



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

К.Е. Жарова
Е.А. Цайтлер
Е.В. Шестопапов
О.В. Андреева
Е.А. Ильина
А.Я. Арефьева

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ОТДЕЛЕНИИ «ГИМНАСТИКА»
СО СТУДЕНТАМИ МЛАДШИХ КУРСОВ**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебно-методического пособия*

Магнитогорск
2018

Рецензенты:

директор муниципального учреждения
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 8» г. Магнитогорска
А.В. Фигловский

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивного совершенствования,
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова»
А.В. Стадник

**Жарова К.Е., Цайтлер Е.А., Шестопалов Е.В., Андреева О.В., Ильина Е.А.,
Арефьева А.Я.**

Развитие гибкости в отделении «Гимнастика» со студентами младших курсов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ксения Евгеньевна Жарова, Евгений Александрович Цайтлер, Евгений Владимирович Шестопалов, Ольга Викторовна Андреева, Елена Александровна Ильина, Анастасия Яковлевна Арефьева ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (3,19 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-1341-7

В пособии рассмотрены такие разделы как общая характеристика гибкости, методы развития гибкости, комплексы физических упражнений для развития гибкости. Приведена рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Проанализированный материал хорошо структурирован, удобен в использовании и может быть рекомендован для применения в учебно-тренировочном и образовательном процессе образовательных учреждений различного уровня.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов первого курса, обучающихся для всех специальностей по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

УДК 796.417.4

ISBN 978-5-9967-1341-7 © Жарова К.Е., Цайтлер Е.А., Шестопалов Е.В.,
Андреева О.В., Ильина Е.А., Арефьева А.Я., 2018
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова», 2018

Содержание

Введение	4
1. Теоретические основы развития гибкости	6
1.1. Физическое развитие как индикатор здоровья.....	6
1.2. Организация учебного процесса студентов первого курса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в рамках МГТУ	9
1.3. Общая характеристика гибкости	12
1.4. Методы развития гибкости.....	18
2. Комплексы физических упражнений для развития гибкости у студентов младших курсов	23
2.1. Первый комплекс упражнений на совершенствование статической гибкости.....	23
2.2. Второй комплекс упражнений на совершенствование динамической гибкости.....	28
2.3. Третий комплекс смешанных упражнений	36
2.4. Методические указания к выполнению упражнений комплексов.....	44
3. Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».....	46
3.1. Цели освоения дисциплины	46
3.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	46
3.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения	47
3.4. Структура и содержание дисциплины	50
3.5. Образовательные и информационные технологии.....	54
3.6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	57
3.7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	59
3.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	60
3.9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....	63
Заключение.....	64
Библиографический список.....	65
Приложение	68

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь современного человека существенно упрощает технический прогресс, поэтому происходит значительное ухудшение показателей физического здоровья всех категорий населения. Наиболее острой является проблема физической подготовки и физического развития студентов, на что в последние годы направлено повышенное внимание со стороны государства. Для этого существуют различные государственные программы. Главной целью государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы является поиск новых средств и технологий укрепления, поддержания и контроля физического состояния студентов в процессе обучения в вузе.

Необходимо стремиться к созданию условий, которые обеспечивают возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься физической культурой и спортом, обрести доступ к выработанной спортивной инфраструктуре, а также поднять конкурентоспособность российского спорта [18].

В распоряжении Правительства Российской Федерации от 7.08.2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» перечислены способы повышения интереса к физической культуре и спорту студентов [22]:

- модернизация системы физического воспитания разнообразных категорий и групп населения;
- совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва;
- развитие, кадрового, организационно-управленческого, медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- привлечение молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, соблюдение здорового образа жизни;
- подготовка студентов к сдаче всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Занятия физической культурой и спортом, сдача студентами комплекса ГТО связано с необходимостью развития достаточно большого количества физических качеств (сила, гибкость, координация, выносливость и ловкость). Развитие гибкости при правильной методике оказывает положительное влияние на развитие физической подготовленности, помогает избежать серьезных травм (как в спорте, так и различных жизненных ситуациях).

О воздействии гибкости на совершенствование двигательных возможностей человека писали многие отечественные и зарубежные ученые: В.В. Белинович, Ж. Демени, Э.А. Городниченко, П.Ф. Лесгафт и др. По утверждению Н.А. Бернштейна, развитие гибкости образует предпосылки для совершенствования прочих физических качеств, недостаточное развитие какого-либо из данных качеств снижает двигательные возможности студента, уменьшает уверенность в успешном выполнении упражнений и поставленных задач. В исследованиях А.Н. Крестовникова, М.Ф. Иваницкого, Л.Е. Лебедевской, А.А. Мар-

коросяна, и др., подчеркивается необходимость развития гибкости для усвоения сложными двигательными действиями в разных видах спорта [11, 21].

В.И. Ляха ввел новое определение «сверхгибкость» [16, 17]. По его словам, при развитии гибкости не следует стремиться к развитию «сверхгибкости», т.к. она приводит к появлению следующих проблем:

- чрезмерное развитие подвижности суставов;
- перераспределение мышечных волокон и связок;
- деформация суставных структур;
- нарушение гармонии физического развития.

Во избежание перечисленных проблем, учебный процесс студентов первого курса должен включать комплексы упражнений на гибкость. Такие занятия направлены на увеличение двигательной активности студентов и повышение функциональных возможностей организма [25]. Поэтому важно подобрать комплексы упражнений, которые позволят не только повысить уровень всех физических качеств, но и дать упор на развитие гибкости.

Кроме того, комплекс ГТО содержит норматив, направленный на определение уровня гибкости человека – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Разработанное электронный образовательный ресурс рекомендуется использовать в практике работы преподавателей при выполнении практических упражнений со студентами первого курса дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в отделении «Гимнастика».

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

1.1. Физическое развитие как индикатор здоровья

Физическая культура – составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности [7].

Под *личной физической культурой* человека понимается достигнутый уровень развития физических способностей, включая индивидуальные особенности этого развития, уровень приобретенных специальных знаний в этой области, степень использования средств физической культуры в жизненной практике, а также использование достигнутого уровня физической культуры в творческой созидательной деятельности [26].

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, на обеспечение творческого долголетия и продление жизни человека [30].

Спорт – составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованию.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям трудовой деятельности в новых условиях производства, военного дела; и в других сферах общественной жизни, обеспечивающих высокую дееспособность, нормальное протекание жизненно-важных функций, долголетие [12, 13, 19, 23].

Физическое развитие – процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной жизни. Признаками физического развития являются: рост, масса; тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др. [7].

Система физической культуры и спорта – совокупность государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность в целях физического воспитания населения и развития спорта в Российской Федерации [12, 13, 19].

Физическая культура учащейся молодежи – неотъемлемая часть системы образования, условие оптимизации их текущего физического и психического состояния, физической подготовки к жизни.

Физическая культура как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствует подготовке высококвалифицированных специалистов.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное произ-

водство, формирование человека как личности, на развитие общественных отношений [6].

Интенсивное развитие физической культуры и спорта оказывает влияние на все стороны человеческой жизни, выдвигает широкий круг вопросов, касающихся их социальной сущности, роли в современном обществе. По силе воздействия на человека спорт выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества и становится важным средством обогащения культуры.

Главная функция физической культуры и спорта состоит в удовлетворении потребности общества в физической подготовке людей к участию в производстве. С начальных этапов развития человеческого общества физические упражнения использовались как одно из активнейших средств подготовки человека к трудовой и военной деятельности и имели важное значение в его приспособлении к постоянно усложнявшимся формам труда.

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студентов и способности реализовать её в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье. В процессе занятий физической культурой решаются воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи [26]:

- 1) воспитание потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни;
- 2) формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- 3) обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих бакалавров, магистрантов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально-значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- 4) полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю и физическому самосовершенствованию в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- 5) включение студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта её использования во всестороннем гармоничном развитии личности.

В условиях научно-технического прогресса, автоматизации и всесторонней интенсификации производственных процессов возрастает производственное значение физической культуры, ее роль в повышении работоспособности трудящихся, экономической эффективности производства.

Физическая культура и спорт необходимы для всех людей, а не только для тех профессий, в которых нужна особая физическая сила или особые умственные усилия. Это связано с тем, что современные условия жизни приводят к неуклонному снижению двигательной активности человека.

В процессе физического воспитания формируются волевые качества, положительные черты характера. Занятия физической культурой создают благоприятные условия для эстетического воспитания. Осуществляется гармоническое развитие форм телосложения.

Одним из основных критериев, характеризующих состояние здоровья, является физическое развитие, актуальность которого в последнее время вызывает весьма серьезный интерес. Физическое развитие это важнейший индикатор здоровья, который включает в себя несколько аспектов [6]:

1) уровень развития физических качеств:

- быстроты;
- силы;
- выносливости;
- гибкости;
- координационных способностей;

2) показатели функциональных изменений физиологических систем организма:

- сердечно-сосудистой системы;
- мышечной системы;
- дыхательной системы;
- органов выделения;
- пищеварения и др.;

3) показателями, характеризующие, биологические формы или морфологию человека:

- масса тела;
- длина тела;
- осанка;
- величина жира отложения;
- окружность плеча, талии, бедра и т.д.

Физическое развитие можно рассмотреть как результат влияния факторов внешней среды и социальных условий. Всего выделяют 12 возрастных периодов физического развития (табл. 1).

На определенном возрастном периоде происходит завершение физического созревания организма человека. Таким периодом является юношеский возраст. Он считается важным периодом совершенствования существенных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных навыков, умений и физических качеств. Именно в юношеском возрастном периоде девушки в возрасте 17-20 лет обучаются на младших курсах при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в отделении «Гимнастика».

Таблица 1

Возрастные периоды физического развития человека

<i>№ периода</i>	<i>Наименование периода развития</i>	<i>Возраст человека</i>
1	Внутриутробный	0-9 мес
2	Новорожденный	1-10 дней
3	Грудной возраст	10 дней – 1 год
4	Раннее детство	1-3 года
5	Первое детство	4-7 лет
6	Второе детство мальчики девочки	8-12 лет
		8-11 лет
7	Подростковый возраст мальчики девочки	13-16 лет
		12-15 лет
8	Юношеский возраст юноши девушки	17-21 год
		16-20 лет
9	Зрелый возраст (2 периода) 1-й период	мужчины: 22-35 лет женщины: 21-35 лет
	2-й период	мужчины: 36-60 лет женщины: 36-55 лет
10	Пожилой возраст	мужчины: 61-74 лет женщины: 56-74 года
11	Старческий возраст	75-90 лет
12	Долгожители	90 лет и старше

1.2. Организация учебного процесса студентов первого курса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в рамках МГТУ

В условиях МГТУ функционируют девять институтов и два факультета, одним из которых является факультет физической культуры и спортивного мастерства. В составе факультета работают две кафедры: кафедра спортивного совершенствования и кафедра физической культуры.

Кафедра спортивного совершенствования является выпускающей кафедрой по направлению «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»). Некоторыми из преподаваемых дисциплин кафедрой являются: физическая культура, теория и методика спортивных игр, теория и методика легкой атлетики, теория и методика гимнастики и т.д.

Кафедра физической культуры является выпускающей специалистов по направлению «Физическая культура» (профиль «Спортивный менеджмент» и профиль «Спортивная тренировка»).

Помимо обучения по направлениям, кафедры факультета физической культуры и спортивного мастерства обучают студентов всех направлений высшего учебного заведения (вуза) МГТУ по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре». Дисциплина включает в себя развитие физических качеств, улучшение общего состояния организма (поддержание и коррекция осанки, формирование правильной работы сердечно-сосудистой системы, развитие органов дыхания и т.д.).

Содержание любого занятия физической культурой состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная.

1. В подготовительной части занятия, основную роль играет подготовка занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого, в подготовительной части решаются следующие методические задачи [27]:

- концентрирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- подготовка организма к активной мышечной деятельности;
- выполнение подводящих и подготовительных упражнений.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени занятия.

2. В основной части занятия осуществляется решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия [28].

В основной части студенты обучаются новым двигательным действиям или их элементам, а также закрепляются и совершенствуются ранее изученные навыки. Продолжительность основной части занятия длится 50-60%.

3. В заключительной части урока идет постепенное уменьшение функциональной активности организма занимающихся, снижение физиологического возбуждения, управление эмоционального, подведение итогов. Длительность заключительной части урока составляет 10-15%.

Физическая культура в высших учебных заведениях, представлена как неотъемлемый компонент целостного развития личности студента. На кафедре спортивного совершенствования, рабочая программа направлена на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также к будущей профессиональной деятельности [10].

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в блок «дисциплины по выбору» образовательной программы обучающихся в МГТУ. Для изучения дисциплины необходимы навыки, сформированные в результате изучения дисциплины «Физическая культура». Знания и навыки, полученные при усвоении данной дисциплины будут необходимы для формирования и понимания социальной роли физической культуры в воспитании личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; для овладения общей и профессионально-прикладной физи-

ческой подготовленности, обуславливающей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является обязательной для изучения. Процесс обучения студентов планируется в форме практических занятий согласно учебному плану. При планировании занятий по физической культуре используются фронтальный, групповой и индивидуальный подходы, что позволяет определить индивидуальные возможности, способности и физическую подготовленность студентов для дальнейшего планирования занятий.

