т.п. Величина ЧСС (пульса) должна достигать до 130 ударов в мин.

И.п. стоя ноги вместе, скакалка сзади внизу, 1-2 - 2 прыжка на правой ноге с вращением скакалки вперед, левую вперед вниз, 3-4 - 2 прыжка на левой ноге, правую вперед вниз.

И п ноги вместе, скакалка сзади внизу, 1-2 - вращая скакалку вперед, 2 прыжка на левой ноге, 3-4 - 2 прыжка на правой ноге, 5-8 - 4 прыжка на обеих ногах; необходимо легкое мягкое выполнение прыжков и правильное приземление сначала на носки, затем на короткое время на всю стопу. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, прыжки на двух ногах через скакалку на месте и с продвижением вперед, прыжки на одной ноге с вращением скакалки вперед, прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки назад, прыжки с ноги на ногу с вращением скакалки вперед.

Прыжки с поворотом на 90 градусов, вращая скакалку вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед боком, прыжки с продвижением вперед на одной ноге, прыжки на двух ногах вперед назад вправо влево, вращая скакалку вперед, прыжки ноги крест-накрест: левая перед правой и наоборот, вращая скакалку вперед, прыжки с ноги на ногу скрестно, левая - перед правой и наоборот, вращая скакалку вперед, прыжки с разведенными ногами врозь, ноги скрестно, вращая скакалку вперед, прыжки с зажатым между ног мячом, вращая скакалку вперед, прыжки на двух ногах, с продвижением назад, вращая скакалку назад.

### **Упражнения с гантелями:**

Гантели бывают легкие 1-2 кг, средние 4-6 кг и тяжелые более 7 кг. Студенты начинают с гантелей 2-3 кг, постепенно переходя к 4-5,5 кг. Вначале все гантели должны быть такими, чтобы студент (студентка) могли поднять их прямыми руками через стороны вверх 6-10 раз; если менее 6 раз - гантели тяжелые, а если более 12 раз, то легкие, и значит не окажут достаточного тренирующего воздействия.

Тренироваться следует три-четыре раза в неделю не менее 35-40 минут. Последовательность нагрузки равномерно распределяется на мышцы предплечий и плечевого пояса, туловища, голени, брюшного пресса, стоп. Организм молодого человека быстро привыкает к нагрузкам, поэтому надо через какое-то время обновлять часть упражнений, варьировать их объем и интенсивность. Упражнения с гантелями применяются для увеличения объема и силы мышцы, воздействия на отдельные группы мышц и профилактики ожирения, развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:**

Сесть на стул, скамейку; предплечья на бедрах, сгибать и разгибать кисти рук сверху, хват снизу, выполнять, не отрывая предплечья от бёдер, ноги на ширине плеч.

Гантели к плечам, локти к туловищу, выпрямить руки вверх и вернуть их в и п; гантели к плечам, стоя, сидя на стуле, лежа на скамейке, поочередно сгибать и разгибать руки, выпрямлять вверх, загибать и разгибать руки в локтевых суставах из разных исходных положений; стоя ноги вместе, руки внизу, сидя на стуле, локти опираются на бедра, ноги на ширине плеч. Руки вверх, загибать и разгибать руки, заводя гантели за голову, локти не разводить в стороны и не опускать, ноги вместе, руки в стороны, гантели к плечам, затем снова в стороны; локти не опускать, ноги на ширине плеч, руки внизу, поднять на прямые руки через стороны вверх и вернуть их в и п. Выполнять с большой амплитудой, руки не сгибать, ноги на ширине плеч, руки внизу, поднять руки вверх, прогнуться и вернуться в и.п., ноги на ширине плеч, руки впереди.

Разводить и сводить руки, держа их прямыми. Ноги на ширине плеч, руки внизу, выполнять круговые движения руками вперед и назад, с большой амплитудой. Ноги на ширине плеч, руки внизу, отводить руки назад вверх с большой амплитудой, туловище держать прямо, не наклоняться сильно вперёд, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд. Выполняются движения руками как при быстром беге с большой амплитудой, ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки внизу, поднять прямые руки вперед-вверх и вернуться в и.п. Выполнять с большой амплитудой, ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки внизу, поочередно разводить прямыми руками вперед-назад, с большой амплитудой, без нагрузки, ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед. Руки внизу, разводить руки в стороны с большой амплитудой без пауз или же на скамейке, руки в стороны, прямые руки лежа на скамейке, руки на бедрах, прямые руки отвести за голову и вернуть их в и п, лежа на скамейке лицом вниз, руки опущены, развести прямые руки в стороны и вернуть их в ип.

