

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно - строительный университет»
(ГБОУ АО ВО АГАСУ)
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине ОУП.12 Физическая культура

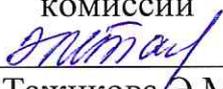
по специальности

среднего профессионального образования

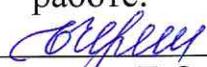
21.02.20 Прикладная геодезия

Квалификация - специалист по геодезии

2025

ОДОБРЕНО
предметно-цикловой
комиссией № 1
Протокол № 10
от «18» апреля 2025 г.
Председатель цикловой
комиссии

/ Тажикова Э.М./

РАЗРАБОТАНО
на основе
Федерального
государственного
образовательного
стандарта

УТВЕРЖДЕНО
Заместитель
директора по учебной
работе:

/Черных Е.О. /
«18» апреля 2025 г.

Организация - разработчик: Колледж строительства и экономики АГАСУ

Разработчик:

Преподаватель

 /Р.Н. Бекбулатов/

Рецензент

Заведующая кафедрой образовательных технологий
физической культуры и спорта
КПН ФГБОУ ВО «АГУ им. В.Н. Татищева»
 Н.В. Ермолина/

Содержание

| | | |
|------|---|----|
| 1 | Паспорт комплекта фонда оценочных средств | 4 |
| 1.1 | Общие положения | 4 |
| 1.2 | Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке | 5 |
| 2. | Задания для оценки освоения учебной дисциплины | 10 |
| 2.1 | Задания текущего контроля | 10 |
| 2.2. | Задания для оценки освоения дисциплины | 40 |
| 3. | Сводная таблица оценки освоения знаний и умений | 42 |

1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств

1.1. Общие положения

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности **21.02.20 «Прикладная геодезия»** следующими результатами

- *личностными:*

Л.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

Л.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

Л.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

Л.10 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Л.11 осознание духовных ценностей российского народа;

Л.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

Л.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

Л.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Л.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

- *метапредметными*

М.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

М.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

М.8 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М.9 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

М.13 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

М.18 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

М.21 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

М.26 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

М.28 владеть различными способами общения и взаимодействия;

М.29 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

М.30 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

М.34 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

М.41 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

М.48 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

М.49 сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

М.53 сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

- *предметными*

П.1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П.2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П.6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

| Результаты обучения (проверяемые умения и знания) | Показатели оценки результата | Виды аттестации | |
|---|--|--|---------------------------------|
| | | Текущий контроль | Промежуточ ная аттестация |
| У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности, по оценке индивидуального уровня физической кондиции, по оценке спортивно – технической подготовленности | Выполнение контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности, по оценке индивидуально го уровня физической кондиции (президентский тест), по оценке спортивно-технической подготовленности. Выполнение тестов профессионально-прикладной физической подготовки | Дифференцированный зачет |
| З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к | Задание теоретическое на усвоение теоретических понятий. | Дифференцированный зачет |

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|--------------------------|
| | физической культуре и спорту | | |
| 3 2. Основы здорового образа жизни. | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | Задание теоретическое на усвоение теоретических понятий. | Дифференцированный зачет |

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля и оценивания | | | | | |
|--|---|---|-----------------------------------|---|--------------------------|--|
| | Текущий контроль | | | Промежуточная аттестация | | |
| | Проверяемые умения и знания, результаты | Форма контроля | Номер задания | Проверяемые умения и знания, результаты | Форма контроля | Контрольно-измерительные материалы |
| Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание. | Практическая работа № 1 конспект | У1, 31, 32 | Дифференцированный зачет | Вопросы к дифференцированному зачёту (28 вопросов) |
| Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание | Практическая работа № 2, конспект | | | |
| Тема 1.3. Здоровый образ жизни современного человека | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание | Практическая работа № 3 конспект | | | |
| Тема 2. 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание | Практическая работа № 4 конспект | | | |
| Тема 2.2. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание | Практическая работа №5 конспект | | | |
| Тема 2.3. Самостоятельная подготовка | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов | Практическая работа № 6 | | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---|--------------------------------------|--|--|--|
| к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | | по физ.подготовке. Теоретическое задание | конспект | | | |
| Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание | Практическая работа № 7 конспект | | | |
| Тема 4.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание | Практическая работа № 8 конспект | | | |
| Тема 4.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание | Практическая работа № 9 конспект | | | |
| Тема 4.3 Модуль «Спортивные игры». Волейбол | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание | Практическая работа № 10 конспект | | | |
| Тема 5.1. Спортивная подготовка | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание | Практическая работа № 11 конспект | | | |
| Тема 5.2. Базовая физическая подготовка | У1, 31, 32 | Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке. Теоретическое задание | Практическая работа № 12 конспект | | | |

2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

2.1 Задания текущего контроля

Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление

1. Теоретическое задание

Выполнить конспект по теме

Термин «физическая культура» является центральным понятием всего физкультурного образования. Термин встречается не только в профессиональной сфере, но и в обычной жизни. В постижении смысла физической культуры происходит парадоксальная ситуация. Чем чаще на быденном, житейском уровне мы пользуемся термином «физическая культура», тем сильнее удаляемся от понимания ее истинной сущности.

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 (безопасные 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.

Практическая работа № 1

Здоровье человека

Рациональное питание— это питание здорового человека, построенное на научных основах, способное количественно и качественно удовлетворить потребность организма в энергии.

Энергетическая ценность пищи измеряется в *калориях* (одна калория равна количеству тепла, необходимого для нагревания 1 литра воды на 1 градус). В тех же единицах выражаются и энергетические затраты человека. Чтобы вес взрослого человека оставался неизменным при сохранении нормального функционального состояния, приток энергии в организм с пищей должен быть равен расходу энергии на определенную работу. В этом состоит основной принцип рационального питания, учитывающего климатические и сезонные условия, возраст и пол работающих. Но главным показателем энергообмена является величина физической активности.

Основные правила рационального питания:

не переедать;

разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты;

ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий;

меньше употреблять жареных продуктов;

не есть горячей и острой пищи;

тщательно пережевывать пищу;

не есть поздно вечером;

питаться не реже 4—5 раз в день малыми порциями, стараться принимать пищу в одно и то же время.