В ходе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» студенты знакомятся с направлениями предлагаемой им программой (рис. 1).

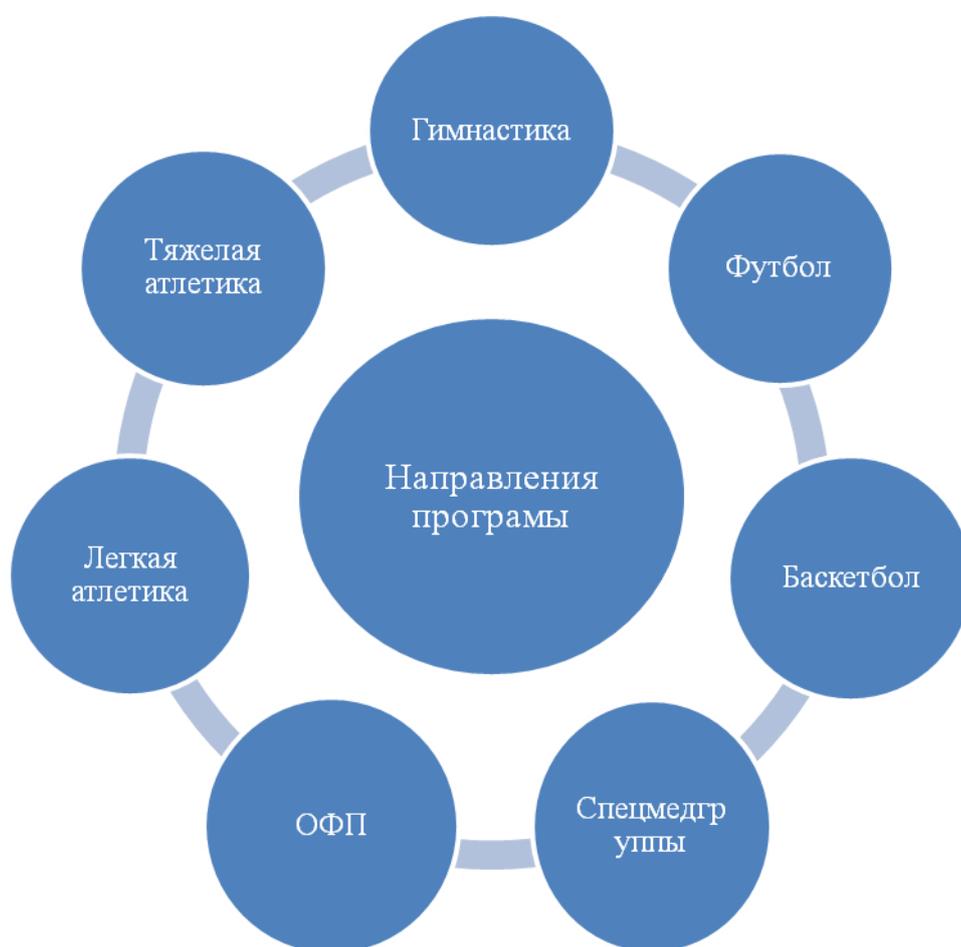


Рис.1. Отделения при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

Отделение «Гимнастика», включает в себя следующие задачи:

- совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
- совершенствование висов и упоров;

- улучшение акробатических упражнений, развитие координационных способностей, силовой выносливости, гибкости;
- контроль элементов акробатики, упражнений в равновесии, гимнастических упражнений;
- выполнение комплексов утренней гимнастики и упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний;
- воспитание волевых, эстетических, нравственных качеств, добросовестное отношения к учебным и занятиям.

1.3. Общая характеристика гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, воспитывающие гибкость, одновременно укрепляют суставы и связки, увеличивают эластичность мышц, их способность к растягиванию. Это является весьма важным фактором предостережения травм. Гибкость ухудшается в подростковый и юношеский период, у женщин, как правило, уровень гибкости намного лучше развит, чем у мужчин [1]. Хорошая гибкость позволяет полноценно реализовать профессиональное мастерство, проявлять ловкость, повышать производительность труда. Существует два вида гибкости (рис. 2).

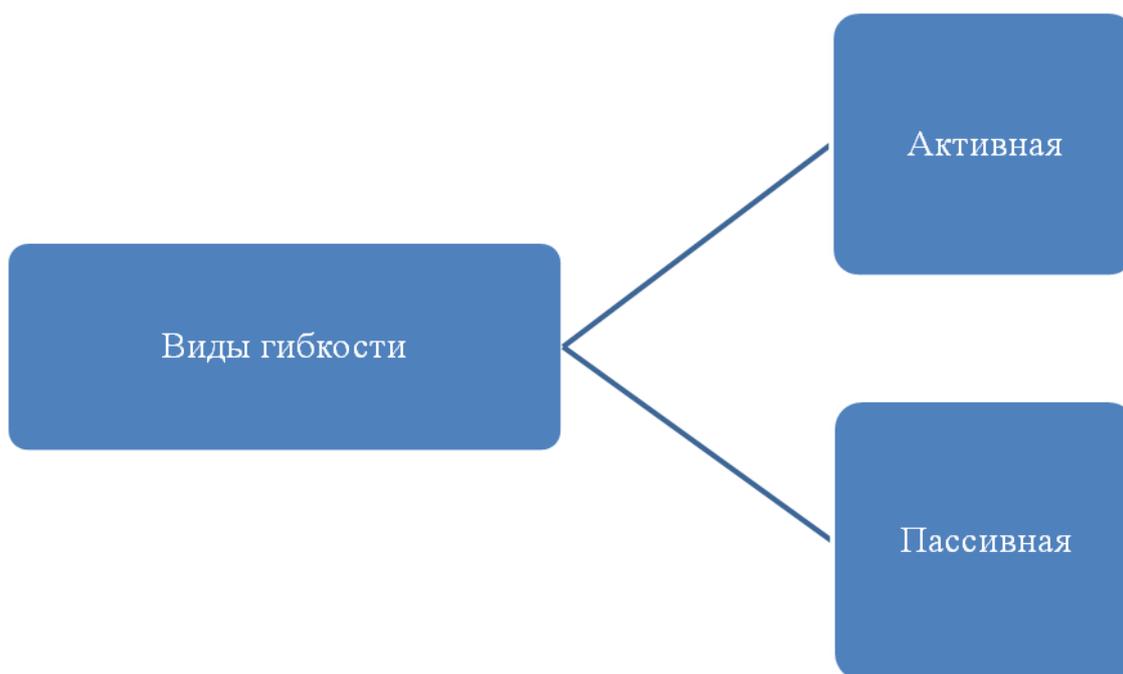


Рис. 2. Виды гибкости

Под активной гибкостью принято понимать максимальную амплитуду движений, которую может проявить человек в суставах, мышцах, связок без посторонней помощи, применяя лишь силу собственных мышц, выполняющих движения в них [29]. Пример упражнения: исходное положение, основная стойка ноги вместе, стоя спиной к гимнастической стенке, медленно поднять ногу (максимально высоко) и удерживать её 10-15 секунд. Демонстрация примера представлена на рис. 3.



Рис.3. Демонстрация примера упражнения на активную гибкость

Под пассивной гибкостью рассматривают максимально допустимую амплитуду движений в определённом суставе, которую человек способен продемонстрировать с помощью внешних сил: снаряда, усилий партнёра и т.п.[29]. Пример упражнения: исходное положение основная стойка ноги вместе, стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнёра, поднять ногу максимально высоко и удерживать её 10-15 секунд. Демонстрация примера представлена на рис. 4.

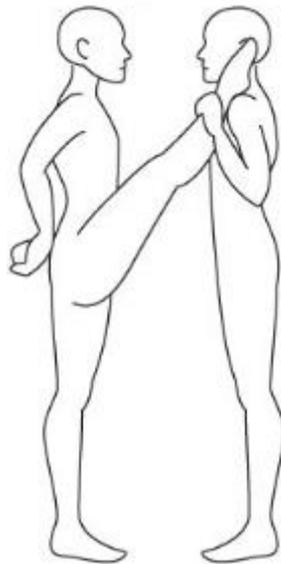


Рис. 4. Демонстрация примера упражнения на пассивную гибкость

Амплитуда пассивных движений, безусловно, значительно больше, чем амплитуда активных. Разницу между пассивной и активной гибкостью называют резервом гибкости. Чем больше показатель резерва гибкости, тем легче поддаётся развитию активная гибкость.

Выделяют также анатомическую подвижность, т.е. предельно возможную. Её ограничителем является строение соответствующих суставов. При выполнении обычных движений человек использует лишь небольшую часть предельно возможной подвижности. Однако при выполнении некоторых спортивных действий подвижность в суставах может достигать более 95% анатомической гибкости [20]. Кроме того, различают общую и специальную гибкость. Описание типов гибкости представлено в табл. 2.

Чем больше соответствий друг другу сочленяющихся суставных поверхностей, тем меньше их подвижность. Шаровидные суставы имеют три, яйцевидные и две – седловидные, а блоковидные и цилиндрические – лишь одну ось вращения. В плоских суставах, не имеющих осей вращения, возможно лишь ограниченное скольжение одной суставной поверхности по другой.

Хорошо развитая гибкость способствует результативному усвоению целесообразной техникой физических упражнений. В свою очередь, упражнения для развития гибкости оказывают содействие на повышение прочности и эластичности мышц, связок и сухожилий, совершенствованию координации работы нервно-мышечного аппарата, что в значительной степени предотвращает появление травм опорно-двигательного аппарата [29].

Таблица 2

Описание типов гибкости

<i>Специальная гибкость</i>	<i>Общая гибкость</i>
<i>Описание</i>	
Существенная или даже предельная подвижность в отдельных суставах, участвующая в отдельном виде спорта. Она приобретается в процессе выполнения определённых упражнений на растягивание мышечно-связочного аппарата. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, от свойств связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц	Подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять различные движения с большой амплитудой
<i>Применение</i>	
Для разных видов спорта	Используется во всех видах деятельности

Недостаточный уровень развития гибкости негативно влияет на эффективность выполнения физических упражнений: затягивается период усвоения техники упражнений, ограничивается уровень формирования других физических способностей, увеличивается напряжённость мышц. Последнее приводит к спаду силы и быстроты, а также, к возникновению усталости.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной или смешанной форме выполнения, но и по характеру работы мышц [14]. Различают два основных средства развития гибкости: динамические и статические, а также смешанные статодинамические (рис. 5).



Рис. 5. Основные средства развития гибкости

Статические средства. Это средства, сформированные на зависимости уровня растягивания от его продолжительности. Первоначально необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно осуществляются отдельными сериями в подготовительной или заключительной этапе занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время [1].

Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются сухожилия мышц и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которые студент достигает при самостоятельном выполнении упражнений.

Динамические средства. Эти средства основаны на свойстве мышц растягиваться при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале обучающиеся начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12 разам повторения до максимума. Высококвалифицированным спортсменам удается непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Более эффективным является использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение тренировки может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или попеременно с другими, в том числе и силовыми упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали».

Активные динамические упражнения могут включаться во все части учебно-тренировочного занятия. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Однако, не стоит забывать о факторах, влияющих на развитие гибкости, которые представлены в виде цикла, на рис. 6.



Рис. 6. Факторы, влияющие на развитие гибкости

Морфофункциональные особенности работающих мышц. Уровень изменения морфологических, биохимических и функциональных особенностей ра-

ботающих мышц – это существенный фактор повышенной гибкости. В процессе энергичной мышечной деятельности повышается содержание сократительных белков, увеличивается количество миоглобина, растёт кислородная емкость мышц и интенсивность окислительных процессов. Под влиянием физической нагрузки происходят морфологические и биохимические изменения в работающих мышцах, обнаруживаются функциональные сдвиги, которые повышают возбудимость и лабильность мышц. Все эти изменения способствуют повышению растяжимости мышц и приросту гибкости.

Изменение ритма двигательных действий. Ритм движений имеет значительное значение для достижения назначенной рационализации двигательной активности человека. Ритмичные движения поддерживают стабильный уровень возбудимости мышц, что является подходящим фактором для повышения их эластичности. При аритмичных движениях возбудимость мышц снижается, что приводит к понижению их эластичных свойств. Например, выполняя махи ногой вначале с небольшой амплитудой и постепенно увеличивая ее до предельной, занимающийся добивается большого прироста активной гибкости.

Психоэмоциональное состояние. Позитивные эмоции активизируют деятельность вегетативных органов, увеличивают газообмен, повышают частоту сердечных сокращений. Все это позитивно влияет на состоянии возбудимости мышц, их эластичности и упругости. Упражнения для развития гибкости необходимо выполнять в атмосфере положительных эмоций, что стимулирует гормональную деятельность, обеспечивает совершенствование регуляторных процессов.

