

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Воронежский государственный  
аграрный университет имени императора Петра I»

«Физкультура»

Методические указания по освоению дисциплины и  
самостоятельной работе для обучающихся по  
специальностям среднего профессионального образования  
35.02.05 Агронмия

**Воронеж 2022**

Физкультура: методические указания по освоению дисциплины и самостоятельной работе для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования / Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2022. – 16 с.

Составители: Т.В. Поваляева

## ВВЕДЕНИЕ

Содержание дисциплины СОО.01.10 «Физическая культура» 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.

### **Задачи** изучения дисциплины:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Планируемые личностные результаты освоения учебной дисциплины:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **Планируемые метапредметные результаты освоения учебной дисциплины:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

#### **Планируемые предметные результаты освоения учебной дисциплины: знать/ понимать:**

- правила и навыки поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- основы здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира.

**уметь:**

- сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;

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

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- использования технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

- укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

## I. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗКУЛЬТУРА»

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Практическая часть	
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в

	соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием

## **II. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗКУЛЬТУРА»**

### **2.1. Методические рекомендации в помощь к составлению программ самостоятельных занятий физическими упражнениями с индивидуальной направленностью**

Желаемого оздоровительного эффекта при занятии физическими упражнениями можно добиться, соблюдая основные принципы: сознательности и активности, систематичности (регулярность проведения занятий), адекватности (адекватность нагрузок индивидуальным возможностям). Так благодаря систематичности выполнения физических упражнений обеспечивается переход срочных приспособительных реакций в долговременную адаптацию.

В основе долговременной адаптации лежит усиленный адаптивный синтез белка, ведущий к увеличению мощности функционирующих клеточных структур. Данные изменения происходят в период восстановления после выполнения физической работы. В этот период наблюдается суперкомпенсация энергетических ресурсов, затраченных во время физической активности. Если же через определенный период двигательная нагрузка не повторяется, усиленный синтез белка выключается и заменяется расщеплением тех белков, которые интенсивно синтезировались, т. е. возвращается в исходное состояние. Поэтому, положительный эффект отмечается только тогда, когда действие одного занятия сочетается с действием следующего, новое занятие начинается с фона, характеризующегося повышенным объемом клеточных структур и суперкомпенсацией энергетических ресурсов. При постоянном увеличении повторяющейся физической нагрузки происходит долговременная адаптация организма занимающегося. Если же нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится малоэффективным. Поэтому необходимость в постепенном увеличении физической нагрузки является важным условием в организации занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Нарушение принципа постепенности в регулярном выполнении физических упражнений может привести к не

достижению желаемого эффекта, а также к нарушению состояния здоровья. При этом стоит отметить, что индивидуальный подход к постепенному увеличению нагрузки обеспечит успех.

Аэробная нагрузка, характеризующаяся систематическим выполнением тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц (около 2/3 мышечной массы тела) и являющимися продолжительными (15-40 и больше минут без перерыва), но самое главное – обеспечивающихся энергией за счет аэробных процессов. Типичными аэробными упражнениями, при условии соответствующего энергообеспечения могут являться бег, быстрая ходьба, ходьба на лыжах, гребля, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой и др. Так же авторы отмечают, что аэробные упражнения являются основным оздоровительным средством в ряде физических упражнений.

При составлении программы занятий оздоровительной физкультуры с применением средств аэробных упражнений циклического характера особое внимание следует обратить на начальный этап. Так люди с низкой физической работоспособностью должны начинать занятие с ходьбы, затем переходить к чередованию ее с бегом трусцой.

Первые занятия ходьбой следует проводить 30-40 мин, темп 90-120 шагов в 1 мин. При хорошем самочувствии через пару недель можно увеличить продолжительность занятий до одного часа и повысить темп ходьбы до 120- 140 шагов в 1 мин. Частота занятий - 3 – 5 раз в неделю. Нельзя забывать, что эффективны лишь непрерывные продолжительные занятия. Так, утренняя ходьба по дороге на учебу в течении 15 мин и затем такой же длительности вечером при возвращении домой неравноценны по эффекту 30 минутным непрерывным занятиям ходьбой.