Соблюдение режима дня- эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной человек или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях способен спать длительное время. Это – физиологическая защита организма, потребность, как лечение, обусловлена сложными психофизиологическими процессами.

Необходимо приучаться соблюдать режим дня. Это понятие включает в себя следующие моменты: **1)** достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; **2)** рациональное питание в одни и те же часы; **3)** определенное время для приготовления уроков, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, свободных занятий и помощи семье. Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на организм. Работоспособность уменьшается, успеваемость снижается, а с течением времени появляются и признаки расстройства здоровья.

Закаливающие процедуры- физиологическая

сущность *закаливания* человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий, с помощью природных факторов организм постепенно становится невосприимчивым (конечно, до известных пределов) к простудным заболеваниям и перегреванию. Такой человек легче переносит физические и психические нагрузки, менее утомляется, сохраняет высокую работоспособность и активность.

Основными закаливающими факторами являются воздух, солнце и вода. Такое же действие оказывают душ, бани, сауны, кварцевые лампы. Закаливание к теплу и холоду проводится различными раздражителями.

Основными принципами закаливания являются:

постепенность возрастания закаливающих факторов;

- систематичность их применения;
- меняющаяся интенсивность;
- разнообразие средств при обязательном учете индивидуальных свойств организма.

Природная способность человека приспосабливаться к изменениям окружающей среды, и прежде всего температуры, сохраняется лишь при постоянной тренировке. Под влиянием тепла или холода в организме происходят различные физиологические сдвиги. Это и повышение активности центральной нервной системы, и усиление деятельности желез внутренней секреции, и рост активности клеточных ферментов, и возрастание защитных свойств организма. У человека повышается устойчивость к действию и других факторов, например, недостатку кислорода в окружающем воздухе, возрастает общая физическая выносливость.

Самыми распространенными методами закаливания являются водный и воздушный методы.

Разумное чередование труда и отдыха- важнейшим фактором восстановления работоспособности является соблюдение правильного режима, то есть чередования периодов труда и отдыха.

Для улучшения вработываемости необходимо иметь хороший предварительный отдых. Считается, что общее время работы и отдыха должно соотноситься, как 1:2, то есть при 8-часовом рабочем дне отдых может составлять часов 16. Различают пассивный и активный отдых.

Гимнастические упражнения в течение рабочего дня не только улучшают

деятельность центральной нервной системы, но и оживляют, нормализуют все физиологические процессы, поднимают эмоциональный тонус, способствуя тем самым высокой работоспособности.

№3 «Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики».

Исходное положение (и. п.) – основная стойка (о. с.). Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Отпустить рук с пол наклоном вперед, сделать вдох. Повторить упражнение 6-8 раз.

- Ходьба на месте в темпе 70-80 шагов в течении 1 мин.
- И. п. – руки перед грудью. Выполнить рывковые движения локтями назад, соединяя лопатки. Повторить упражнение 8-12 раз.
- И. п. – руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) в одну и в другую стороны. Повторить 6-8 раз.
- И. п. – лежа на спине, носки ног подложить под опору. Подняться в положение сидя, затем вернуться в и. п. Повторить 8-14 раз.
- И. п. – руки на поясе. Выполнить 10-20 приседаний.
- И. п. – руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой. Повторить 6-10 раз.
- И. п. – упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук 5-15 раз.
- И. п. – о. с. Поднять руки вверх, сделать вдох. Расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полу приседая, сделать выдох. Повторить 6-8 раз.
- Выполнить приседания с последующим подпрыгиванием при вставании. Повторить 3-5 раз.
- Медленный бег в течении 1-3 мин.
- Ходьба в течении 1-2 мин с углубленным дыханием, руки при этом следует периодически поднимать медленно вверх и через сторон расслабленно опускать с полу наклоном.

Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

Теоретическое задание

1. Роль и значение физической культуры как средства сохранения и укрепления здоровья

Здоровый человек, более производитель, соответственно и востребован. Так как же сохранить свое здоровье и работоспособность? Таким средством, может и должна стать физическая культура. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов

общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно чётко и правильно выполнять их, а следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадёт. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами (инструкторами, тренерами) в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьёзным последствиям, даже к травмам. Тем более в учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложнённая - методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более чётко, правильно разработана и детализирована.

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.

Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделять следующие группы ценностей: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека), двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке), технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, её ресурсного обеспечения); мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени). Физическая культура и спорт воспитывают у людей потребность в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к своему здоровью. Нужно создавать физкультурное пространство (инфраструктуру физической культуры), способствующей объединению людей по интересам, привлечению в организации массовых физкультурных мероприятий (спортивных клубов, секций, вечеров, массовых соревнований).

2. Влияние физической активности на организм человека

Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. В последнее время это положение подтвердилось новыми научными доказательствами. Выяснилось, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника. Особенно это актуально в нынешнее время, когда COVID-19 безжалостно атакует всех.

Если человек начнёт регулярно заниматься гимнастикой, то будет чувствовать себя более энергично, избавится от мышечных напряжений, связанных со стрессовыми ситуациями, изменится отношение к работе, к себе, к жизни; станет более ясным ум, будет лучше и моложе выглядеть, прямее держаться, станет стройнее. И, наконец, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистая и дыхательная системы будут функционировать на более высоком уровне.

Но, к сожалению, несмотря на все преимущества физической активности, многие люди уделяют ей очень мало внимания и значимости. После тщательного изучения физиологических, эпидемиологических и клинических данных эксперты сформулировали рекомендацию: ежедневно (или почти каждый день) взрослый человек должен набирать в совокупности не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности.

Новый и весьма важный элемент в рекомендациях учёных - то, что эти 30 минут средней активности можно набирать в течение дня за несколько раз (поднявшись по лестнице вместо того, чтобы ехать на лифте, пройдя пешком 2 остановки, вместо поездки на транспорте, занявшись ритмической гимнастикой во время просмотра телевизора и т. д.).