Температура мышц. Состояние температуры мышц также существенно влияет на увеличение показателей гибкости. Зависимость эластичных свойств мышц от температуры обуславливается интенсивностью обмена веществ, скоростью окислительных процессов. В хорошо разогретых мышцах интенсивнее циркулирует кровь, поэтому предварительная разминка, которая направлена на подготовку мышц к главной физической нагрузке – это и есть необходимое условие результативности занятий на развитие гибкости.

Температура окружающей среды. Перепады температуры значительно влияют на состояние активной мышечной деятельности человека. В условиях пониженной температуры мышца быстро охлаждается, тем самым теряя свою эластичность. При этом резко понижается ее возбудимость, что является наиболее распространенной причиной травматизма. В условиях холодного воздуха или помещения требуются существенно большие усилия для разогрева организма и поддержания наилучшего режима работы мышц. Повышенная температура приводит к усиленному потоотделению, потери значительного количества жидкости. В результате мышечная ткань становится более вязкой, понижаются ее сократительные свойства.

Время суток. Физическое состояние человека различно ранним утром, днем и поздним вечером. У многих людей в утренние часы общая работоспособность понижена, требуется время для подготовки мышц после ночного отдыха. При занятиях физическими упражнениями требуется более продолжительная и усиленная разминка. В течение дня системы организма достигают

«рабочего состояния», органы функционируют в полном объеме, мышцы находятся в наилучшем напряжении. Все это создает наиболее благоприятные условия для вечерних тренировок, когда появляются лучшие предпосылки для увеличения прироста гибкости.

Характер предыдущей деятельности. Если характер предшествующей деятельности способствует достаточному разогреванию мышц, не вызывая при этом утомления, то двигательная деятельность организована рационально. В процессе спортивной тренировки особые требования должны предъявляться к эффективному подбору и использованию особых упражнений. Так, предварительное выполнение силовой нагрузки положительно сказывается на приросте гибкости. Поэтому в конце тренировочного занятия целесообразно выполнять упражнения для развития гибкости.

1.4. Методы развития гибкости

При выполнении упражнений на совершенствование гибкости необходимо быть внимательными по отношению к своим ощущениям. При исполнении предпочтительного метода растяжки важнейшее – это осторожность действий, недопущение рывков, не доводить растяжку до боли. Очень существенно разогреваться. Вследствие этого специально-подготовительные упражнения входят в состав подготовительной части занятия.

В подготовительной части выполняется организация студентов, их психологический настрой, направленный на осознанное и предприимчивое выполнение упражнений. Подготовительная часть может нести вспомогательный характер и решать образовательные задачи. Длительность подготовительной части занятия обязана снабдить подготовку всех нужных функций организма применительно к специфике конкретного занятия. Насыщенность работы должна быть такой, чтобы снабдить наиболее быстрое преодоление фазы подготовки. Нужная степень разогрева добивается к тому времени, когда возникает потоотделение. В специальной части разминки должны доминировать упражнения, похожие с теми, которые намеревается выполнять в основной части занятия, но с минимальной интенсивностью. Также запрещается растягиваться перед силовой тренировкой. Какой бы насыщенной и интенсивной не казалась разминка, она не приведет к хорошему разогреву связок. Неподготовленные связки являются неэластичными и жесткими. Растяжка таких связок может обернуться травмой.

Запрещено задерживать дыхание. Глубокое и равномерное дыхание способствует расслаблению и хорошей растяжимости мышц. При растяжке необходимо остерегаться болевых ощущений. Присутствие некоторого дискомфорта неотвратимо, но острой боли быть не должно. У различных людей разная степень гибкости и состояние связок. Необходимо следовать составленной программе растяжки, которые учитывают наиболее загружаемые мышцы.

При этом не следует забывать и о других видах растяжки. Лишь грамотное распределение нагрузки и постепенное ее увеличение способствует качественному развитию гибкости.

Вопросы, которые касаются подбора наиболее эффективных методов развития гибкости обучающихся студентов первого курса на занятиях физической культурой в образовательных учреждениях, остаются и на сегодняшний день, бесспорно, актуальными. Проанализируем существенные методы развития гибкости, схема которых представлена на рис. 7 [3-5].



Рис. 7. Методы развития гибкости

Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться существенно больше при многократных повторениях с небольшим увеличением размаха движений. Суть метода состоит в том, что упражнения осуществляются с относительно низкой амплитудой движений и постепенно увеличивают ее к 8-12 повторений до максимума, или близко к нему предела. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало снижения размаха движений или возникновения болевых ощущений. Но подобный критерий не различается строгой определенностью, им можно пользоваться при достаточном опыте самоконтроля. Наибольший эффект от повышения амплитуды движений, активные упражнения в растягивании дают, как правило, тогда, когда их осуществляют в первой половине основной части комплексного занятия насыщенно несколькими сериями подряд. В качестве деятельного отдыха предпочтительны упражнения на расслабление. Пассивные упражнения в рас-

тягивании, несмотря на распространенное мнение, достаточно результативны и при выполнении их на фоне некоторого утомления.

Исходя из вышесказанного, необходимо отметить следующее: метод многократного растягивания характеризуется значительными величинами нагрузок, однообразием работы, преодолением болевых ощущений, что подвергает к утомлению центральной нервной системы.

Метод статического растягивания организован на зависимости уровня растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу необходимо первоначально расслабиться, а затем осуществить упражнение и удерживать конечное положение от пяти до 15 секунд до нескольких минут. Для решения предоставленной задачи применяют упражнения из хат ха йоги. Они осуществляются отдельными сериями в подготовительной или заключительной части занятия. Но максимальный эффект приносит ежедневное выполнение серии упражнений в виде отдельного занятия. Комплексы статических упражнений на растягивание осуществляются и в пассивной форме с партнером, которые постепенно преодолеваются с его помощью пределы гибкости, достигаемые при самостоятельном растягивании. Свойственной особенностью таких упражнений является максимальное растягивание суставов, связок и мышц и небольшое скручивание туловища одного из занимающихся (пассивного партнера) попытками других (активных партнеров). Растяжки по назначению могут быть продольными и скручивающимися. Фаза расслабления после принятия исходного положения длится от четырех до восьми секунд, после чего партнеры производят захват конечностей. Непосредственное выполнение самого растягивания совершается в течение пяти - десяти секунд. Возврат в исходное положение совершается очень плавно, в течение двух – четырех секунд. Наибольшая нагрузка обычно состоит от семи до девяти упражнений, которые выполняются за семь – девять минут. Не рекомендуется осуществлять более одного упражнения подряд на одну и ту же группу мышц.

Метод развития гибкости с применением упражнений, растягивающих мышцу по всей ее длине, сформирован на основе того, что всевозможные участки мышцы при выполнении упражнений на гибкость растягиваются неравномерно по всей ее длине. Совершенное развитие гибкости достигается только в том случае, если используется набор упражнений, которые максимально растягивают дистальные, средние и проксимальные участки мышц. Такими упражнениями являются упражнения с разнообразным положением голени: разогнутым, слегка согнутым и сильно согнутым. На первоначальном этапе, упражнения выполняются с упором на различные исходные положения. Если активное сгибание бедра намеревается выполнить 15 раз, то разумно пять движений сделать с сильно согнутой голенью, пять – с немного согнутой и пять – с разогнутой голенью.

Таким образом, метод развития гибкости с использованием упражнений, растягивающих мышцу по всей ее длине, особенно эффективен на начальном этапе улучшения гибкости. Использование метода позволяет уменьшать ощущение боли и избегать травм. Потому что наибольшему удлинению будет подвергаться не один, а три участка мышцы, вследствие чего общая длина растяги-

ваемой мышцы повышается. При этом сокращается время, которое затрачивается на усовершенствование подвижности в суставах [14].

Метод предварительного напряжения мышцы с последующим их растягиванием. Суть метода заключается в том, что первоначальные положения для напряжений должны соответствовать фазам максимальной амплитуды движений и соответствовать требованиям рациональной техники. При изометрическом напряжении предварительно растянутых мышц дается целевая установка, создающая предварительное напряжение растягиваемых мышц. Неизбежным условием выполнения изометрических усилий с целью улучшения активно-динамической гибкости, является способность к предельно быстрому переходу от расслабленного состояния мышц к напряженному. Изометрические напряжения осуществляются сериями из двух-трех упражнений по три подхода к каждому. Продолжительность напряжения необходимо повышать с шести секунд, восьми секунд, десяти секунд, и заканчивается цикл усилием продолжительностью 12 секунд. Временной интервал отдыха между напряжениями составляет одну минуту. В это время представляется активный отдых в многообразных формах при условии расслабленного состояния прежде напряженных мышц. Общее время занятий методом изометрических напряжений обязано составлять не менее 15 минут. Численность занятий планируется до трех раз в неделю. Все же следует отметить, что в изометрических упражнениях начинаются моменты наступивания, которые способны спровоцировать некоторые негативные явления (головокружения) [15]. Таким образом, эффект использования метода предварительного напряжения мышцы с последующим их растягиванием выражается в существенном приросте активно-динамической гибкости в течение первого месяца занятий. Дальнейшее применение этого метода аккомпанирует повышение способности поддерживать значительный уровень активно-динамической маневренности при выполнении наибольших широких движений на фоне утомления.

Метод развития гибкости с использованием силовых упражнений. Данный метод позволяет в то же время совмещать развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений. Чередование смешанных напряжений мышц-антагонистов (сокращающихся) в одолевающем, уступающем и изометрическом режимах с последующим растягиванием мышц-антагонистов является более рациональным совмещением для работы мышц. Применение упражнений на растягивание совершенствует пассивную гибкость. Вследствие этого, разрыв между показателями активной и пассивной гибкости повышается. Упражнения на силу повышают активную гибкость. В этом случае показатели обоих видов гибкости снабжают непринужденные гармонические отношения между мышцами-антагонистами. Гибкость, которая приобретаетсся с помощью упражнений на растягивание, непостоянна. Силовые упражнения и упражнения разнородного типа, осуществленные с наибольшей амплитудой, снабжают сохранение активной и особенно пассивной гибкости на увеличенном уровне более продолжительное время.

Таким образом, гибкость является одним из пяти физических качеств человека, которое характеризуется степенью подвижности опорно-двигательного

аппарата и способностью выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения. Развитая гибкость обеспечивает свободу и легкость при выполнении каких-либо упражнений или движений. Для того чтобы грамотно развивать гибкость на занятиях, преподаватель (тренер), обязан хорошо знать средства, методы и задачи, решаемые при развитии гибкости:

1. Обеспечение всестороннего развития гибкости, позволяющего выполнять различные движения с нужной амплитудой во всех направлениях.

2. Поднятие уровня развития гибкости в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность.

3. Поддержание наилучшего уровня гибкости в разные возрастные периоды жизни человека.

Развитие гибкости требует выполнение занятий как минимум три раза в неделю, и при этом грамотно совмещать средства и методы ее развития. Основным средством при развитии гибкости является физические упражнения: наклоны, махи, повороты, вращательные и круговые движения суставов. Упражнения на растягивание дают результат, если их повторять до появления чувства лёгкой боли. Упражнения на растягивание осуществляются как с отягощением так и без него, как с предметом так и без. Перед началом всех упражнений необходимо хорошо разогреться. Существуют несколько методов при развитии гибкости:

- метод повторного упражнения;
- метод статического растягивания;
- метод совмещения с силовыми упражнениями;

Таким образом, гибкость развивают с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Особые упражнения при тренировке гибкости необходимо совместить с упражнениями на силу. Кроме того, следует отметить довольно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

2. КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ

Упражнения на гибкость во время учебного занятия рекомендуется выполнять в конце занятия. При развитии гибкости следует применить обширный арсенал упражнений. В программу комплексов были включены упражнения у гимнастической стенки.

2.1. Первый комплекс упражнений на совершенствование статической гибкости

Комплекс направлен на совершенствование статической гибкости. Статические упражнения связаны с удержанием положения тела от 10, до нескольких минут.

Упражнение 1

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя на коленях, спиной к партнеру, через низ подать ему прямые руки назад. Партнер, максимально поднимает ему руки, фиксирует данное положение на 10 – 12 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода.

Методические указания

Голову поднять вверх, плечи и руки максимально расслабить, таз увести вперед.

Демонстрация



Упражнение 2

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя спиной на коленях к партнеру на расстоянии 50-80 см, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, согнутые в локтях (локтевой замок). Партнер, держась за локти, отводит плечи до максимального предела, зафиксировав данное положение на 8-10 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода.

Методические указания

Подбородок прижать к груди, не прогибать спину в поясничном отделе. Партнеру, стоящему сзади не выполнять резких движений.

Демонстрация



Упражнение 3

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя лицом к гимнастической стенке, правая (левая) нога на рейке. Наклониться к ноге, держать 10-15 секунд. Выполнять подход 2-3 раза на обе ноги.

Методические указания

Голову поднять наверх, колени не сгибать, руками прижимаемся к ноге.

Демонстрация



Упражнение 4

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя ноги вместе руки вверх, не сгибая колени, наклониться вперед, руками тянуться за ноги, держать положение 3-4 секунды, затем вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 6-8 раз.