### **Упражнения для мышц туловища:**

Ноги на ширине плеч, руки вверх или впереди, выполнять наклоны туловища вперед. Туловище держать прямо, ноги в коленях не сгибать, Ноги шире плеч, руки вверх, выполнять наклоны туловища в стороны с большой амплитудой, ноги шире плеч, руки вверх. Поочередно наклоны вперед к левой ноге, ноги в коленях не сгибать. Ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон вперед, правую руку к левой ноге, левую руку назад вверх, выпрямиться. Наклон вперед, левую руку к правой ноге, правую руку назад вверх, выпрямиться. Выполнять с большой амплитудой, без пауз, ноги не сгибать. Ноги на ширине плеч, руки вверх, гантели за головой, наклоны вперед с большой амплитудой, гантели проводите между ног назад, разгибаясь прогнуться, в пояснице. Ноги вместе, руки вверх, наклон вперед, прямые руки назад вверх. Выполнять с большой амплитудой, без пауз, ноги не сгибать. Ноги шире плеч, руки опущены, наклон вперед, прогнувшись. Руки в стороны, поворот туловища влево вправо с большой амплитудой.

Ноги на ширине плеч, руки вверх, круговые движения туловища в одну и другую сторону с большой амплитудой. Встать на колени, руки вверх, наклоны туловища в

стороны, выполняются с большой амплитудой, гантели держать строго над головой! Сесть, ноги врозь, гантели к плечам, наклоны в стороны, руки вверх. Выполнять с большой амплитудой и без пауз, при наклоне руки прямые. Гантели на прямых руках за голову, наклониться вперед с большой амплитудой, ноги не сгибать. Сесть на скамейку для ног, упор, гантели за головой у затылка, откинуть назад гантели к полу, вернуться в и.п. Выполнять без пауз, туловище держать прямо. Лечь поперёк скамейки на бедра, лицом вниз, упор, гантели за головой, приподняться, прогнуться, вернуться в исходное положение. Выполнять без пауз.

### **Упражнения для мышц ног:**

Ноги на ширине плеч, гантели к плечам. Выполнять глубокие приседания без пауз, спину держать прямо, пятки от пола не отрывать, ноги вместе, гантели к плечам или за голову, выполнять пружинистые покачивания на передней части стопы, подниматься и опускаться на носках. Встать одной ногой на возвышенную 6-8 см опору, другую – приподнять. Рука с гантелью внизу, другой – придерживаться, например, за спинку стула. Подниматься как можно выше на носках. Ноги вместе, руки опущены, прыжки на месте на обеих ногах, на одной ноге выполнять на передней части стопы, не касаясь пятками пола, ноги вместе, руки опущены. Прыжки на месте, с разведением в стороны рук, с разведением рук и ног. Ноги на ширине плеч, гантели к плечам. Глубоко приседая, подпрыгивать как можно выше. Ноги вместе, руки отведены за спину, выпад левой-правой ногой вперед. Руки вверх, прогнуться. Выполнять с большой амплитудой. Руки прямые, ноги шире плеч, руки впереди, присесть на левую, правую ногу. Руки вверх, туловище держать прямо, ноги шире плеч.

Гантели за головой, выпад левой ногой в сторону. Руки вверх, наклон туловища вправо, вернуться в и.п. тоже в другую сторону.

### **Виды спорта в их влиянии на физическую и умственную деятельность**

**Гимнастика** отлично развивает координацию движений, умение управлять своим телом, расслаблять мускулатуру, красиво танцевать современные танцы. Движения гимнастики являются прекрасным средством укрепления суставов.