Специалисты по оздоровительной физической культуре единодушно утверждают, что в программу занятий надо включать 3 категории упражнений: аэробные; направленные на тренировку гибкости; силовые.

Причем все три компонента важны и необходимы.

3. Общие правила для начинающих

Приступая к активным физическим упражнениям, нужно помнить несколько общих правил:

- Правило для начинающих: нельзя упражняться до изнеможения
- Программа занятий должна доставлять вам удовольствие. Никогда не делайте того, что вам неприятно.
- Не стоит заниматься раньше чем через 2 часа после завтрака или через 4 часа после сытного обеда.

- Не выполняйте интенсивных упражнений перед сном, лучше - не позже чем за 2 часа до сна.
- Перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
- Лучше всего заниматься на свежем воздухе.
- После интенсивных упражнений следует принять душ.
- Есть и пить лучше только через 30-40 минут после занятий.
- Не бросайте занятий, если вы начали физические тренировки. Пусть они занимают одно из ведущих мест в вашем распорядке дня.

4. **Некоторые виды физической активности**

Прогулка пешком является хорошей физической тренировкой. Она доступна каждому, в том числе ребёнку, не требует дополнительных затрат времени, доставляет удовольствие, не требует специального костюма и снаряжения, оказывает оздоровительное действие на весь организм. Три долгие (1,5-2 часа) прогулки в неделю и короткие (15-20 минут) каждый день нормализуют вес тела. Один дополнительный километр в день через 2 месяца избавит от лишнего килограмма. При этом следует помнить, что важнее продолжительность прогулки, чем ее интенсивность. Час ходьбы лучше 15 минут бега. Когда вы станете тренированнее, можно увеличить продолжительность ходьбы с 20 до 40 минут, затем до 60. Можно начать ходить в гору, в дальние походы. "Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь", - писал Гораций.

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Практическая работа № 2

Задание 1.

(Работа с главой 3.1 Учебник и практикум для СПО «Физическая культура», автор Муллер А. Б., + интернет ресурсы)

1. Дать определение понятия «Здоровье»
2. Какие существуют компоненты здоровья, опишите их?

Задание 2.

(Работа с главой 3.2. Учебник и практикум для СПО «Физическая культура», автор Муллер А. Б)

1. Дать характеристики факторов, определяющих здоровье человека

-
-
-

Задание 3.

(Работа с главой 3.3. Учебник и практикум для СПО «Физическая культура», автор Муллер А. Б)

1. Здоровый образ жизни и его составляющие?.

2. Дать краткую характеристику каждому элементу ЗОЖ.

Определение ЗОЖ -

1.
2.

Задание 4.

(Работа с главой 3.4 Учебник и практикум для СПО «Физическая культура», автор Муллер А. Б)

1. Что такое «физическое самовоспитание» и «самосовершенствование»?

«Физическое самовоспитание» -

«Самосовершенствование» -

2. Дать характеристику этапов физического самовоспитания:

1.
2.
3.

Тема 1.3. Здоровый образ жизни современного человека

Теоретическое задание

Основные компоненты ЗОЖ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это совокупность определённых привычек и поведения человека, нацеленная на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Режим дня и личная гигиена

Режим дня. Его нужно строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный приём пищи, определённое время подъёма и отхода ко сну — всё это вырабатывает чёткий и необходимый ритм функционирования организма.

Личная гигиена. Она необходима для хорошего самочувствия, комфорта и борьбы с инфекцией. Включает в себя чистку зубов, уход за предметами

личной гигиены, одеждой, обувью, регулярные водные процедуры, поддержание чистоты рук и ногтей.

Питание

Правильное питание. Это сбалансированное и разнообразное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами.

Некоторые принципы правильного питания:

Баланс. В рационе должны быть представлены все группы продуктов.

Разнообразие. Чем разнообразнее рацион, тем больше шансов получить все необходимые микро- и макронутриенты.

Регулярность. Важно есть регулярно, не пропуская приёмы пищи.

Умеренность. Порции должны быть адекватными, чтобы избежать избыточного потребления калорий.

Качество продуктов. Предпочтение следует отдавать натуральным, минимально обработанным продуктам.

Закаливание

Закаливание — это комплекс оздоровительных процедур, направленных на укрепление иммунитета и повышение адаптации организма к колебаниям температуры, влажности и другим природным факторам.

Некоторые виды закаливания:

Аэротерапия (закаливание воздухом). Включает прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений и воздушные ванны.

Гелиотерапия (закаливание солнцем). Солнечные ванны стимулируют обмен веществ, улучшают кровообращение, укрепляют нервную систему и повышают уровень витамина D.

Ходжение босиком. Стимулирует биологически активные точки на стопах, что улучшает работу внутренних органов, повышает иммунитет и снижает риск простудных заболеваний.

Закаливание водой. Водные процедуры включают обтирание, обливание, контрастный душ, купание в открытых водоёмах и «моржевание» (требует предварительной подготовки и консультации врача).

Отказ от вредных привычек

Отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков). Они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуют на организм и вызывают различные заболевания.

Практическая работ

Задание 1.

Посмотрите текст **ГЛАВЫ 4** Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и ответьте на вопросы выполните задания:

1. Совокупностью каких факторов обеспечивается право на охрану здоровья?
2. Перечислите обязанности граждан РФ в сфере охраны здоровья.

Можно составить краткую характеристику документа

Задание 2.

Составьте подходящий для школьника распорядок дня, учитывая основные факторы ЗОЖ

| Время суток, часы | Элементы режима дня |
|-------------------|-------------------------|
| 7.00- 7.05 | Подъем, уборка постелей |
| 23.00 | Отбой |

Задание 3.