При дозировании нагрузки необходимо знать, что чем интенсивнее работа, тем больше функциональная активность систем, отвечающих за доставку кислорода к работающим мышцам, это сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Организовывать самостоятельные занятия следует в соответствии с данными врачебного контроля. Так, занимающиеся относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны заниматься по специальным учебным программам под четким контролем преподавателя.

Не стоит забывать, что максимального оздоровительного эффекта можно добиться лишь при использовании физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, интенсивности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями человека в связи с этим, оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма – неотъемлемое условие правильного дозирования физических нагрузок.

## **2.2. Методические указания к выполнению утренней гигиенической гимнастики**

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. При этом исключить упражнения статического характера, со значительными отягощениями и на выносливость. При выполнении утренней гигиенической гимнастики ведущими специалистами рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 минуты); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для девушек 1,5-2 кг, для юношей – 2-3 кг, с



эспандерами); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки – 20-30 сек; медленный бег и ходьба(2-3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При планировании комплекса утренней гигиенической гимнастики и его выполнении необходимо дозировать нагрузку следующим образом, повышая интенсивность выполнения постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это касается и каждого упражнения в отдельности, которое следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой с постепенным увеличением ее до средних величин.

Занятие утренней гигиенической гимнастикой целесообразно сочетать с самомассажем и закаливанием организма.

#### *Примерный вариант утренней гигиенической гимнастики*

1. Ходьба с ускорением темпа передвижения (1-2 мин)
2. Медленный равномерный бег (туловище держать прямо, руки согнуты в локтях)
3. И.п. Стойка ноги врозь голова слегка наклонена вперед. 1-2 Поднимаясь на носках, руки через стороны вверх, пальцы соединить. Голову назад смотреть на кисти рук, вдох. 3-4 Исходное положение, выдох. Упражнение выполняется 8 раз.
4. И.п. Основная стойка (ОС). 1-наклон головы вперед; 2-и.п.; 3-наклон головы назад; 4-и.п. 5-наклон головы вправо; 6-И.п.; 7-наклон головы влево; 8-и.п. Упражнение повторяется 6 раз.
5. И.п. ОС, руки к плечам 1-8 круговые движения руками вперед. 1-8 круговые движения руками назад. Упражнение повторяется 6 раз.
6. И.п. ОС, руки перед грудью 1-8 круговые движения в локтевых суставах вперед. 1-8 круговые движения в локтевых суставах назад. Упражнение повторяется 6 раз.
7. И.п. Стойка ноги врозь, руки за голову 1-2 повороты туловища вправо. 3-4 повороты туловища влево. Спину держим прямо, лопатки соединили. Упражнение повторить 8 раз.
8. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон туловища вправо, левую руку вверх. 2-и.п. 3-наклон туловища влево, правую руку вверх. 4-и.п. Упражнение повторяется 8 раз.
9. И.п. Упор лежа, сгибание и разгибание рук(отжимания от пола). Сгибание-вдох, разгибание-выдох. Туловище держать прямо. Возможен облегченный вариант то же упражнение, но в упоре на коленях. 15-20 раз.
10. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения в поясничном отделе позвоночника вправо. 5-8 круговые движения в поясничном отделе позвоночника влево. Упражнение повторяется 6 раз.
11. И. п. Широкая стойка, ноги врозь. 1-наклон к правой ноге; 2-наклон вперед; 3-наклон влево; 4-и.п. Упражнение повторяется 8 раз.
12. И.п. Лежа на спине, руки ладонями к полу. 1-поднять ноги на 30-40 см; 2-ноги врозь; 3-ноги вместе; 4-и.п. 12-15раз.
13. И.п. Лежа на животе, руки вперед. 1-оторвать от пола ноги и руки, мышцы спины максимально напряжены. 2-и.п. 3-оторвать от пола ноги и руки, мышцы спины максимально напряжены. 4-и.п. Руки и ноги не сгибаем, стараемся поднять как можно выше. 15-20 раз.
14. И.п. Широкая стойка, ноги врозь руки за голову. Приседания, стопы от пола не отрываем, прогнуться в поясничном отделе позвоночника, носки и коленные суставы немного в стороны. Садимся – вдох. Встаем – выдох. 15-20 раз.
15. И.п. ОС, руки на пояс. 1-прыжок вперед. 2-прыжок назад. 3-прыжок вправо. 4-прыжок влево.
16. Ходьба с восстановлением дыхания. Поднять руки через стороны – вдох.