Методические указания

Голову поднять вверх, колени не сгибать, руками прижимаемся к ноге.

Демонстрация



Упражнение 5

Выполнение упражнения

Исходное положение – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунда, повторить 5 раз.

Методические указания

Колени прямые, носки натянутые, дыхание ровное. Партнер сзади давит руками на лопатки.

Демонстрация



Упражнение 6

Выполнение упражнения

Исходное положение – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунда, повторить 5 раз.

Методические указания

Руки в стороны, голову вниз не опускать, партнер давит руками на лопатки.

Демонстрация



Упражнение 7

Выполнение упражнения

«Полумост». Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, носки слегка разведены, руки вдоль туловища. Выдох – опираясь на лопатки, поднять таз, ягодицы сжать, удерживая 6-8 секунд. Вдох – вернуться в Исходное положение. Выполнять подход 3-4 раза.

Методические указания

Руки параллельно друг другу, поднимая таз, головой давим в пол, тазом давим наверх.

Демонстрация



Упражнение 8

Выполнение упражнения

«Мостик». Локти в согнутом положении не разводить в стороны, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, одновременно выпрямляем руки и ноги, не отрывая пяток, зафиксировать положение на 4-6 секунд. Выполнять упражнение по 3-4 подхода.

Методические указания

Стараясь выпрямить ноги, упираемся ногами на руки. Локти не сгибать. Возвращаясь в исходное положение, голову прижать к груди.

Демонстрация



Упражнение 9

Выполнение упражнения

Упражнения полу-шпагат и шпагат на правую, левую ногу, Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу, по 15-20 секунд.

Методические указания

Плечи отведены назад лопатки собрать, задняя нога прямая.

Демонстрация



Упражнение 10

Выполнение упражнения

Исходное положение поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 3 раза, по 15-20 секунд.

Методические указания

Спину держать ровно, носки натянуть на себя. Колени прямые, таз толкаем вперед.

Демонстрация



2.2. Второй комплекс упражнений на совершенствование динамической гибкости

Второй комплекс направлен на совершенствование динамической гибкости, где движения выполняются в динамике.

Упражнение 1

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, прямые руки подняты на верх, выполняем пружинистые наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона выпрямиться, и выполнить наклоны назад. Выполнять упражнение 6-8 раз.

Методические указания

При наклоне вперед, колени не сгибать, руками тянуться к полу. При наклоне назад, собираем лопатки, тянемся назад, таз отводим вперед.

Демонстрация



Упражнение 2

Выполнение упражнения

Исходное положение – в выпаде одной ногой вперед, спина прямая, плечи в отведении назад, задняя нога прямая, руки на колене: на счет 1-4 пружинистые приседания в выпаде. Выполнять упражнения на правую и левую ногу, по 8-12 раз.

Методические указания

В передней согнутой ноге, колено не выходит за носок. Задняя нога упирается на носок, голову держать ровно, вниз не опускать.

Демонстрация



Упражнение 3

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.

Методические указания

Выполняя махи ногами, плечи и спину держать ровно, пятку от пола не отрывать, колени не сгибать. Носок натянут на себя.

Демонстрация



Упражнение 4

Выполнение упражнения

Махи прямыми руками вверх – назад. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки находятся внизу вдоль туловища. На счет 1-2 махнуть руками вверх – назад, прогнуться в грудном отделе. На счет 3-4, вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 10-12 раз.

Методические указания

Выполняя махи руками, пятки от пола не отрывать, локти не сгибать.

Демонстрация



Упражнение 5

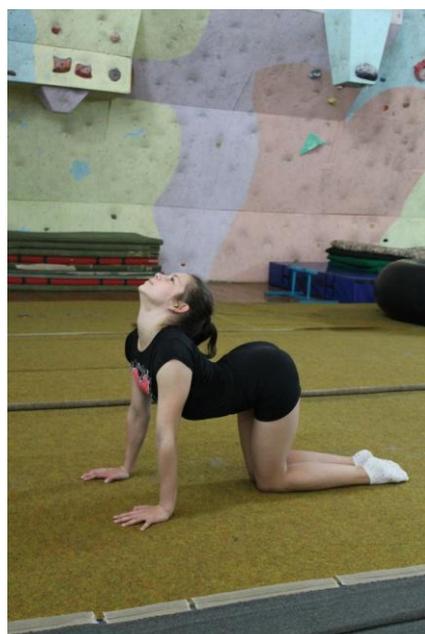
Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя на коленях, руки в упоре на полу. Выгибаем спину вверх, вниз, в каждом положении держать по 4 секунды. Выполнять упражнение 8-10 раз.

Методические указания

Выгибая спину вверх, максимально тянемся спиной наверх, голову прижимаем к груди. Выгибая вниз, максимально прогибаемся в пояснице.

Демонстрация



Упражнение 6

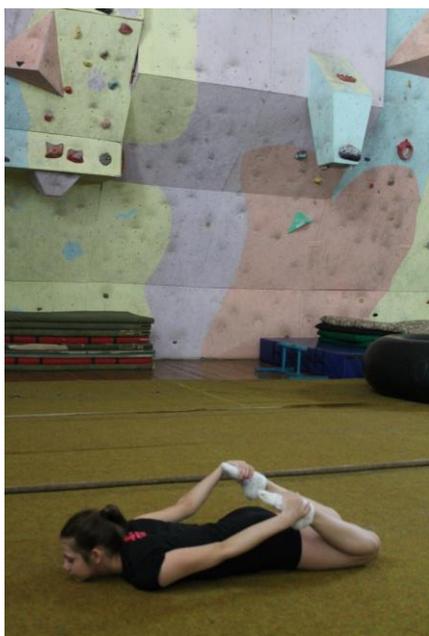
Выполнение упражнения

Исходное упражнение – лёжа на животе ноги согнуты в коленях, руками взяты за голени, прогибаемся и начинаем выполнять покачивания вперед и назад, 5-10 секунд. Выполнять упражнение 8-10 раз.

Методические указания

Колени отрываем от пола, выполняем покачивания вперед, назад. Голову вниз не опускаем, лопатки собираем.

Демонстрация



Упражнение 7

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя на коленях, задняя нога прямая, упор на предплечья, на счет 1 – выполняем мах прямой ногой назад, носок на себя, прогибаемся в спине, на счет 2 – возвращаемся в исходное положение. Выполнять упражнение на правую и левую ногу по 10 – 12 махов.

Методические указания

Маховая нога, выполняет динамичный мах назад с прямой ногой, максимально прогнуться в поясничном отделе, голову вниз не опускать, держать ровно.

Демонстрация



Упражнение 8

Выполнение упражнения

Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 – мах правой ногой к себе, на счет 2 – вернуться в сходное положение, счет 3 – мах левой ногой к себе, счет 4 – вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 10-12раз.

Методические указания

Выполняем мах ногой с максимальной амплитудой, колени не сгибать, осуществляя мах ногой делаем выдох, возвращая ногу в исходное положение делаем вдох.

Демонстрация



Упражнение 9

Выполнение упражнения

Исходное положение – лёжа на животе, руки согнуты у груди в упоре, на счет 1-2 выпрямляя руки, прогнуться назад, счет 3-4 вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 8-10 раз.

Методические указания

Прогибаясь назад, голову опрокидываем назад, плечи не поднимать, лопатки собрать.

Демонстрация



Упражнение 10

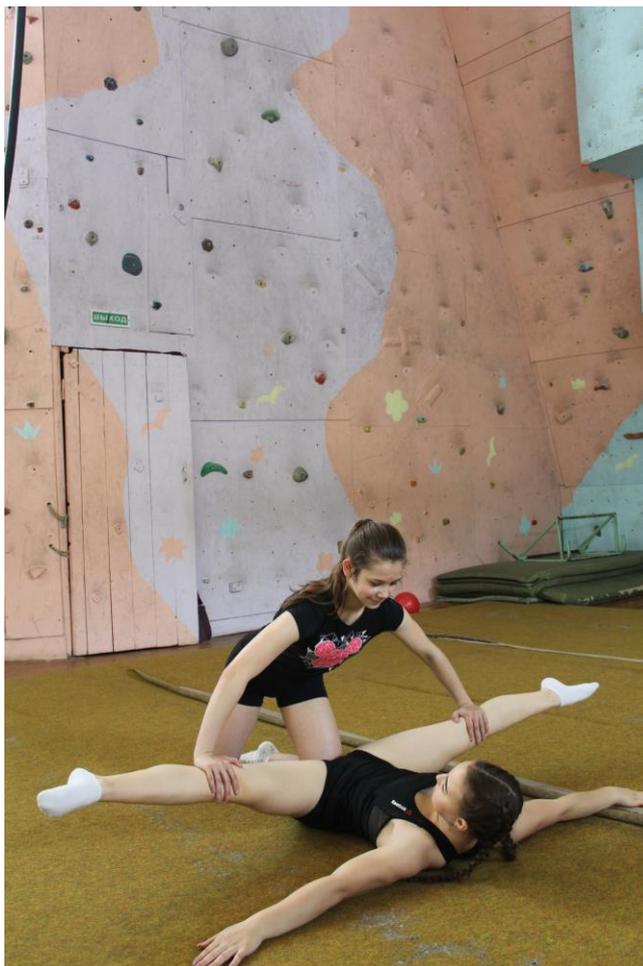
Выполнение упражнения

Исходное положение – лёжа на спине лицом к партнеру, руки вдоль туловища, прямые ноги подняты вверх, разведены в стороны. На счет 1-8 партнер давит руками вниз на колени партнера, с небольшим покачиванием. Выполнять упражнение 8-10 раз.

Методические указания

Поясницу максимально прижимать к полу, колени не сгибать, носки держать на себя. Партнер, который давит руками, должен выполнять активные покачивания.

Демонстрация



2.3. Третий комплекс смешанных упражнений

Третий комплекс направлен на смешанные упражнения статической и динамической гибкости.

Упражнение 1

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя на коленях, спиной к партнеру, через низ подать ему прямые руки назад. Партнер, максимально поднимает ему руки, фиксирует данное положение на 10 – 12 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода.

Методические указания

Голову поднять наверх, плечи и руки максимально расслабить, таз увести вперед.

Демонстрация



Упражнение 2

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя спиной на коленях к партнеру на расстоянии 50-80 см, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, согнутые в локтях (локтевой замок). Партнер, держась за локти, отводит плечи до максимального предела, зафиксировав данное положение на 8-10 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода.

Методические указания

Подбородок прижать к груди, не прогибать спину в поясничном отделе. Партнеру, стоящему сзади не выполнять резких движений.

Демонстрация



Упражнение 3

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.

Методические указания

Выполняя махи ногами, плечи и спину держать ровно, пятку от пола не отрывать, колени не сгибать. Носок натянут на себя.

Демонстрация



Упражнение 4

Выполнение упражнения

Махи прямыми руками вверх – назад. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки находятся внизу вдоль туловища. На счет 1-2 махнуть руками вверх – назад, прогнуться в грудном отделе. На счет 3-4, вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 10-12 раз.

Методические указания

Выполняя махи руками, пятки от пола не отрывать, локти не сгибать.

Демонстрация



Упражнение 5

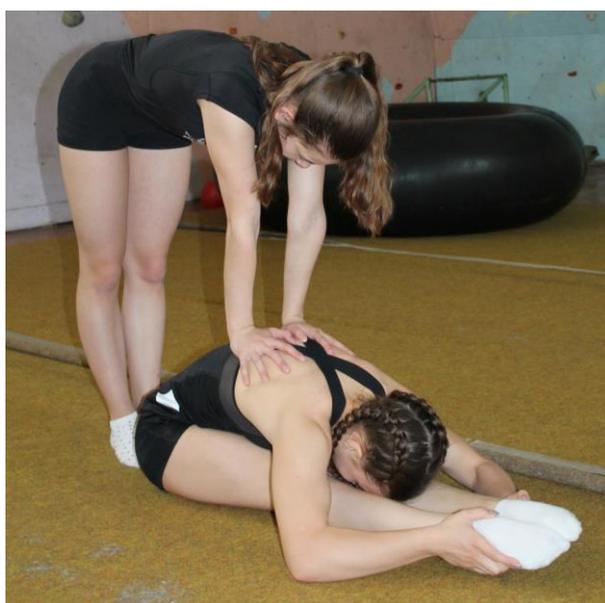
Выполнение упражнения

Исходное положение – сид на полу, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунда, повторить 5 раз.

Методические указания

Колени прямые, носки натянутые, дыхание ровное. Партнер сзади давит руками на лопатки.

Демонстрация



Упражнение 6

Выполнение упражнения

Исходное положение – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунда, повторить 5 раз.

Методические указания

Руки в стороны, голову вниз не опускать, партнер давит руками на лопатки.

Демонстрация



Упражнение 7

Выполнение упражнения

«Полумост». Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, носки слегка разведены, руки вдоль туловища. Выдох – опираясь на лопатки, поднять таз, ягодицы сжать, удерживая 6-8 секунд. Вдох – вернуться в Исходное положение. Выполнять подход 3-4 раза.

Методические указания

Руки параллельно друг другу, поднимая таз, головой давим в пол, тазом давим наверх.