Прочитайте текст и ответьте на вопросы

Наступила весна. На улице потеплело. Начал таять снег. Зажурчали ручьи. Почки на деревьях набухли почки. Природа начала просыпаться от холодной зимы. Витя был рад весне, но почему-то ему хотелось спать подольше утром, днём спать тоже хотелось, на уроках Витя подставлял кисть руки под голову специально, чтобы не заснуть за партой. К вечеру дремота проходила, и Витя выполнял домашнее задание с 21.00. по 23.30. Выполнив домашнее задание, Витя чистил зубы, умывался и ложился спать. Засыпал уже в начале следующего дня, к 00.30. Утром будильник звенел в 7.00, но Витя не мог проснуться. И поднимался к 7.30. Так прошла вторая неделя. Витя был всё такой же вялый. Мама повела Витю к врачу. Врач выставил диагноз: «Гиповитаминоз», назначил витамины и порекомендовал Вите вовремя ложиться спать в 21.30. Витя чётко выполнял все рекомендации врача, и через две недели Витя снова пришёл в норму.

- Почему важен сон человеку?
- Какая продолжительность сна должна быть у школьника?
- Какие условия для сна должны быть созданы школьнику?
- Что такое гиповитаминоз?
- Какие продукты содержат витамины?

Задание 3.

Посмотрите текст Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» и ответьте на вопросы выполните задания:

1. Найдите определения следующих понятий: последствия потребления табака, окружающий табачный дым. Сколько всего определений дается в данном документе?
2. Какая ответственность установлена за нарушение данного закона?

Можно составить краткую характеристику документа

Задание 4.

Составьте суточный рацион для подростка школьника (16 лет), учитывая норму калорий и соответствующий критериям ЗОЖ. Напишите основные источники белков, жиров и углеводов.

Суточный рацион

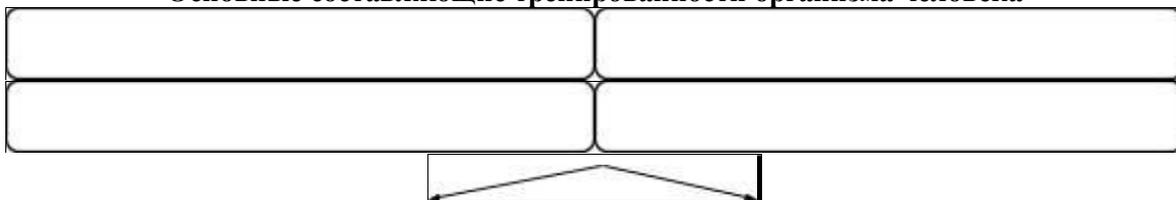
- Белки: 10-15%;
- Жиры: 15-30%;
- Углеводы: 55-75%;

| Прием пищи | Описание |
|------------|----------|
|------------|----------|

Задание 5.

Заполните пропуски и ответьте на вопросы:

Основные составляющие тренированности организма человека



Напишите определение для каждого из вставленных пропусков. Объясните разницу между «утомлением» и «усталостью».

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга

Теоретическое задание

- **Цели и задачи** таких мероприятий. Главная цель — удовлетворить природную потребность в движении, воспитать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Задачи включают оздоровительные, образовательные и воспитательные.
- **Структура мероприятий.** В схематическом плане проведения выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Задачи подготовительной части — организовать детей и психологически настроить их на предстоящую деятельность, разогреть мышцы, сделать подвижными суставы. В основной части закрепляют и совершенствуют двигательные умения и навыки детей, развивают их физические качества. В заключительной части дети постепенно возвращаются в спокойное состояние.
- **Виды физкультурных досугов.** Среди них выделяют игровые, соревнования, сюжетные и творческие.
- **Дни здоровья.** В эти дни отменяются все учебные занятия, а режим дня насыщается активной двигательной активностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями.

- **Физкультурные праздники.** Это массовые мероприятия показательного и развлекательного характера. Они способствуют приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Практическая работа № 4

Виды мероприятий

Некоторые виды физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- Физкультурные занятия. Могут быть игровыми, тренировочными, сюжетными, ритмическими.
- Физкультминутки. Проводят во время занятий для снижения утомления.
- Подвижные игры. Служат для совершенствования двигательных навыков и воспитания физических качеств.
- Закаливание. Используют естественные силы природы (воздух, солнце, вода).

Методы проведения

Некоторые методы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- Игровой метод. Применяется для комплексного совершенствования двигательной активности и развития ловкости, быстроты ориентировки.
- Соревновательный метод. Стимулирует интерес и активность участников, создаёт эмоционально-физиологический фон, усиливающий эффект от упражнений.
- Метод регламентированных упражнений. Предусматривает чётко прописанную программу движений, точное дозирование нагрузки и контроль её динамики.

Примеры мероприятий

Несколько примеров физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- Физкультурный праздник. Включает подвижные и спортивные игры, эстафеты, танцы, упражнения с элементами акробатики, музыкально-ритмические движения.
- День здоровья. Проводится для создания условий активного отдыха, включает подвижные игры, спортивные упражнения, соревнования, конкурсы.

- Занятия в спортивных секциях (кружках). Обеспечивают разностороннюю физическую подготовку с учётом специфики избранного вида спорта.

Оценка эффективности

Эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий оценивают по следующим критериям:

- Динамика состояния здоровья участников. Учитывают количество участников, не болеющих на протяжении определённого периода.
- Показатели физической подготовленности. Проводят «сквозные» тесты: бег на 30 м, челночный бег 3×10 м, подтягивание на высокой перекладине и другие.
- Изменение отношения участников к здоровью. Анализируют, как знания основ ЗОЖ и отношение к здоровью меняются от начала к концу мероприятий.

Задание - Разработать комплекс мероприятий, выбрав один из видов.

Тема 2.2. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни

Теоретическое задание

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни.

Для сохранения здоровья человека необходимо вести здоровый образ жизни, который включает в себя физические нагрузки, разминки, правильное питание для стабильной работы пищеварительных органов и для укрепления костей, мышц и т.д.

Сохранение здоровья человека, направленное на физическую нагрузку, обобщилось и стало являться оздоровительной физической культурой.

Физическая культура — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие физических и духовных сил человека. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура — это и важнейшее средство формирования человека как личности. Она способствует развитию интеллектуальных процессов — внимания, точности восприятия и т.д.