Опустить – выдох.

### **2.3. Методические указания к самостоятельному выполнению упражнений в течение учебного времени**

Упражнения в течении учебного времени должны быть направлены на сохранение концентрации внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8-10 минут после каждой пары занятий. В форме небольших комплексов состоящих из 3-х, 5-ти упражнений в виде напряжений мышц ног, движений в шейном отделе позвоночника, разминки кистей рук и фаланг пальцев. Упражнения можно проводить незаметно для занимающихся сидя, при этом, закрыв и широко открыв глаза, зажмурившись вы снимите усталость и напряжение с глаз.

**Физкультпаузы.** Рассматривая сохранение высокой умственной работоспособности студентов в течении учебного дня, стоит отметить использование физкультпауз, которые являются видом активного отдыха проводимого в форме физических упражнений.

Основные методические положения проведения физкультпаузы:

1. Краткость времени, затрачиваемого на проведение занятий.
2. Ограниченность площади для проведения занятий (в аудитории или другом помещении).
3. Выполнение упражнений в повседневной или производственной одежде или обуви.
4. Необходимость плавного, постепенного перехода от умственной работы к выполнению физических упражнений и наоборот.
5. Характер физиологической нагрузки зависит от условий, в которых выполняются упражнения, от их подбора, дозировки. В большинстве случаев следует постепенно повышать нагрузку к середине комплекса и снижать ее к концу занятий.
6. Комплексы упражнений физкультпаузы следует составлять на несколько месяцев. Тогда они будут взаимосвязаны друг с другом.
7. Упражнения в комплексах можно менять все сразу или выборочно. Как правило, комплекс рассчитывается на 3 недели. Более длительное выполнение одних и тех же упражнений снижает эффективность их воздействия на организм.

### **2.4. Методические указания к проведению самостоятельных тренировочных занятий**

#### **Оздоровительный бег**

##### **Время занятий**

Исходя из того, что наивысшая физическая активность у большинства людей зафиксирована от 10 до 13 и с 16 до 19 часов, данное время наиболее благоприятно.

##### **Место занятий**

Лесные тропинки, просеки, покрытые травой луга, грунтовые дороги, стадион, асфальтированные аллеи парков, скверов, бульваров, пешеходные тротуары.

##### **Величина и интенсивность нагрузки**

Новичкам рекомендуется начинать бег, чередуя его с ходьбой. В начале пройти 5-10 минут быстрым шагом, затем пробежать 1-2 минуты, затем снова ходьба. В таком чередовании необходимо увеличивать продолжительность пробежек. Скорость бега остается постоянной в течение нескольких месяцев и составляет примерно 7 минут на 1 километр, либо 35-40 секунд на каждые 100 м.

##### **Контроль интенсивности беговой нагрузки**

## 1. Контроль темпа бега по ЧСС

а) Определить верхнюю границу ЧСС для индивидуального скоростного режима. Ее будет характеризовать пульс, равный 75% от максимального [6].