Демонстрация



Упражнение 8

Выполнение упражнения

«Мостик». Локти в согнутом положении не разводить в стороны, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, одновременно выпрямляем руки и ноги, не отрывая пяток, зафиксировать положение на 4-6 секунд. Выполнять упражнение по 3-4 подхода.

Методические указания

Стараясь выпрямить ноги, упираемся ногами на руки. Локти не сгибать. Возвращаясь в исходное положение, голову прижать к груди.

Демонстрация



Упражнение 9

Выполнение упражнения

Исходное положение – стоя ноги вместе руки вверх, не сгибая колени, наклонится вперед, руками тянуться за ноги, держать положение 3-4 секунды, затем вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 6-8 раз.

Методические указания

Голову поднять вверх, колени не сгибать, руками прижимаемся к ноге.

Демонстрация



Упражнение 10

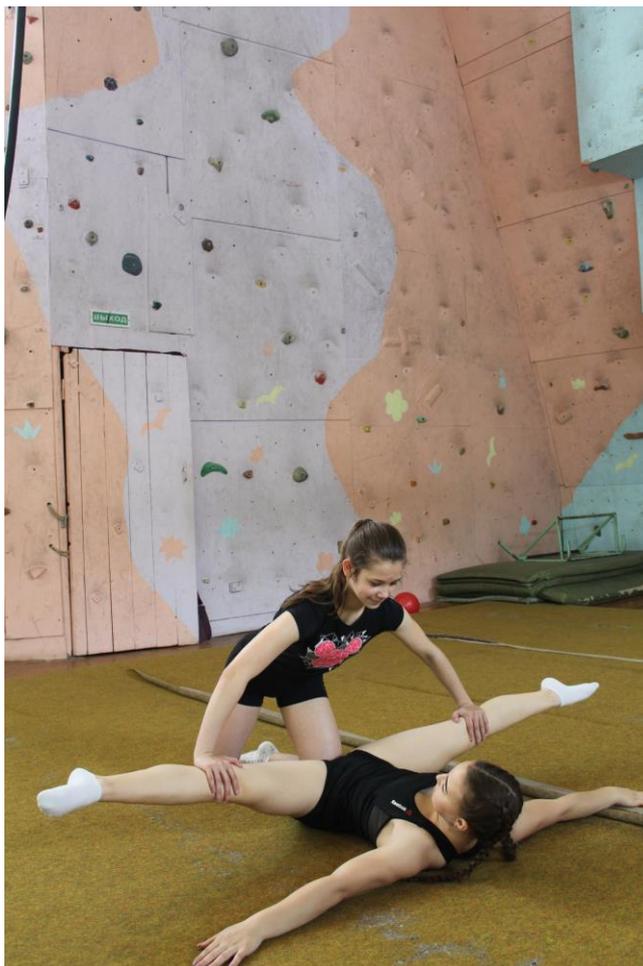
Выполнение упражнения

Исходное положение – лёжа на спине лицом к партнеру, руки вдоль туловища, прямые ноги подняты вверх, разведены в стороны. На счет 1-8 партнер давит руками вниз на колени партнера, с небольшим покачиванием. Выполнять упражнение 8-10 раз.

Методические указания

Поясницу максимально прижимать к полу, колени не сгибать, носки держать на себя. Партнер, который давит руками, должен выполнять активные покачивания.

Демонстрация



Способ дыхания может быть любым, но оно должно быть свободным без натуживания, полное, глубокое. Ритм дыхания подбирается индивидуально. При выполнении всех упражнений, во всех движениях к себе – вдох, от себя – выдох.

Завершить комплекс упражнений спокойной ходьбой, массажем головы и области шеи.

2.4. Методические указания к выполнению упражнений комплексов

При изучении первого комплекса упражнений мы ориентируемся на недостаточную физическую подготовленность в части развития гибкости, наши обучающиеся в это время по большей части не имеют спортивной подготовки, поэтому его освоение приходится начинать с определения возможностей организма конкретного обучающегося. При выполнении упражнений комплекса надо внимательно наблюдать за поведением мышц и связок. Важным моментом является наличие в суставах и мышцах болевых ощущений и их выраженность. Количество повторений при этом выбирается небольшим, начиная с двух-трех повторений. На каждое повторение тратится несколько секунд, после чего восстанавливаем дыхание и начинаем следующее упражнение или повторяем только что выполненное.

Переходя к выполнению следующего упражнения, занимающийся должен расслабить мышцы, чтобы исключить возможность травмирования в процессе занятия.

На первых порах трудно определить точную продолжительность выполнения упражнений каждого комплекса, но через две-три недели занимающийся выходит на рекомендуемое количество упражнения и, выполняя упражнения в собственном темпе устанавливает индивидуальную продолжительность мышечной работы.

По истечению первого месяца комплекс упражнений полностью осваивается и в дальнейшем продолжается работа в развивающем режиме. Приблизительно через три месяца после начала занятий рекомендуется перейти к выполнению упражнений второго комплекса из числа приведенных в разработанном учебно-методическом пособии. При этом время освоения упражнений второго комплекса несколько сокращается за счет мышечной памяти у занимающихся.

Переход к третьему комплексу, наиболее сложного из рассматриваемых нами, происходит приблизительно через полгода после начала занятий в отделении гимнастика. Указанный комплекс направлен на развитие максимально возможной амплитуды движения у каждого занимающегося гимнастикой. Вследствие различной предшествующей подготовленности и особенности анатомического строения тела конкретного обучающегося не представляется возможным назвать предельное значение параметров гибкости, достижение которых обязательно для всех занимающихся, но систематические занятия на протяжении всего учеб года позволяют достичь выполнения продольного шпагата.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

3.1. Цели освоения дисциплины

Содержание программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является дисциплиной по выбору обучающихся из вариативной части образовательной программы.

Освоение дисциплины осуществляется с опорой на знания, умения, навыки и межпредметные связи, полученные на предыдущих уровнях образования по дисциплинам: физическая культура, анатомия, физиология, психология (возрастная и спортивная), экология, безопасность жизнедеятельности.

Знания, умения и навыки, полученные при освоении данной дисциплины будут необходимы для формирования понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; для овладения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; для достижения жизненных и профессиональных целей.

3.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающиеся должны обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8. Освоение дисциплины обеспечивает достижение обучающимися результатов, представленных в табл. 3.

Таблица 2

Достижения студентов

Структурный элемент компетенции	Уровень освоения компетенций		
	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ОК-8 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать:	<ul style="list-style-type: none"> – основные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – знание технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> – основные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – знание технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта; – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – технику выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплек- 	<ul style="list-style-type: none"> – основные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – знание технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта; – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических ка-

Структурный элемент компетенции	Уровень освоения компетенций		
	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
		са «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО)	честв; – технику выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО)
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> – использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – выполнять физические упражнения разной функционально направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – использовать знания технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – выполнять физические упражнения разной функционально направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – использовать знания технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; – анализировать и выделять эффективные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – выполнять физические упражнения разной функционально направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – использовать знания технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; – анализировать и выделять эффективные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – анализировать индивидуальную работоспособность и ее зависимость от различных факторов; анализировать индивидуальные особенности и потребности в физической активности; анализировать индивидуальные особенности и потребности в физической активности; анализировать индивидуальные особенности и потребности в физической активности;

Структурный элемент компетенции	Уровень освоения компетенций		
	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
		<p>преждевения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– самостоятельно выполнять и контролировать выполнение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО)</p>	<p>дуальные показатели здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– самостоятельно выполнять и контролировать выполнение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО)</p>
Владеть:	<p>– практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– навыками использования физических упражнений разной функционально направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– практическими навыками использования разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, навыками активного</p>	<p>– практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– навыками использования физических упражнений разной функционально направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– практическими навыками использования разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, навыками активного</p>	<p>– практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– навыками использования физических упражнений разной функционально направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– практическими навыками использования разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, навыками активного применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>– навыками использования современных техно-</p>

Структурный элемент компетенции	Уровень освоения компетенций		
	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	применения их в игровой и соревновательной деятельности	применения их в игровой и соревновательной деятельности; – навыками использования современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – навыками подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО)	логий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – навыками подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО)

3.4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 ч.:

- аудиторная работа – 10 ч.;
- самостоятельная работа – 318 ч.

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
	практические занятия	самостоятельная работа		
I семестр				
Раздел 1. Введение	8	8		ОК-8 – 3
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1	1		ОК-8 – 3
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1		ОК-8 – 3
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1		ОК-8 – 3
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	1		ОК-8 – 3
5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2		ОК-8 – 3

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции		
	практические занятия	самостоятельная работа				
6. Физическая культура в профессиональной деятельности	2	2		ОК-8 – з		
Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):	14/10	6	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8 – зув		
1. Бег на 100 м (сек)	2/2	1				
2. Бег на 3 км (мин)	2/2	1				
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	2/2	1				
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	2/2	1				
5. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2/2	1				
6. Плавание на 50 м (мин)	4	1				
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям):	14/12	4	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8 – зув		
<ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Футбол (для юношей) • Атлетическая гимнастика (для девушек) • Легкая атлетика • Пауэрлифтинг и гиревой спорт • Специальное медицинское отделение 						
Итого в семестр	36/22	18			зачет	ОК-8- зув
II семестр						
Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):	16/10	10			Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- зув
1. Бег на 100 м (сек)	2/1	1				
2. Бег на 3 км (мин)	2/1	1				
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	2/1	1				
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	2/1	1				
5. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2/1	1				
6. Бег на лыжах на 5 км (мин)	4/4	1				
7. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	2/1					
8. Плавание на 50 м (мин)		4				
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям):	16/8	6	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- ув		
<ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол 						

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
	практические занятия	самостоятельная работа		
<ul style="list-style-type: none"> Футбол (для юношей) Атлетическая гимнастика (для девушек) Легкая атлетика Пауэрлифтинг и гиревой спорт Специальное медицинское отделение 				
Итого в семестр	32/18	16	зачет	ОК-8- зув
III семестр				
Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):	18/12	12	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- зув
1. Бег на 100 м (сек)	2/1	1		
2. Бег на 3 км (мин)	2/1	1		
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	2/2	1		
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	2/1	1		
5. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2/1	1		
6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	2/1	1		
7. Бег на лыжах на 5 км (мин)	2/1	1		
8. Плавание на 50 м (мин)		4		
9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	4/4	1		
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям):	18/10	6	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- ув
<ul style="list-style-type: none"> Баскетбол Волейбол Футбол (для юношей) Атлетическая гимнастика (для девушек) Легкая атлетика Пауэрлифтинг и гиревой спорт Специальное медицинское отделение 				
Итого в семестр	36/22	18	зачет	ОК-8- зув
IV семестр				
Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):	18/12	12	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- зув
1. Бег на 100 м (сек)	2/1	1		
2. Бег на 3 км (мин)	2/1	1		

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
	практические занятия	самостоятельная работа		
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	2/2	1		
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	2/1	1		
5. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2/1	1		
6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	2/1	1		
7. Бег на лыжах на 5 км (мин)	2/1	2		
8. Плавание на 50 м (мин)	2/2	2		
9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	2/2	2		
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям): <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Футбол (для юношей) • Атлетическая гимнастика (для девушек) • Легкая атлетика • Пауэрлифтинг и гиревой спорт • Специальное медицинское отделение 	18/10	6	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- ув
Итого в семестр	36/22	18	зачет	ОК-8 ув
V – VIII семестры				
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям): <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Футбол (для юношей) • Атлетическая гимнастика (для девушек) • Легкая атлетика • Пауэрлифтинг и гиревой спорт • Специальное медицинское отделение 	36/14 36/14 30/12 22/8	–	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- ув
Итого в V семестре Итого в VI семестре Итогов в VII семестре Итого в VIII семестре	36/14 36/14 30/12 22/8	–	зачет	ОК-8- ув

3.5. Образовательные и информационные технологии

Методологической основой организации занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины представлено тремя блоками:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первый блок ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание он нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Второй блок соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

Третий блок ориентирует на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Теоретическая часть дисциплины направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий по видам спорта в отделениях и общефизическую подготовку обучающихся для сдачи норм ГТО.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. По результатам тестов, определяющих физическую подготовленность каждого студента, и медицинским показателям, формируются следующие группы: специальная медицинская, группы спортивной и общей подготовки.

К группе спортивной подготовки относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К группе общей подготовки относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются современные педагогически технологии. Условием формирования общих компетенций и универсальных учебных действий является обучение на основе системно-деятельностного подхода (предполагает активность обучающихся, когда знание не передается в готовом виде, а строится самими обучающимися в процессе их познавательной деятельности): игровая деятельность; проектная деятельность; проблемное обучение; обучение в диалоге; система вопросов и заданий, организация рефлексивной деятельности; технология портфолио; создание ситуаций, направленных на информационный поиск; создание ситуации выбора и т.д.

Самостоятельная работа выполняется обучающимися во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его

непосредственного участия. Оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме сдачи нормативов по видам спорта (отделениям).