Для достижения целей оздоровления организма, профилактики заболеваний существуют множество современных систем оздоровительной физической культуры.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, понимаются как оздоровительные системы.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья

Оздоровительные системы можно разделить на **современные** и **традиционные**. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры — Индии и Китая. Это йога, ушу, цигун.

Современные оздоровительные системы

Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры, позволяют обеспечить формирование здоровья на основе системного подхода. Это шейпинг, аэробика, стретчинг, пилатес, ритмическая гимнастика, калланетика.

Шейпинг – это комплекс ритмических упражнений и здорового питания, направленные на коррекцию фигуры и повышения тонуса мышц.

Аэробика – это разновидность физической тренировки, когда специальные движения выполняются под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Улучшает деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем. Укрепляется костная система.

Наиболее популярными видами аэробики являются степ-аэробика и аква-аэробика.

Стэп-аэробика — это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами».

Аква-аэробика – это упражнения, выполняемые в воде.

Стретчинг – это спортивная гимнастика, подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Используется в качестве разминки, профилактики (гипокинезии, остеопароза) и лечению различных заболеваний. Положительно влияет на центральную и периферическую нервную систему. Активизируются обменные процессы.

Пилатес – это комплекс статических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в сочетании с правильным дыханием и поддержанием тела в равновесии. Основная задача пилатеса заключается во

взаимодействии всех мышечных групп, связок и сухожилий. Это способствует укреплению мышечной ткани организма, увеличению эластичности связок, поднятию настроения и морального состояния. Оказывает благотворное действие на иммунную, лимфатическую, сердечно – сосудистую систему.

Ритмическая гимнастика – разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. Занятия ритмической гимнастикой улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, укрепляют мышцы, восстанавливают координацию движений, исправляют осанку. Вырабатывается выносливость, силовые качества, улучшается подвижность суставов. В ритмическую гимнастику можно включать следующие движения: движения отдельными частями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения с большим и маленьким напряжением, махи ногами и руками; ходьба, бег, подскоки, прыжки; элементы художественной гимнастики, танцевально-хореографические.

Калланетика – это комплекс гимнастических упражнений. Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Способствует коррекции фигуры.

Традиционные оздоровительные системы

Традиционные системы родом из стран с непрерывной и старейшей культурой — Индии и Китая. Это йога, ушу и цигун в их основе лежат гимнастические комплексы, дыхательная гимнастика, элементы психофизического тренинга, изобразительного искусства, философской системы и определенных взглядов на жизнь.

Йогу включают для развития гибкости суставов, связок, мышц волейболисты. Отмечается положительное воздействие на отделы позвоночника, как средство борьбы со стрессом, эмоциональным перевозбуждением.

Ушу – совокупность боевых искусств, объединяющих множество стилей. Ушу строится на принципах управления внутренней энергии, которые развиваются с помощью психофизической тренировок, позволяющие активизировать скрытые возможности организма. Упражнения развивают координацию, быстроту двигательной реакции, гибкость, подвижность в суставах, выносливость.

Цигун используется с оздоровительной, терапевтической целью. Упражнения просты в выполнении, отсутствует ограничение по состоянию здоровья. Основой упражнений является дыхательная гимнастика. Применение оздоровительных систем ведет к полной гармонии души и тела.

Физическая активность, оздоровительная физическая культура являются значимыми для функциональной жизнедеятельности организма на протяжении всей жизни.

Укрепление и сохранение здоровья является возможным при применении как современных, так и традиционных оздоровительных систем.

Регулярная физическая деятельность способна приостановить возрастные изменения физиологических функций организма.

Физическая культура и спорт занимает важное место в учебе, работе и отдыхе.

Практическая работа № 5

Элементы здорового образа жизни. Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здорового образа жизни. Медицинская активность и её параметры.

1. Дайте определение понятию «медицинская активность»

2. Какие элементы включает в себя медицинская активность?

3. Какие группы риска выделяют в практическом здравоохранении?

4. Дайте определение понятию «мотивация здоровья»

Пример: _____

5. Какие принципы лежат в основе формирования стиля здоровой жизни? •

6. Дайте характеристику видам мотивации к формированию здорового образа жизни

1) _____

Пример: _____

2) _____

Пример: _____

3) _____

Пример: _____

4) _____

Пример: _____

Тема 2.3. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»

Теоретическое задание

1. Какие качества необходимо развивать для подготовки к сдаче норм ГТО: быстрота, выносливость, сила, гибкость?
2. Какие виды нормативов относятся к скоростным: бег 30, 60, 100 метров, челночный бег 3×10 метров, прыжок в длину с разбега?
3. Какие нормативы относятся к нормативам на выносливость: бег 1000, 1500, 2000, 3000 метров, бег на лыжах, плавание?
4. Какие виды нормативов относятся к силовым: подтягивание на высокой и низкой перекладине, рывок гири, метание мяча и гранаты, поднятие туловища, прыжок в длину, сгибание и разгибание рук?
5. Какие упражнения входят в разминку для самостоятельной подготовки к сдаче нормативов ГТО?
6. Как правильно подобрать одежду и обувь для занятий, чтобы не получить потертости и ссадины?
7. Как постепенно увеличивать объём и интенсивность физических нагрузок во время тренировок?
8. Какая распространённая схема тренировки для самостоятельной подготовки к сдаче нормативов ГТО?

Практическая работа

К сдаче нормативов ГТО можно готовиться самостоятельно. Для этого проводятся тренировки. Они должны быть комплексными и состоять из разных упражнений, чтобы развивать различные физические качества.

Наиболее распространённая схема тренировки выглядит следующим образом:

- в начале тренировки — общая разминка;
- беговая часть;
- пробежки — силовые и скоростно-силовые упражнения;
- заключение — упражнения на гибкость.

Специалисты предлагают такие рекомендации.

1. **Разминка** включается в тренировку обязательно. Она должна состоять из хорошо известных упражнений, таких, как вращения, махи, выпады и прочее. Особое внимание нужно уделить мышцам стопы, именно на голеностоп падает большая часть нагрузки в беговых и прыжковых упражнениях. Обязательны вращения стопой поочередно каждой ногой с опорой руками о стену, подъемы на носки, стоя на бруске толщиной в 5—7 сантиметров. Все упражнения выполняются друг за другом без пауз по 10—15 раз в каждую сторону, а по времени разминка занимает 10—12 минут. После такой разминки тело готово к нагрузке.