**Аэробика** отличается разнообразием направлений.

- 1). «Скульптура тела» - танцевальные занятия с резиновыми лентами.
- 2). «Кардиофанк» - танцевальные занятия для укрепления сердца.
- 3). «Степ» - занятия на специальной платформе.
- 4). «Аква» - упражнения в воде.
- 5). «Джасесайз» - танцы в ритмах джаза.
- 6). «Калланетика» - комплекс упражнений, выполняемый в статистическом режиме. Треть упражнений составляют упражнения на вытяжение позвоночника, растяжение мышц спины и задней поверхности ног.
- 7). «Гидроаэробика». Систематическое выполнение физических упражнений в воде нормализует деятельность нервной и сердечнососудистой систем, снимает излишнюю возбудимость, улучшает сон, делает кожу эластичной и упругой.

**Виды спорта на выносливость:** бег на средние дистанции, лыжные гонки, велоспорт. Регулярные занятия формируют прикладные навыки рациональной ходьбы, бега,; обеспечивают высокий уровень динамической работоспособности, функционирования и

надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы терморегуляции; общей адаптационной способности; развитие высокого уровня общей выносливости.

**Виды спорта, требующие сложной сенсорно-моторной координации в вариативно-конкретной ситуации:** баскетбол, волейбол, теннис. В процессе систематических тренировок формируются навыки и умения оперативных и коллективных действий; обеспечивается достаточно высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного анализаторов; развиваются общая выносливость, ловкость, двигательная реакция, быстрота и точность движений.

**Виды спорта на координацию движений:** спортивная гимнастика, акробатика и др. Методически правильно построенные занятия формируют навыки владения своим телом; обеспечивают высокий уровень функционирования двигательного и зрительного анализаторов, вестибулярного аппарата; развивают способность дозировать различные усилия по силе и амплитуде движения, силовую и статическую выносливость мышц туловища, брюшного пресса, реакцию сложения, ловкость и координацию движений, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равновесия, движения, пространства, переключение и распределение внимания, самообладание, решительность, смелость.

**Виды спорта, требующие предельного напряжения нервной деятельности:** стрельба из лука, шахматы. Регулярная тренировка обеспечивает выработку навыков выполнения двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной деятельности, хорошее состояние центральной нервной системы, зрительного анализатора, развивает способность дозировать небольшие силовые напряжения, статическую выносливость мышц рук, спины, туловища, реакцию сложения, концентрацию и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, выдержку и самообладание, терпение, решительность.

**Многофункциональные виды спорта:** десятиборье, семиборье и другие. Систематические занятия многоборьем формируют умение переключаться с одного вида деятельности на другой, быстро восстанавливаются и мобилизуются, обеспечивают высокую общую физическую работоспособность, высокий уровень функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, зрительного и двигательного анализаторов. Тренировка в многоборье развивает силу, общую и силовую выносливость, ловкость, координацию и быстроту движений, хорошую реакцию, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, переключение и распределение внимания, эмоциональную устойчивость, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержку и самообладание, стойкость.

**Виды спорта на координацию движений и выносливость:** альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм. Систематическая круглогодичная тренировка содействует формированию навыков в лазании, работе на высоте, страховки и само страховки, оперативного мышления, овладению приемами саморегуляции эмоционального состояния; обеспечивает высокую общую физическую работоспособность, высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, вестибулярного аппарата, общей резистентности организма. В процессе занятий развиваются общая, силовая и статическая выносливость мышц, ловкость, координация движений, двигательная реакция, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, чувство пространства, движения, наблюдательность, распределение, переключение внимания, оперативная память, мышление, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, терпение, самообладание, смелость, решительность, стойкость, чувство коллективизма.

**Виды спорта по управлению различными средствами передвижения:** автомобильный, мотоциклетный спорт. Занятия этими видами спорта содействуют формированию навыков по управлению различными средствами передвижений, оперативного мышления;

обеспечивают высокий уровень функционирования центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов вестибулярного аппарата.

**Виды спорта с управлением радиотехническими системами:** радиопеленгование, многоборье радистов. Регулярная тренировка в этих видах формирует навыки рациональной ходьбы, бега, работы с радиоаппаратурой, слуховых различий, оперативного мышления; обеспечивает высокий уровень общей физической работоспособности, функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, слухового и зрительного анализаторов; развивает общую выносливость, реакцию на звук, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, наблюдательность, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, целеустремленность, инициативность, настойчивость, самостоятельность, стойкость.