3.6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Распределение часов самостоятельной работы по семестрам								Формы текущего контроля
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Раздел 1. Учебно-методические занятия:	Изучение теоретического материала	8								
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся		1								
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		1								
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1								
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		1								
5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		2								
6. Физическая культура в профессиональной деятельности		2								
Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):	Тренировочные занятия	6	10	12	12					Сдача нормативов
1. Бег на 100 м (сек)		1	1	1	1					
2. Бег на 3 км (мин)		1	1	1	1					
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)		1	1	1	1					
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна-		1	1	1	1					

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной	Распределение часов самостоятельной работы по семестрам								Формы текущего контроля
стической скамье (ниже уровня скамьи-см)										
5. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1	1	1	1					
6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Тренировочные занятия			1	1					Сдача нормативов
7. Бег на лыжах на 5 км (мин)				1	2					
8. Плавание на 50 м (мин)		1	4	4	2					
9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)				1	2					
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям): <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Футбол (для юношей) • Атлетическая гимнастика (для девушек) • Легкая атлетика • Пауэрлифтинг и гиревой спорт • Специальное медицинское отделение 	Тренировочные занятия	4	6	6	6					Сдача нормативов
Итого часов СР в семестр		18	16	18	18					
Форма промежуточной аттестации		за-чет	за-чет	за-чет	за-чет	за-чет	за-чет	за-чет	за-чет	

3.7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, освоившие программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» сдают зачет в 1-2 семестрах.

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по физической культуре:

1. 100% посещение занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости.

2. Регулярное участие в спортивных соревнованиях, проводимых в рамках университета, факультета и института.

3. Полное выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в учебных и спортивных отделениях.

4. Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от занятий предоставляют реферат для получения зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов физической подготовленности. По каждому из указанных ниже трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Методические знания, овладение методическими умениями и навыками по видам спорта. Усвоение материала определяется по уровню овладения методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка по видам спорта. В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля физической подготовленностью в каждом втором полугодии. Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в приложении.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты для овладения умениями и навыками передвижения на лыжах, легкая атлетика являются обязательными.

Обучающиеся, отнесенные по данным медицинского осмотра в специальную медицинскую группу, и обучающиеся, временно освобожденные от занятий по физической культуре по состоянию здоровья, овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры. Теоретический материал, изученный обучающимся, предоставляется в форме реферата по одной из предложенных тем или предложить собственную тему.

Фонд оценочных средств

Критерии оценки заданий для подготовки к зачету (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

– на оценку «**зачтено**» – студент должен показать высокий уровень знаний, умений и навыков, уметь объяснить суть данной темы с приведением практических примеров, грамотно объяснять различия методов решения данной проблемы;

– на оценку «**не зачтено**» – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать физические навыки по данной тематике.

Примерная тематика рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Основы здорового образа жизни.
8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы оздоровительной физической культуры.
10. Общие положения, организация и судейство соревнований.
11. Допинг и антидопинговый контроль.
12. Массаж, как средство реабилитации.
13. Лечебная физическая культура: средства и методы.
14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.
15. Тестирование уровня физического развития школьников.

3.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Кабирова О.Р. Гимнастика [Текст] / О.Р. Кабирова , Р.А. Козлов, К.Е. Белкина // Гимнастика : учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2016. – 103 с. ISBN-978-5-9967-0886-4.

2. Алонцев В.В. Физическая культура в системе высшего образования // В.В. Алонцев, О.А. Голубева, Р.Р. Вахитов и др. . – М.: ВНИИЦ №50201350384 от 13.05.2013. (ЭУМК).

3. Голикова Е.М. Образование студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуальных образовательных траекторий [Текст] /

Е. М. Голикова, А. Н. Козурман, О. А. Алонцева // Образование студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуальных образовательных траекторий: учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 146 с. – ISBN-978-5-91283-614-5.

4. Андреева О. В. Комплексный контроль в тренировке квалифицированных лыжников-гонщиков [Текст] / О. В. Андреева // Комплексный контроль в тренировке квалифицированных лыжников-гонщиков: монография. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 112 с. – ISBN-978-5-9967-0734-8.

5. Стадник А. В., Андреева О. В., Шестопалов Е. В. Тренировка спортсменов на основе личностно-ориентированного подхода [Текст] / А. В. Стадник, О. В. Андреева, Е. В. Шестопалов // Тренировка спортсменов на основе личностно-ориентированного подхода : монография. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2017. – 126 с. ISBN-978-5-9967-0882-6.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : электронный учебник [Электронный ресурс] / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Электрон. дан. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 1 электрон. опт. диск.

2. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 329 с. ISBN 978-5-9718-0613-4

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Текст] / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с. – ISBN 978-5-9718-0741-4

4. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Текст] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 144 с. – ISBN 978-5-9718-0677-6

5. Шивринская С. Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс]: монография – 2-е изд. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 158 с. – ISBN 978-5-9765-1531-4

Методические указания:

1. Степанюк И. А. Классификация и категоричность спортивных сооружений : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 40 с.

2. Вдовин Е. Н. Уроки большого тенниса : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 30 с.

3. Биктина С. Я., Усцелемов С. В., Гуркина В. А., Шумовсков В. В., Вдовина Л. А. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра в отделении легкой атлетики : методические указания по дисциплине

«Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 35 с.

4. Бикьянова Ф. Р. Подвижные игры на занятиях физической культурой в ВУЗе : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 27 с.

5. Алонцева О.А. Организация и судейство соревнований по акробатике : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 36 с.

6. Борисоглебская З.Е., Сприкут О.В. Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов ВУЗа : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 40 с.

7. Васильева Е.А., Иванова Е.А. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами специального мед.отделения, имеющие сердечно-сосудистые заболевания : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 35 с.

8. Инкина Т.П. , Никитенко Е.М. Методика обучения тактике защиты в баскетболе : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 40 с.

9. Алонцева О.А. Влияние суставной гимнастики на опорно-двигательный аппарат : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2016. – 33 с.

10. Цайтлер Е.А. Развитие и совершенствование координационных способностей средствами акробатической подготовки студентов ВУЗов: методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2016. – 36 с.

11. Вахитов Р.Р. Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ / Р.Р. Вахитов, В.В. Алонцев, Е.В. Абрамкин, А.В. Емельянов // Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ: учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 148 с.

12. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 363 с.

13. Голубева О.А. Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие / О.А. Голубева // Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие . – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 55 с. ил.

14. Тимошенко А.Г. Волейбол – игра для всех: учебное пособие / А.Г. Тимошенко, В.В. Алонцев // Волейбол – игра для всех: учебное пособие. – Магнитогорск, МаГУ, 2012. – 93 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <http://www.gto.ru/>.
2. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре – <http://lib.sportedu.ru/>.
3. <http://физическая-культура.рф/> – Сайт по физической культуре.
4. Аппаратура для диагностики здоровья человека – <http://www.nootex.com/index13.htm>.
5. Ассоциация профессионалов фитнеса - <http://www.fitness-pro.ru>
6. Аэробика - <http://www.aerobica.ru>.
7. Бодибилдинг - <http://musculatura.narod.ru>.
8. Валеология - <http://www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv>.
9. Интернет-Академия безопасного труда - <http://new.safework.ru>.
10. Каталог спортивных ресурсов - <http://www.sportfiles.ru>.
11. О зрении и зрительном утомлении - <http://www.ocular.ru/>.
12. Портал здорового образа жизни - <http://www.breath.ru>.
13. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре – <http://lib.sportedu.ru>.
14. Центр физического здоровья человека - <http://fitnestest.nm.ru>.
15. Энциклопедия массажа - <http://massazh.h1.ru>.

3.9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Набор демонстрационного оборудования: проектор, экран, ноутбук
Универсальный спортивный зал	Спортивный инвентарь и оборудование
Стадион	Плоскостные сооружения
Тренажерный зал	Тренажерные устройства для разных групп мышц
Зал аэробики и гимнастики	Гимнастические коврики, гантели, фитболы, степы, жгуты
Лыжная база	Лыжное оборудование (лыжи, палки, ботинки)
Помещение для самостоятельной работы	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Регулярные занятия физической культурой необходимы для поддержания здорового образа. Одним из основных критериев, которое характеризует состояние здоровья, является физическое развитие. Завершение физического созревания организма человека приходится на юношеский возраст – это студенты первого курса университета. Развитие гибкости при правильной методике ее осуществления оказывает положительное влияние на развитие физической подготовленности.

Анализ методов развития гибкости показал, что на начальном этапе занятий физической культурой необходимо использовать метод многократного растягивания, метод статического растягивания и метод развития гибкости с использованием силовых упражнений.

Таким образом, гибкость, являясь одним из пяти физических качеств человека (сила, ловкость, скорость, гибкость, выносливость) характеризуется степенью подвижности опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения. Кроме того, следует отметить довольно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

Учебно-методическое пособие дает возможность методически правильно организовать образовательный процесс в отделении «Гимнастика», а также обеспечить требуемые уровни активной и пассивной гибкости у занимающихся.

Проанализированный материал хорошо структурирован, удобен в использовании и может быть рекомендован для применения в учебно-тренировочном и образовательном процессе образовательных учреждений различного уровня.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александрова, В.А. Оценка эффективности воспитания гибкости танцоров на основе комплекса, состоящего из упражнений йоги / В.А. Александрова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 80-81.
2. Алексанян, С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина. – Электрон.дан. – Екатеринбург : УрФУ, 2016. – 110 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98709>. – Загл. с экрана.
3. Андреева, О.В. Черлидинг: учеб. пособие / О.В. Андреева, К.Е. Белкина, О.Р. Кабирова, Е.В. Шестоपालов. – Магнитогорск: МаГУ, 2013. – 138 с.
4. Арефьева, А.Я. Задачи, средства и методы развития гибкости // А.Я. Арефьева, В.В. Алонцев // Ab ovo ... (С самого начала...). – Магнитогорск, 2017. – С. 151-152.
5. Арефьева, А.Я. Развитие гибкости у детей дошкольного возраста с помощью дыхательной гимнастики / А.Я. Арефьева // Ab ovo ... (С самого начала...). – Магнитогорск, 2015. – С. 56-59.
6. Бахтина, Т.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. – Электрон.дан. – Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2012. – 128 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/45580>. – Загл. с экрана.
7. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. – Электрон.дан. – Томск : ТГУ, 2009. – 160 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44216>. – Загл. с экрана.
8. Венгерова, Н.Н. Кондиционные тренинги развития гибкости студентов в рамках элективного курса по физической культуре / Н.Н. Венгерова, Л.Т. Кудашова // Гуманизация образования. – 2017. – № 6. – С. 17-22.
9. Галимов, Ф.Х. Физическая культура и спорт в жизни студента / Ф.Х. Галимов // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 5-4. – С. 124-126.
10. Гобузева, К.В. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами нефизкультурных вузов. / К.В. Гобузева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2009. – Т.4. – № 1. – С. 277-278.
11. Кабирова, О.Р. Гимнастика: учеб. пособие / О.Р. Кабирова, Р.А. Козлов, Е. Жарова. – Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2016. – 103 с.
12. Куликова, О.А. К вопросу организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в бурятском государственном университете / О.А. Куликова // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т.2. – № 5. – С. 112-116.

13. Лендяева, П.П. Оценка физического состояния студента / П.П. Лендяева, А.Я. Арефьева // *Above ... (С самого начала...)*. – Магнитогорск, 2017. – С. 12-17.
14. Лобачёв, В.С. Гибкость – способность или качество / В.С. Лобачёв, И.В. Никитин, В.В. Лобанов // *Учёные записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта*. – 2016. – № 9 (139). – С. 91-96.
15. Лобачёв, В.С. Инновационные подходы к пониманию физического качества гибкость / В.С.Лобачев[и др.] // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. – 2017. – № 4 (22). – С. 7-17.
16. Лях, В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В.И. Лях // *Физическая культура в школе*. – 1999. – № 1. – С. 4-10.
17. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И.Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 300 с.
18. Мишин, Ю.Д. Модернизация: мифическая и действительная / Ю.Д. Мишин, П.М. Постников, В.Т. Прохоров // *Модернизация отечественного высшего образования: расчёты и просчёты. Материалы междунаучно-методич. конф. 3 февраля, 5 марта 2015 г. СГУПС, НТИ (филиал) МГ. Новосибирск. Изд-во СГУПС*, 2015. – С. 4-8.
19. Нестеров, Д.В. Роль физической культуры и спорта в современной России / Д.В. Нестеров, К.А. Лорай, Н.Ф. Рыкова // *Современные тенденции развития науки и технологий*. – 2016. – № 5-4. – С. 136-138.
20. Палаткин, И.В. Интерактивные методы в работе со студентами на занятиях физической культурой. / И.В. Палаткин // *Вестник педагогических инноваций*. – 2015. – № 4 (40). – С. 100-103.
21. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1984. – 352с.
22. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7.08.2009 № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
23. Санжаров, В.А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой / В.А. Санжаров // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. – 2005. – №8. – С. 149-154.
24. Стадник, А.В. Тренировка студентов-спортсменов на основе личностно ориентированного подхода: монография / А.В. Стадник, О.В. Андреева, Е.В. Шестопалов. – Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2016. 126 с.
25. Туманян, Г.С. Гибкость как физическое качество / Г.С. Туманян, С.К. Харацидис // *Теория и практика физ. культуры*. – 1998. – № 2. – С. 48-51.
26. *Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Электрон.дан. – Минск : «Вышэйшая школа», 2014. – 350 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65350>. – Загл. с экрана.*
27. *Физическая культура «Аэробика» [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост. Е.А. Еремеева, Р.М. Муфтахина,*

И.И. Мухамедьянов. – Электрон.дан. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. – 56 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/56709>. – Загл. с экрана.

28. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

29.Шутьева, Е.Ю. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений / Е.Ю.Шутьева,Т.В. Зайцева // Концепт. – 2016. – № 1 – С.81-85.

30. Щербакова, В.Л. Физическая подготовка как важная часть физического воспитания студентов / В.Л. Щербакова // Среднее профессиональное образование. – 2016. – №7. – С. 25-28.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица П1

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а									
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег – 100м (сек.)	5.7	6.0	7.0	7.9	8.7	3.2	3.8	4.0	4.3	4.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)	0	0	0	0	0					
вес до 85кг						5	2			
вес более 85 кг						2	0			
3.Тест на общую выносливость: Бег 500 м (мин,сек)	,45	,0	,15	,35	,0					
Бег 1000м (мин,сек)						,20	,40	,00	,20	,40

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие достижения физической подготовленности за прошедший учебный год.

БАСКЕТБОЛ

Программа курса предусматривает проведение учебно-тренировочных занятий и самостоятельной работы, а так же обучение технике баскетбола и совершенствование полученных навыков.

В процессе обучения обязательно участие в организации и проведении соревнований, судейство соревнований, посещение тренировочных занятий и игр команд различной квалификации.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.
2. Основы техники и тактики баскетбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в баскетболе.
6. Организация и методика проведения занятий по баскетболу.

В отделе специализации по баскетболу одной из специальных задач является научить основным приемам техники игры и простейшим тактическим действиям в нападении и защите.

Техника нападения

Техника передвижений (остановки двумя шагами и прыжком, повороты передний и задний, прыжки толчком одной ноги и двумя ногами, приземление, ходьба, бег).

Техника ведения мяча. Методика обучения, правила применения, ошибки в применении. Переводы мяча. Ведение мяча по прямой линии, ведение мяча с изменением направления. Ведения мяча в сочетании с остановкой вышагиванием, поворотом и передачей мяча партнеру. Техника ведения мяча с переводами (перед собой, под ногой или ногами, за спиной).

Техника ловли мяча. Методика обучения, разновидности ловли, ошибки в применении. Методика обучения технике ловли и передач мяча, летящих с различной скоростью и на различной высоте. Принципы подбора упражнений

Техника передач мяча. Методика обучения. Разновидности передач, методические приемы, ошибки. Передача мяча двумя руками (от груди, снизу, сверху). Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча на месте, в движении, в прыжке. Техника обучения скрытым передачам (из-за головы, спины, под ногами). Принципы подбора упражнений.

Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками от головы. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после остановки. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча, двойной шаг, бросок по корзине.

Техника защиты

Техника перемещений в защите и нападении. Защитные стойки (параллельная и с выставленной вперед ногой). Правила игры в защите. Вырывание и выбивание мяча. Овладение мячом, отскочившим от щита.

Тактика нападения

Индивидуальные действия - действия игрока без мяча и с мячом, выбор места, уход от противника на свободное место для получения мяча. Групповые действия: взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи". Командные действия. Стремительное нападение, быстрый прорыв.

Тактика защиты

Индивидуальные действия - против нападающего без мяча, с мячом. Система личной защиты.

Таблица П2

Тесты текущего и итогового контроля физической и технической
подготовленности студентов 1 -4 курсов в отделении баскетбола (девушки)

п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	сент, май	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Прыжок в длину с места (см)	сент, май	190	180	168	160	150
3	Бег 500 м (мин, сек)	май	1,45	2,0	2,15	2,35	3,0
4	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	окт., дек., фев.	60	50	40	30	20
5	Штрафные броски (кол-во попаданий в кольцо)	дек., май	5	4	3	2	1
6	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (кисти рук ниже скамейки, в см)	окт,нояб, фев,март, апр	20	15	10	5	0
7	Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз)	окт, дек, февр, апр	60	50	40	30	20
8	Броски с точек (кол-во попаданий в кольцо)	дек. май	5	4	3	2	1
9	Ведение мяча 26м x 4 раза (сек)	дек. май	26,5	27,0	27,5	28,0	29,0
10	Обводка штрафной зоны (сек)	дек. май	12,0	13,0	14,0	14,5	15,0

Тесты текущего и итогового контроля физической и технической подготовленности студентов 1 -4 курсов в отделении баскетбола (юноши)

п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	сент май	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Прыжок в длину с места (см)	сентмай	250	240	230	223	215
3	Бег 1000м (мин, сек)	май	3,20	3,40	4,00	4,20	4,50
4	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	сент, нояб, март, май	40	35	30	25	20
5	Подтягивание ног в вися (кол-во раз)	сент, нояб, март, май	15	12	9	7	5
6	Подъем переворотом силой из виса в упор (кол-во раз)	дек. май	8	5	3	2	1
7	Штрафные броски (кол-во попаданий в кольцо)	дек. май	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1
8	Броски с точек (кол-во попаданий в кольцо)	дек. май	5	4	3	2	1
9	Ведение мяча 2м x 4 раза(сек)	дек. май	26,5 22,0	27,0 23,0	27,5 24,0	28,0 25,0	29,0 25,5
10	Обводка штрафной зоны (сек)	дек. май	12,0 10,0	13,0 10,4	14,0 11,0	14,5 11,5	15,0 12,0

ГИМНАСТИКА

Курс гимнастики включает в себя комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений 1-4 курсов, а так же обучение и усовершенствование основных элементов аэробики, акробатики и гимнастики. Данный курс предусматривает подготовку студентов к межфакультетским соревнованиям и принятие участия в них.

Разучиваются обязательные и произвольные элементы аэробики, разновидности ходьбы и бега: шаг обычный, с высоким подъёмом колен, в полуприседе, шаги: ноги врозь – ноги вместе, шаг с поворотом на 180; 360 градусов, шаг приставной, выпадами. Переменный, скрестный, шаг польки и т.д., бег аналогичен шагам.

Общеразвивающие упражнения - вверх, с захватом ноги рукой, скрестный, махом, в приседе (поворот на коленях запрещен).

Разучиваются различные акробатические упражнения, которые формируются в композиции. Скомпонованные композиции отрабатываются в «тройках» под музыку, продолжительность упражнения - до 1 мин.30сек.

Акробатика: совершенствование ранее изученных элементов, разучивание более сложных поддержек.

Разучивание базовых элементов аэробики.

Самостоятельное составление несложных связок и соединение их в композиции.

Разучивание различных танцевальных шагов, прыжки, хореография у станка.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Курс обучения легкой атлетики предполагает обучение технике бега и его совершенствование на протяжении 1-4 курсов. Данные занятия включают в себя:

- Бег на короткие дистанции
- Техника старта.
- Техника стартового разбега.
- Техника бега по дистанции.
- Техника финиширования.
- Упражнения для обучения и совершенствования техники бега.
- Бег с прямыми коленями; отталкиваясь только стопой стремиться к четкому проталкиванию с максимальным выпрямлением голеностопного сустава.
- Бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колени.
- Бег на месте и с продвижением вперед; высоко поднимая колени. Сочетать с оптимальным наклоном туловища; правильной работой рук и дыханием.
- Бег на месте с продвижением вперед с захлестыванием голени при опущенном бедре сочетать с расслаблением неработающих мышц.
- Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямлять толчковую ногу.
- Смена ног прыжками в положение стоя в шаге.
- Бег на месте и с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги, как в момент прохождения вертикали при беге.
- Беговые движения руками в сочетании правильным дыханием.
- Бег отрезков 30-40 м с ускорением и последующим бегом по инерции.
- Бег по прямой на 60-80 м с изменением темпа.
- Бег по повороту с наклоном туловища в сторону поворота.
- Бег по повороту с выходом на прямую.
- Бег по прямой с выходом в поворот.
- Упражнения для обучения и совершенствования техники низкого старта и стартового разбега.
- Бег с ускорением с высокого старта.
- Бег с ускорением с низкого старта с опорой на одну руку.
- Бег с низкого старта сопротивлением партнера или с использованием резиновыми амортизаторами.
- Тройной прыжок с колодок с последующим бегом.
- Бег с низкого старта по отметкам; сохраняя оптимальный наклон туловища в разбеге.

– Первая отметка на 4 стопы от передней колодки; каждый последующий шаг увеличивается на 0;5 стопы до 7;5 ступни.

– Бег отрезков 30 ,40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции.

– Бег с низкого старта по команде с финишированием после 20, 30 ,40, 60 м.

– Бег отрезков 40 и 60 м с низкого старта на повороте.

– Бег с низкого старта с колодок; поставленных на 1 м сзади или впереди колодок равных по силе партнеров с задачей убежать от них или догнать после команды «Марш!»

– Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание» и «Марш».

– Упражнения для обучения и совершенствования техники

– финиширования

– Бег отрезков 20,30,50 м

– Бег 100 и 200м с изменением скорости бега по дистанции ускорением на последних 30м.

– Упражнения для развития общей выносливости

– Длительный бег в равномерном темпе.

– Повторный бег отрезков 150-300м.

– Бег в умеренном темпе на 400-800м.

– Упражнения для развития скоростной выносливости

– Быстрый бег с коротким интервалом отдыха 30 сек.

– Челночный бег 8*50м.

– Повторный бег 6*150м с интервалом отдыха 3 мин.

– Бег с максимальной скоростью на дистанции 100-300м.

– Техника эстафетного бега.

– Прием и передача эстафетной палочки.

– Способы передачи эстафетной палочки - снизу сверху с перекладыванием палочки из одной руки в другую и без перекладывания.

– Бег отрезков 40-50м с передачей эстафетной палочки.

– Эстафета 4*150м.

Таблица П4

Тексты текущего и промежуточного контроля физической
и технической подготовленности студентов 1 - 4 курсов
в отделении легкой атлетики (девушки)

№	Контрольные нормативы	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	Сент-май	15,6	16,0	17,0	17,8	18,7
2	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Сент-июнь	16	12	10	6	4
3	Прыжок в длину с места (см)	Сент-май	190	180	170	160	150
4	Бег 500 м (мин, сек)	сент	1,45	2,00	2,15	2,35	2,55
5	Бег 50 м (сек)	окт	7,5	7,8	8,0	8,2	8,4
6	Бег 150м (сек)	нояб	26,5	27,5	29,0	31,0	33,0
7	Поднимание и опускания туловища из положения лежа, руки за головой (кол-раз)	нояб	50	40	30	20	10
8	Бег 200м (сек)	дек	34,0	36,0	38,0	39,5	41,0
9	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	дек	16	14	12	9	5
1	Бег 30 (сек)	фев	5,5	5,7	6,0	6,5	6,8
11	Поднимание ног до прямого угла на гимн.стенке (кол-во раз)	февр	12	10	8	6	4
12	Бег 30 м сходу (сек)	март	4.2	4.5	4.7	5.2	5.5
13	Тройной прыжок с места (см)	март	550	530	500	460	430
14	Бег 300м (мин, сек)	апр	59,0	1,005	1,02	1,035	1,05
15	Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (кол-во раз)	апр	12	10	8	6	4
16	Подъем переворотом в упор	июнь	8	5	3	2	1

**Тесты текущего и промежуточного контроля физической
и технической подготовленности студентов 1 - 4 курсов
в спортивном отделении легкой атлетики (юноши)**

№	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	Сент, май	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Сент-июнь	15	12	9	7	5
3	Прыжок в длину с места (см)	Сент-май	250	240	230	220	210
4	Бег 1000 м (мин, сек)	сент	3.20	3.40	4.00	4.20	4.40
5	Бег 50 м (сек)	окт	6.9	7.2	7.5	7.8	8.2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	окт	15	12	9	7	5
7	Бег 150 м (сек)	ноябрь	6.9	7.2	7.5	7.8	8.2
8	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	нояб	60	50	40	30	20
9	Бег 200 м (сек)	дек	29.0	31.0	33.0	34.5	36.0
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (раз)	дек	30	25	20	15	10
11	Бег 30 м (сек)	фев	4.4	4.6	4.8	5.2	5.5
12	Поднимание ног в висе на перекладине (кол-во раз)	фев	10	7	5	3	2
13	Бег 30 м с ходу (сек)	март	3.5	3.7	3.9	4.2	4.5
14	Тройной прыжок с места (см)	март	700	670	630	600	570
15	Бег 300 м (сек)	апр	48.0	49.0	50.0	51.0	53.0
16	Приседание на одной ноге (кол-во раз)	апр	20	16	14	10	7
17	Подъем переворотом на перекладине в упор (кол-во раз)	июнь	8	5	3	2	1

ФУТБОЛ

Практические занятия включают в себя комплексы общеукрепляющих и общеразвивающих упражнений, а так же упражнения на растяжку, силу и выносливость.