2. **Беговая часть.** Желательно чередовать бег по гладкой дорожке стадиона и парка с кроссовой дистанцией. Кросс – это бег по пересечённой местности. Дистанция кросса должна быть длиннее тестовой хотя бы на километр — таким образом нарабатывается запас прочности. Поначалу дистанцию нужно пройти обычным шагом, изучить покрытие, определить самые трудные и легкие участки. Несколько первых тренировок желательно пробегать дистанцию осторожно, не спеша, постепенно увеличивая темп. А затем от тренировки к тренировке увеличивать темп бега, по возможности удлинять пробегаемый участок. На данном этапе главным результатом является обретение легкости в передвижении. А затем, когда почувствовали лёгкость в беге можно засесть время, предлагаемое нормативом ГТО.

3. **Бег на короткие дистанции и прыжки, то есть скоростно – силовые упражнения.**

Основой тренировки в беге на короткие дистанции являются специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестом голени
- имитация работы рук.

Эти упражнения выполняются сериями в быстром темпе. В любом случае во время выполнения «высокого бедра» стоит обращать внимание не только на подъем бедра вверх, нужно стараться опускать ногу с усилием, чтобы в работу активно включалась задняя мышца бедра. Кстати, у слаботренированного человека во время бега на короткие дистанции

травмируется кроме стопы именно задняя часть бедра. Поначалу в тренировку включается одна серия беговых упражнений. По мере тренированности выполняются 4—6 серий с отдыхом до полного восстановления дыхания. Контролировать нагрузку можно по самочувствию и по пульсу: у слаботренированного человека пульс не должен повышаться больше чем в полтора раза от исходного уровня. К группе специальных беговых упражнений относится и имитация работы рук. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, голову не опускать, руки согнуты в локтях, кисти чуть сжаты в кулаки. Не меняя положения головы, начать работать руками как при беге, постепенно увеличивая темп. Упражнение выполняется сериями по 10—30 секунд. Типичной ошибкой является подъем плеч вверх.

Еще одна группа скоростно-силовых упражнений включает прыжки и выпрыгивания. Самым простым упражнением к выполнению прыжка в длину с места является выпрыгивание вверх из полуприседа. Выполняется приседание до угла 100—120 градусов и короткое выпрыгивание вверх. В выпрыгивании принимают участие и мышцы бедра и мышцы стопы. Приземляться нужно мягко, уходя в полуприсед. Во время выпрыгивания нужно помогать руками, выбрасывая их вверх во время прыжка. Именно такой взмах руками поможет при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется сериями от трех до десяти повторений в зависимости от подготовленности. К группе прыжковых упражнений относится и прыжок с доставанием высоко находящегося предмета. Намечается какой-то предмет (древесный лист, подвешенная веревочка) на такой высоте, чтобы, приподнявшись на носки и вытянув вверх руку, до предмета было 15—20 сантиметров. С короткого разбега в три-четыре шага плавным движением уйти в присед с одновременным замахом руками. Без паузы идет взмах и выпрыгивание вверх. Во время прыжка нужно вытянуться и постараться зависнуть в воздухе, попытавшись коснуться намеченного предмета. Упражнение прекрасно тренирует прыгучесть и ловкость.

4. **Силовые упражнения** комплекса включают в себя подтягивания из виса на турнике и отжимания от пола. Если у вас получается подтянуться 2 раза и более, есть смысл включить это упражнение в тренировочное занятие. После беговых упражнений подтягивания будут как раз кстати. Отжимание от пола слаботренированным рекомендуется начать выполнять с отжиманием о высокую опору (стол, спинку стула). По мере роста тренированности упражнение выполняется по всем правилам (сохранять правильное положение тела — не сутулиться, не опускать голову вниз, не проваливаться в плечах).

5. **Заключительная часть.** Здесь нужно сделать упражнения на гибкость и расслабление. Потянитесь в наклоне, потяните спину в вытянув руки вверх, сделайте наклоны вбок, задерживаясь в крайнем положении на 15—20

секунд. Не забудьте про выпады, когда одна, согнутая в колене, нога выносится вперед, а вторая, целиком выпрямленная, уводится назад. Этим упражнениям желательно уделить хотя бы 7—10 и при их выполнении тест на гибкость покорится вам без труда.

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Теоретическое задание

1. В чём заключается суть принципа оздоровительной направленности?
2. Дайте характеристику основных направлений оздоровительной физической культуры.
3. Перечислите методические правила оздоровительной тренировки.
4. Перечислите способы повышения и регламентации нагрузки в оздоровительной физической культуре.
5. Что такое гигиеническая физическая культура и в чём её основная функция?
6. Что такое оздоровительно-рекреативная физическая культура и на что она направлена?
7. Какие виды оздоровительной физической культуры выделяют?
8. Что такое лечебная физическая культура (ЛФК) и для чего её используют?
9. Что такое реабилитация и на что она направлена?
10. Что такое утренняя гигиеническая гимнастика и для чего её выполняют?
11. Что такое коррекция фигуры и на что она направлена?
12. Что является главной причиной нарушения осанки?
13. Что не относится к задачам физкультурно-оздоровительной деятельности?

Практическое задание

Задание 1. Раскройте и запишите смысл понятия. 1. Оздоровительные виды гимнастики _____

Задание 2. Письменно ответьте на вопросы, используя материал текста.

1. Какие виды упражнений можно отнести к оздоровительным видам гимнастики?
Перечислите _____

2. Каково назначение оздоровительной гимнастики? _____

—

3. Какие существуют формы гигиенической гимнастики? _____

—

4. Как подбираются упражнения и нагрузка в гигиенической гимнастике? _____

— 5. В какое время проводится гигиеническая гимнастика?

— 6. В какое время проводится гигиеническая гимнастика в армии? Почему?

— 7. Каково назначение лечебной гимнастики?

— 8. Кто составляет комплексы лечебной гимнастики для школьников? Как подбираются упражнения? Какова продолжительность занятия?