### **Повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды**

Сфера человеческой деятельности в основном состоит из двух форм - умственной и двигательной деятельности. Другие же формы деятельности занимают небольшую часть. Двигательная деятельность является подавляющей по объему и времени и имеет решающее значение для организма. Практически все формы деятельности человека совершаются с участием двигательной деятельности, а двигательная деятельность сопровождается активизацией умственной деятельности.

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях вуза зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация-восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направления.

*Гигиеническое* направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья как в условиях общежитий, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

*Оздоровительно-рекреативное* направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий и т. д.

*Общеподготовительное* направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет на уровне требований соответствующих возрастной ступени. Средствами подготовки являются: легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, игры. Для планомерной работы по этому направлению организуются группы и специальные секции, проводятся спортивные соревнования.

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

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

*Лечебное* направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий. Средствами являются естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж и широкий круг разнообразных физических упражнений.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

*Учебные занятия* являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах и их проведение обеспечивается преподавателями физического воспитания.

*Физические упражнения в режиме дня* направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

*Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия* направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям спортом и физической культурой, на укрепление здоровья. Они организуются в свободное от учебных занятий время. Эти мероприятия проводятся на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве преподавателей физического воспитания.

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

### **3. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Код контролируемых компетенций</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Курс ОФП с элементами лёгкой атлетики	2-6	ОК-6, ОК-7	общая подготовка, зачет
2	Курс Спортивные игры	2-6	ОК-6, ОК-7	общая подготовка, зачет
3	Курс Плавание	2-6	ОК-6, ОК-7	общая подготовка, зачет
4	Курс Атлетическая гимнастика	2-6	ОК-6, ОК-7	общая подготовка,

				зачет
--	--	--	--	-------

### ***Текущий и итоговый контроль результатов изучения дисциплины.***

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

#### ***Виды промежуточного контроля***

Студенты, выполняющие и выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре во 2,4 и 6 семестрах. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов

#### **Вид итогового контроля**

- зачет.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов

Студент, завершивший обучение по элективному курсу дисциплины «Физическая культура и спорт», должен обнаружить знания, общую и специальную физическую подготовленность (умения и навыки), соответствующие требованиям программы. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по посещаемости занятий: участию в организации судейства, результатам письменного и устного опроса.

#### ***Критерии оценивания результатов обучения***

Оценка «зачтено» ставится, если студент, завершивший обучение по курсам элективной дисциплины «Физическая культура и спорт», обнаружил знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям программы,

прежде всего полностью сформированную компетенцию ОК-7 (*знать* основы физической культуры и здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; *уметь* использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; *владеть* системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - с выполнением, установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по посещаемости занятий с участием в организации судейства, результатам устного и письменного опроса.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент не посещал занятия (посетил мене 2/3 занятий) по неуважительной причине, не сдавал необходимые нормативы и не демонстрировал практические умения и навыки в соответствующих курсах элективной дисциплины.

**Описание шкалы оценивания:** «зачтено», «не зачтено».

#### **4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы:**

##### ***а) основная литература***

1. Основы техники и методики обучения теннису. Николаев И.В., Степанова О.Н. – Прометей, 2012

<http://iprbookshop.ru/18598.html>

2. Легкая атлетика. Орлов Р.В. Человек, Олимпия Пресс, 2006

<http://iprbookshop.ru/27563.html>

3. Учебник шахматной игры. Авербах Ю.Л., Суэтин А.С. Издательство «Спорт», Человек. 2016 <http://www.iprbookshop.ru/43920.html>

4. Плавание. Самостоятельные занятия. Савельева О.Ю. Московский городской педагогический университет. 2010

<http://iprbookshop.ru/26556.html>

##### ***б) дополнительная литература***

1. Физическая культура. Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., Колосовская Л.А., Трофименко А.М. Высшая школа, 2011. <http://iprbookshop.ru/20295.html>

2. Физическая культура студента. Шулятьев В.М., Побыванец В.С. РУДН, 2012. <http://iprbookshop.ru/22227.html>

#### **5. Перечень ресурсов «Интернет»**

Электронно-библиотечная система (ЭБС) «IPRbooks». ЭБС содержит более **120000** изданий. <http://www.iprbookshop.ru/>