Техника игры

Удары по мячу ногой (левой и правой) .

Удары внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, серединой подъема, с места и с разбега по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу всех ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и дальнейшее расстояние, придавая мячу различное направление полета. Удары носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнера, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой

Удары серединой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и разбега, по летящему навстречу и сбоку мячу. Удары вверх, вниз, вперед и в сторону, посылая мяч на короткие и средние дистанции.

Остановка мяча

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы мяча, летящего на высоте пояса. Остановка грудью летящего навстречу мяча - на месте, в движении, назад и вперед, опуская мяч для последующих действий в ноги. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка мяча изученными способами, двигающегося с различной скоростью и траекторией, с различного расстояния и направления с последующим ударом по мячу или ведением мяча.

Ведение мяча

Ведение внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Ведение правой, левой ногой и поочередно. По прямой, дугами, между стоек, а также, обводя движущихся партнеров. Ведение мяча, закрывая его телом, затрудняя подступы к мячу для противника. Ведение мяча, изменяя скорость и направление движения, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить противника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с противником, находящимся на месте и в движении применяя выбивание мяча, толчки, накидывание стопы на мяч.

Вбрасывание мяча

Движения при вбрасывании мяча из-за боковой линии с места, из положения шага, из положения ноги параллельно. Вбрасывание мяча на точность, дальность, в ноги и на ход партнеру.

Эстафеты 1 семестр

Эстафеты с обводкой стоек, встречной передачи мяча, игрой в стенку, со сменой мест, в парах, тройках, чехарда и т.д.

Тактика игры

Индивидуальные действия

Действия игрока без мяча, выбор места для получения мяча, способы «закрывания» и преследования противника, освобождение из-под опеки противника для получения мяча, выбор места на поле при атаке и нападении.

Групповые действия

Взаимодействия игроков: в пасах, тройках и больших группах с перемещением вдоль площадки и атакой ворот - без противодействия и с противодействием противника 2-1,3-2,5-3 и т. Д. Комбинация стенка.

Командные действия

Система игры. Ознакомление и действия на игровом месте в составе команды по системе 1-4-2-4. Ознакомление с системами игры 1-4-4-2, 1-4-3-3 и др., основные функции игроков. Тактические комбинации и отдельные моменты игры: при начальном ударе, при ударе от ворот, при свободном и штрафном ударах, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловом ударе.

Учебные игры

Проводятся на поле мини - футбола, где и осуществляется совершенствование приемов техники игры и тактических действий игроков и умение целесообразно применять их в процессе игры

Учебное судейство

В поле;

Судьи на линии. Разбор занятий.

Таблица Пб

Тесты текущего и итогового контроля физической и технической подготовленности студентов 1 курса в отделении футбол

п\п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценки				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	Сент. май	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Подтягивание в висе (кол- во раз)	Сент. июнь	15	12	9	7	5
3	Прыжок в длину с места	Сент. май	250	240	230	223	215
4	Жонглирование мячом (кол-во раз)	Нояб.	30	20	10	5	3
5	Бег 300 м (сек)	Окт. Апр.	45	48	51	54	58
6	Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусьях	Дек. май	15	12	9	7	5

ПАУЭРЛИФТИНГ И ГИРЕВОЙ СПОРТ

При хорошем состоянии здоровья и физической подготовленности основным противопоказанием для зачисления студентов в отделение является контрактура в локтевых и голеностопных суставах.

Программой обучения 1-4 курса ставятся задачи: повышение общего уровня физической подготовленности, разучивание простейших элементов техники рывка и толчка гири, а также изучение методов и подготовка по пауэрлифтингу (атлетическому силовому троеборью), а так же совершенствование полученных навыков.

Оценка за выполнение упражнений с гирей 24кг по весовым категориям

	60 кг					65 кг					70 кг				
%от веса	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Оценка	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Рывок	6	5	4	2	1	8	6	4	2	1	10	8	6	4	2
Сумма рывка и толчка	36	30	24	18	10	46	40	34	28	20	56	50	44	38	30
Толчок	8	6	4	2	1	10	8	6	4	2	12	10	8	6	4
	80 кг					90 кг					Свыше 90 кг				
% от веса	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Оценка	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Рывок	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6	16	14	12	10	8
Сумма рывка и толчка	66	60	52	42	34	76	70	64	56	46	96	86	76	66	60
Толчок	14	12	10	8	6	16	14	12	10	8	18	16	14	12	10

Примечание:

Рывок выполняется левой и правой рукой.

За каждый рывок дается 1 очко.

Толчок выполняется двумя руками.

За каждый толчок дается 3 очка.

При выполнении 3 спортивного разряда оценка повышается на 1 балл, 2 разряда на 3 балла, 1 разряда на 5 баллов.

Пауэрлифтинг (атлетическое силовое троеборье)

Приседание со штангой за головой. Отрабатывается и совершенствуется старт, приседание, вставание, фиксация.

Жим штанги лежа. Отрабатывается старт, жим штанги, фиксация.

Тяга штанги. Отрабатывается стартовое положение, хват, захват грифа, подъем штанги до полного выпрямления ног и туловища, фиксация, опускание штанги.

В работе широко используются блины от штанги, гантели, тренажеры различного типа, гимнастические снаряды, упражнения, при выполнении которых приходится преодолевать вес собственного тела или части тела.

Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов
1 курса в отделении пауэрлифтинга

п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Подтягивание в висе (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4	Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
5	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
6	Рывок гири левой, правой рукой	Оценивается техника рывка ноябрь, см. табл.2 февраль, см.табл.2+2 очка апрель, см.табл.2+3 очка				
7	Толчок гирь двумя руками	октябрь, оценивается техника толчка декабрь, см.табл.2 март, см.табл.1+2 очка апрель, см.табл.1+3 очка				
8	Жим штанги лежа (минус на сколько кг меньше 1 юн. Или 2 юн. разряда)	сен, 2юн.	5	10	15	20
		фев 1 юн.	5	10	15	20
9	Тяга штанги(минус на сколько кг меньше 1 юн. Или 2 юн разряда)	окт,2юн.	5	10	15	20
		март1юн.	5	10	15	20
10	Приседание со штангой на плечах (минус на сколько кг меньше 1юн. Или 2 юн.разряда)	нояб,2юн.	5	10	15	20
		апр,1 юн.	5	10	15	20
11	Троеборье (жим, тяга, приседание) см.табл, №3					

СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Таблица П9

Распределение часов по видам занятий в специальном медицинском отделении

Виды занятий	Всего	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Семинары	14	6	4	0	4	0	0	0	0
Общая физическая и специальная подготовка	162	24	22	24	22	24	22	10	14
Легкая атлетика	68	10	6	10	8	10	8	8	8
Гимнастика	40	6	4	6	4	6	4	6	4
Подвижные и спортивные игры	116	8	18	14	16	14	20	12	14
Итого:	400	54	54	54	54	54	54	36	40

Практические занятия

Общая физическая и специальная подготовка. Строевые и порядковые упражнения в движении и на месте. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, фитболы, гимнастические палки, обручи, скакалки, гантели небольшого веса). Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке, стенке, на тренажерах. Упражнения в парах. Упражнения с эспандерами. Корректирующие специальные упражнения с учетом заболеваний (тренировка вестибулярного аппарата, развитие отдельных мышечных групп).

Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с высокого старта, бег с ускорением, с хода. Тренировка в беге на 30, 60, 100 м. Бег на результат - 30 м. Прыжки в длину с места. Тренировка и выполнение прыжка на результат. Бег "трусцой". Ходьба с постепенно возрастающим темпом, ходьба переходящая в бег; бег, чередуемый с ходьбой, бег в спокойном темпе. 12-минутный бег, чередуемый с ходьбой, на результат.

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в равновесии (на обычной и перевернутой гимнастической скамейке). Элементы акробатики. Танцевальные шаги.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с умеренной интенсивностью. Эстафеты с быстрой ходьбой, бегом, переноской и передачей набивных мячей и других предметов.

Настольный теннис. Техника игры: хватка ракетки, стойки и передвижения, подвижные, игры с шариком и ракеткой, удары, подачи. Игра двухсторонняя.

Волейбол. Элементы техники. Игра в кругу.

Бадминтон. Элементы техники. Игра в парах.

Дартс. Элементы техники. Игра на результат.

Таблица П10

Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов 1-4 курсов специального медицинского отделения (юноши)

п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	дек, июнь	5,5	5,9	6,3	6,7	7,1
2.	12-минутный бег (м)	дек, май	2100	1950	1800	1500	1200
3.	Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)	окт, март	230	220	210	200	190
			70	60	50	40	30
4.	Подтягивание в висе (кол-во раз)	сент, фев	8	6	4	2	1
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой(кол-во раз)	нояб, апр	40	30	20	10	5
6.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые на ширине ступни. Пальцы рук ниже или выше уровня скамейки (см)	окт, март	5	0	+5	+10	+15

Примечание: Для студентов с черепно-мозговой травмой или миопией свыше – 8D упр. 5 исключается, прыжок в длину с места заменяется приседанием.

Для студентов с пороком сердца упр. 1 исключается, а упр. 2 выполняется в объеме 70% от принятых норм.

Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов
1-4 курсов специального медицинского отделения (девушки)

п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	дек, июнь	6,4	7,0	7,4	7,8	8,3
2.	12-минутный бег (м)	дек, май	1200	1050	900	600	300
3.	Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)	окт, март	160	150	140	130	120
	50		40	30	20	10	
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на животе (кол-во раз)	сент, фев	50	40	30	20	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз)	нояб, апр	30	20	15	10	5
6.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые на ширине ступни. Пальцы рук ниже или выше уровня скамейки (см)	окт, март	10	5	0	+5	+10

Примечание: Для студентов с черепно-мозговой травмой или миопией свыше – 8D упр. 5 исключается, прыжок в длину с места заменяется приседанием.

Для студентов с пороком сердца упр. 1 исключается, а упр. 2 выполняется в объеме 70% от принятых норм.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

В спортивном отделении по ОФП создаются возможности использовать в спортивном процессе более разнообразные комплексы физических упражнений из различных видов спорта. Содержание занятий предусматривает выполнение третьего спортивного разряда по легкой атлетике и приобретений судейско-инструкторских навыков по спорту. Условия занятий на открытых спортивных площадках, стадионе в течение круглого года во многом определяют выбор тренировочных средств, распределений учебного материала в часах, следовательно организации и методике занятий.

1. Легкая атлетика. Беговая подготовка. Прыжковая подготовка.

2. Силовая подготовка. Упражнения с дисками от штанги. Упражнения со штангой.

3. Стационарные устройства на площадках стадиона. Перекладина (мужчины). Подтягивание в висе лежа (женщины). Брусья (мужчины). Упражнения со стержнями-штангами.

4. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с большой интенсивностью. Эстафеты с бегом, переноской и передачей набивных мячей и других предметов. Волейбол. Элементы техники. Игра в кругу. Подвижная игра с элементами в баскетбол.

Таблица П12

Тексты текущего и промежуточного контроля физической и технической подготовленности студентов 1 - 4 курсов в отделении легкой атлетики (девушки)

№	Контрольные нормативы	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	Сент-май	15,6	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Сент-июнь	20	16	10	6	4
3	Прыжок в длину с места (см)	Сент-май	190	180	170	160	150
4	Бег 500 м (мин, сек)	сент	1,45	2,00	2,15	2,35	2,55
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-раз)	нояб	60	50	40	30	20
6	Бег 2000м (сек)	дек	10,15	10,05	11,15	11,50	12,15
7	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	дек	16	14	12	9	5

Таблица П13

Тесты текущего и промежуточного контроля физической
и технической подготовленности студентов 1 - 4 курсов
в спортивном отделении легкой атлетики (юноши)

№	Контрольные упражнения	месяц	оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	Сент, май	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Сент-июнь	15	12	9	7	5
3	Прыжок в длину с места (см)	Сент-май	250	240	230	220	210
4	Бег 1000м (мин, сек)	сент	3.20	3.40	4.00	4.20	4.40
5	Бег 3000м (сек)	окт	12.0	12.35	13.1	13.5	14.0
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	окт	15	12	9	7	5
7	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	нояб	60	50	40	30	20
8	Поднимание ног в висе на перекладине (кол-во раз)	фев	10	7	5	3	2
9	Подъем переворотом на перекладине в упор (кол-во раз)	июнь	8	5	3	2	1

Учебное текстовое электронное издание

**Жарова Ксения Евгеньевна
Цайтлер Евгений Александрович
Шестопалов Евгений Владимирович
Андреева Ольга Викторовна
Ильина Елена Александровна
Арефьева Анастасия Яковлевна**

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ОТДЕЛЕНИИ «ГИМНАСТИКА»
СО СТУДЕНТАМИ МЛАДШИХ КУРСОВ**

Учебно-методическое пособие

3,19 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2018 год
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
Кафедра физической культуры
Центр электронных образовательных ресурсов и
дистанционных образовательных технологий
e-mail: ceor_dot@mail.ru