—

Задание 3. Перечислите упражнения, которые включают в комплексы гигиенической гимнастики.

1. _____

—

2. _____

—

3. _____

—

Задание 4. Перечислите нетрадиционные виды оздоровительной лечебной гимнастики

Задание 5.

Заполните таблицы, вписав в пустую колонку упражнения.

Оздоровительные виды гимнастики

| Вид гимнастики | Содержание (упражнения) |
|--------------------------|-------------------------|
| Гигиеническая гимнастика | |
| Вводная гимнастика | |

| | |
|------------------------|--|
| Физкультурная минутка | |
| Лечебная гимнастика | |
| Ритмическая гимнастика | |

Новые оздоровительные виды ритмической гимнастики

| Вид ритмической гимнастики | Содержание (виды, упражнения) |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| Стретчинг (гимнастика поз) | |
| Калланетика | |
| Шейпинг – система | |
| Восточные оздоровительные системы | |

Задание 6. Решение педагогических ситуаций

Ситуация 1. Инструктору физической культуры санатория «Борисовский» необходимо разработать комплекс гигиенической гимнастики перед сном. По какому из предложенных вариантов правильнее разрабатывать комплекс? Обоснуйте свой ответ _____

| <i>I вариант</i> | <i>II вариант</i> | <i>III вариант</i> |
|--|--|--|
| 1. Упражнения общеразвивающие 2. Упражнения на развитие координации | 1. Упражнения на расслабление мышц 2. Упражнения на равномерное дыхание | 1. Упражнения на потягивание 2. Упражнения на развитие гибкости |
| | | |

Ситуация 2. Инструктору физической культуры строительной организации «ООО Новый город» необходимо разработать комплекс вводной гимнастики до работы женщинам из бухгалтерского отдела (характер работы – сидя 6-8 часов за письменным столом). Впишите упражнения вводной гимнастики и дозировку каждого.

| | Упражнения | Дозировка | |
|----------|------------|---------------|--------------|
| | | на упражнение | на комплекс |
| 1 | | | 5 – 10 минут |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

Ситуация 3. Группа пенсионеров хотела бы заниматься нетрадиционными видами оздоровительных двигательной активности. Составьте для них комплекс упражнений Стретчинга.

| | <i>Упражнения</i> | <i>Дозировка</i> |
|----------|-------------------|------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |

Тема 4.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол

Теоретическое задание

1. В какой стране впервые начали играть в футбол?
2. Какова стандартная продолжительность футбольного матча, исключая дополнительное время?
3. Как называется ситуация, когда игрок забивает три гола в одной игре?
4. Сколько игроков в стандартной футбольной команде?
5. Какое максимальное количество замен разрешено в стандартном футбольном матче?
6. Какова окружность стандартного футбольного мяча?
7. Как называется ситуация, когда счёт в конце футбольного матча остаётся ничейным? Какая часть тела не может касаться мяча во время футбольного матча?

Практическое задание

Предварительная работа:

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки футболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки футболистов.

Основная часть (выполнение в парах):

- обучение способам перемещений футболистов (ходьба, бег, прыжки, остановки, финты);
- обучение ведению мяча толчками одной или двумя ногами;

- остановки мяча: а) катящего мяча подошвой; б) остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; в) остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы; г) остановка летящего мяча внутренней стороной стопы;
- обучение ударам по неподвижному мячу: а) внутренней стороной стопы; б) внутренней частью подъема.

Упражнения с футбольными мячами:

- ведение мяча после остановки;
- ведение мяча в движении;
- сочетание ведения, остановки и ударов по воротам;
- техническая подготовка. Жонглирование мячом.

Упражнения с футбольными мячами:

- остановка высоко летящего мяча подошвой;
- остановка катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- закрепить умение в жонглировании мяча;
- игра в «квадрат» в два касания.
- подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- игра в «комический футбол».
- остановка мяча после передачи от партнера;
- ускорение с мячом с последующим ударом по воротам;
- игра в мини-футбол для совершенствования технических и тактических действий.
- игра в мини-футбол для совершенствования технических и тактических действий. Первенство группы по футболу.

Оборудование и инвентарь: стойки, ворота, футбольные мячи.

Тема 4.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол

Теоретическое задание

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Разновидности игры в баскетбол.
3. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.
4. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.
5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
6. Цели и задачи ППФП.

7. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.

8. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

Практическое задание

| № норматива | Вид норматива |
|-------------|--|
| 3.1. | Передача и прием баскетбольного мяча о стенку двумя руками |
| 3.2. | Челночное ведение баскетбольного мяча 10х10 м |
| 3.3. | Введение баскетбольного мяча змейкой |
| 3.4. | Штрафной бросок баскетбольного мяча в корзину |
| 3.5. | Бросок баскетбольного мяча в движении с остановкой в два шага |
| 3.6. | Бросок баскетбольного мяча (1 кг) из и.п. – полного седа, ноги врозь, двумя руками из-за головы (м.) |

Тема 4.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол

Теоретическое задание

1. Волейбол в системе физического воспитания.
2. Виды волейбола.
3. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.
4. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.

5. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей.
6. Биологические факторы, обуславливающие их развитие.
7. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них.
8. Возрастные особенности развития.
9. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

Практическое задание

| № норматива | Вид норматива |
|-------------|--|
| 2.1. | Прием волейбольного мяча сверху над головой |
| 2.2. | Прием волейбольного мяча снизу двумя руками |
| 2.3. | Прием волейбольного мяча сверху в парах через сетку |
| 2.4. | Нападающий удар волейбольного мяча через сетку |
| 2.5. | Верхняя или нижняя подача волейбольного мяча через сетку |
| 2.6. | Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин |

Тема 5.1. Спортивная подготовка

Теоретическое задание

1. Что такое физическая подготовленность и какие показатели её характеризуют?
2. Какие методы спортивной тренировки используются для развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость)?