*Определяется по формуле:*

$(220 - \text{ваш возраст}) \times 75/100 = \text{верхняя граница вашего пульса для индивидуального скоростного режима}$

б) На первых этапах занятий оздоровительным бегом желательно чаще измерять ЧСС. Нащупав на шее пульсирующую артерию, сосчитайте количество сердцебиений за 10 с. и умножьте эту цифру на шесть, если пульс превышает верхнюю границу вашего пульса для индивидуального скоростного режима, то беговая нагрузка была несоответствующей вашим возможностям в данный момент.

2. Контроль нагрузки по самочувствию.

3. Хорошее самочувствие и отсутствие во время и после бега болевых ощущений.

4. Выбрать разговорный темп бега: так, чтобы можно было свободно разговаривать во время всей пробежки.

### **Техника бега**

Во время бега туловище бегуна слегка наклонено вперед или расположено вертикально. При большом наклоне вперед постоянно напряжены мышцы, удерживающие туловище в положении наклона. Отсутствие же наклона ухудшает условие отталкивания. При правильном положении туловища создаются благоприятные условия для работы мышц и внутренних органов. Наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается к моменту приземления. Положение головы существенно влияет на положение туловища. Голова держится прямо, взгляд направлен вперед. Нога, немного согнутая, ставится на грунт упруго передней частью стопы с последующим опусканием на всю стопу. Мышцы ноги, закончившей отталкивание, расслабляются в полете и нога, сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперед. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега. Руки движутся маятникообразно, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх.

### **Методические указания**

1. Стремиться к раскрепощенному бегу. Это достигается уменьшением длины шага за счет меньших усилий, прилагаемых при отталкивании. В результате вырабатывается привычная частота шагов.

2. Стараться раскрепощать мышцы плечевого пояса и туловища. Стремиться к удобному ритму дыхания.

### **Примерный план занятий оздоровительным бегом № 1.**

Длительность занятий рассчитана на 12 недель. 5-6 занятий в неделю.

Рекомендуется пробегать в первую неделю – 1,5 км за 17 минут в основной части каждого занятия, во вторую – за 16 минут, в дальнейшем соответственно за 15, 14, 13 и 12 минут. На седьмой неделе 1,5 км пробегается за 14 минут, на восьмой неделе дистанция увеличивается до 2 км и время пробега составляет 15 минут, а потом – 14 минут. На десятой неделе 2,5 км – за 19 минут, на одиннадцатой – 18 минут, а на двенадцатой – 17 минут.

Этот вариант имеет достаточную интенсивность и рекомендуется молодым людям, относящимся по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

### **Примерный план занятий оздоровительным бегом №2.**

В данном варианте предлагаются занятия непрерывным бегом также в течении 12 недель. 5-6 занятий в неделю.

Нагрузка составляет: на первой неделе – бег в течении 2 мин в основной части

занятия, на второй 3 мин, на третьей 4 мин, на пятой 6 мин, на шестой 7 мин, на седьмой 9 мин, на восьмой 11 мин, на девятой 15 мин, на одиннадцатой 18 мин, на двенадцатой 20 мин.

Интенсивность беговой нагрузки подбирается с учетом индивидуальных возможностей. Этот вариант представляет интерес для людей, со слабым уровнем физической подготовленности.

### **Примерный план занятий оздоровительным бегом №3.**

Занятия следует проводить 3 раза в неделю, бегать равномерно, не увлекаясь увеличением скорости. Рекомендации по нагрузке распределяется по месяцам, однако следует учитывать, что предлагаемой длительности бега надо достигать только к концу месяца.

1 месяц – 19-23 мин.; 2 месяц – 25-33 мин; 3 месяц – 34-44 мин; 4 месяц – 40-45 мин.

### **Силовая подготовка**

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие сила.

Силовая подготовка занимающихся включает целенаправленное развитие и совершенствование:

- собственно силовых способностей (максимальная сила);
- скоростно-силовых способностей;
- силовой выносливости.

**Собственно силовые способности.** Характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в условиях динамического и статического режимов. Определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Для развития максимальной силы используются:

- предельные и около предельные отягощения (85-95% от индивидуального максимального отягощения) с 2-3 подходами по 1-3 повторений;
- непредельные отягощения (70-80% от индивидуального максимального отягощения) с предельным числом повторений (10-12).