3. Как дозировать тренировочную нагрузку и контролировать её уровень?
4. Что такое спортивная техника и какие требования к ней предъявляются?
5. Какие средства технической подготовки используются (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения)?
6. Как формировать двигательные умения и навыки при освоении техники?
7. Что такое тактическая подготовка и какие задачи она решает?
8. Какие виды тактики (наступательная, оборонительная, контратакующая) используются в разных видах спорта?
9. Как разрабатывать план выступления на соревновании с учётом всех сторон подготовленности (физической, технической, психической)?
10. Что такое психологическая подготовка и какие методы её используют?
11. Как создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению на конкретном соревновании?
12. Как помочь спортсмену преодолеть страх перед соревнованиями и снизить предстартовую тревожность?

Практическое задание

| № норматива | Вид норматива |
|-------------|---|
| 4.1. | Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине |
| 4.2. | Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты |
| 4.3. | Бросок медбольного мяча (1 кг) из и.п. – полного седа, ноги врозь, двумя руками из-за головы (м.) |
| 4.4. | Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин |
| 4.5. | Приседания (кол-во повторений) |

| | |
|------|-------------------------------|
| 4.6. | Пятикратный прыжок (трех) |
| 4.7. | Восьмикратный прыжок (пяти) |
| 4.8 | Десятикратный прыжок (восьми) |

Гимнастика

| № норматива | Вид норматива |
|-------------|------------------------------------|
| 5.1. | Кувырки. |
| 5.2. | Стойки на лопатках, на голове |
| 5.3. | Комплекс гимнастических упражнений |
| 5.4. | Опорные прыжки |

Тема 5.2. Базовая физическая подготовка

Теоретическое задание

1. Что не относится к основным задачам на этапе предварительной базовой подготовки?
2. Назовите основные задачи этапа специальной базовой подготовки.
3. От чего зависит оптимальный возраст начальной подготовки?
4. Какому из видов подготовки отдается предпочтение на этапе базовой?
5. Каким по счёту является этап базовой подготовки в многолетнем тренировочном процессе?
6. На какие этапы делится базовая подготовка спортсмена?
7. Кем или чем устанавливается возраст занимающихся на этапе базовой подготовки?
8. Какие принципы тренировки используются на этапе базовой подготовки?

Практическое задание

ГИМНАСТИКА

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

ОРУ - это школа двигательной подготовки, без которой достижения в различных видах спортивной и трудовой деятельности значительно затрудняются.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это движения, как отдельными звеньями тела, так и их сочетания. Сложность и доступность этих упражнений, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, может быть самой разнообразной. От элементарных движений до упражнений, которые требуют хорошей подготовленности учеников. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, групп реабилитации после различных заболеваний, включая и заболевания опорно-двигательного аппарата. Цель — воспитание физических качеств, формирование правильной осанки и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гантелями, набивными мячами, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг друга.

Направленность общеразвивающих упражнений.

1. На осанку.
2. - 3. Общего воздействия.
4. На плечевой пояс.
5. На мышцы спины и живота.
6. На боковые мышцы.
7. На координацию движения.
8. На силу.
9. На гибкость.
10. Махи.
11. Прыжки.
12. На дыхание (восстановление).

Задание 2. (Записать терминологию)

ТЕРМИНОЛОГИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на занятии. Они также способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и

темпа, формируют навыки коллективных действий, повышают эмоциональное состояние. К строевым упражнениям относятся: строевые приемы, передвижения в строю, построения и перестроения, размыкания и смыкания.

НАИМЕНОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРОЯ

Строй – установленное в соответствии с требованиями строевого устава Вооруженных сил РФ размещение занимающихся для их совместных действий.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещаются один возле другого на одной линии.

Фланг – правая и левая оконечности строя. При поворотах строя названия флангов не меняются.

Ширина строя – расстояние между флангами.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.

Интервал – расстояние по фронту между занимающимися.

Тыльная сторона строя – сторона, противоположная фронту.

Глубина строя – расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя.

Двухшереножный строй – строй, в котором занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанции одного шага. Шеренги называются первой и второй. Два человека, стоящие в двухшереножном строю в затылок, составляют ряд.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных ширине ладони (между локтями).

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах на интервал в один шаг или на интервал, указанный преподавателем.

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. Колонны могут быть по одному, по два, по три и т.д.

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину (в затылок).

Направляющий – занимающийся,двигающийся в указанном направлении. За направляющим движутся все остальные.

2.2. Задания для оценки освоения дисциплины

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по дисциплине

Вопросы

1. Задачи и средства физического воспитания.
2. Педагогические принципы обучения.
3. Гимнастика как средство физического воспитания.
4. Игры в системе физического воспитания (классификация).
5. Значение туризма в системе физического воспитания.
6. Основные методики закаливания.
7. Основы здорового образа жизни.
8. Физические качества.
9. Структура, содержание и задачи урока физического воспитания.
10. Классификация строевых упражнений.
11. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
12. Системы розыгрыша.
13. Футбол. Правила игры.
14. Мини-футбол. Правила игры.
15. Волейбол. Правила игры.
16. Баскетбол. Правила игры.
17. Настольный теннис. Правила игры.
18. Легкая атлетика. Беговые виды. Классификация.
19. Легкая атлетика. Метания. Классификация.
20. Легкая атлетика. Прыжковые виды. Классификация.
21. Современное Олимпийское движение.

22. Астраханские спортсмены, участники Олимпийских игр, чемпионы мира.
23. Какие виды спорта популярны в г.Астрахани?
24. Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр?
25. Гандбол. Правила игры.
26. Меры профилактики по предупреждению травматизма во время занятий упражнениями.
27. Классификация видов спортивной гимнастики и акробатики.
28. Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр?

3. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

| Результаты освоения | Текущий контроль | | | Промежуточная аттестация по УД | |
|---|--|---------------|------------------|--------------------------------|---------------|
| | Практические работы (Контрольный норматив) | Устные ответы | Конспектирование | Практическое задание | Устные ответы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Уметь | | | | | |
| У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | + | + | + | + | + |
| Знать | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <p>3 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> | + | + | + | + | + |
| <p>3 2. Основы здорового образа жизни.</p> | + | + | + | + | + |