Отдельно стоит отметить, что во избежание травм начинать занятия, направленные на развитие максимальной силы, нужно, имея определенный уровень сформированности силовых способностей, и под контролем специалиста.

**Скоростно-силовые способности** – способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Упражнения:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) прыжок в длину с места без работы рук;
- 3) толкание ядра;
- 4) метание набивных мячей на дальность из различных положений;
- 5) короткие ускорения в гору;
- 6) прыжки на одной ноге (210-20) на время;
- 7) в упоре лежа (ноги на повышенной опоре) оттолкнуться руками, выполнить хлопок ладонями, вернуться в исходное положение.

**Силовая выносливость** связана с противодействием утомлению при многократном мышечном сокращении. В зависимости от режима работы различают статическую и динамическую силовую выносливость.

### Упражнения:

- 1) длительное удержание тела в положении полуприседа;
- 2) вис на перекладине на согнутых руках;
- 3) поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30-60 секунд;
- 4) многократное поднимание ног в висе на перекладине;
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 6) подтягивания на перекладине;
- 7) многократное сжимание кистью эспандера.

Развитие силовых способностей у занимающихся имеет свои особенности:

- важно гармонично развивать силу всех мышц;
- необходимо развивать мускулатуру так, чтобы она не препятствовала выполнению свободных и пластических движений;
- во время отдыха между подходами желательно выполнять упражнения на расслабление.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСНОВАМ САМОКОНТРОЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Самоконтроль при занятии физическими упражнениями – это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за измерением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. При отклонении показателей, выявленных в результате самоконтроля, необходимо посоветоваться с врачом и тренером-преподавателем, прежде чем принимать какие-либо меры.

С целью проследить зависимость изменений в состоянии здоровья от содержания и характера самостоятельных занятий физическими упражнениями, целесообразно ведение дневника самоконтроля.

В дневнике самоконтроля фиксируются субъективные и объективные показатели.

### **Субъективные показатели самоконтроля.**

1. Самочувствие складывается из суммы признаков: наличия (или отсутствия) каких-либо необычных ощущений, более с той или иной локализацией, ощущения бодрости или усталости.

2. Самочувствие может быть хорошее, удовлетворительное или плохое. При появлении каких-либо ощущений указывается их характер и то после чего они возникли. Например, боли в мышцах могут возникнуть при тренировке после перерыва или при очень быстром увеличении нагрузок.

3. Усталость – это объективное ощущение утомления, которое проявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную трудовую нагрузку, а также физические упражнения, намеченные по плану. В дневнике самоконтроля отмечается, как скоро появляется усталость, ее продолжительность, а также ее зависимость от проводимых занятий. Например, степень усталости после занятий отмечается, как «не устал», «немного устал», «переутомился». На следующий день после тренировки – «усталости нет», «чувствую себя хорошо», «осталось чувство усталости», «полностью не отдохнул», «чувствую себя утомленным».

Настроение отмечается, как нормальное, устойчивое, подавленное, угнетенное, желание быть в одиночестве, чрезмерное возбуждение.

4. Сон. В случае переутомления нередко появляется бессонница или повышенная сонливость, а также беспокойный сон. В дневнике фиксируется количество часов сна (сон должен быть не менее 7-8 часов, при больших физических нагрузках 9-10 часов), его

качество, плохое засыпание, раннее пробуждение.

Аппетит отмечается как нормальный, сниженный или повышенный. Его ухудшение или отсутствие часто говорят об утомлении или болезненном состоянии.

### **Объективные показатели самоконтроля.**

Объективные показатели самоконтроля - это показатели, имеющие определенные границы, выраженные в различных единицах измерения. В числе объективных признаков при самоконтроле можно выделить частоту пульса, вес, данные спирометрии, динамометрии, данные каких-либо функциональных проб. Реже определяется частота дыхания, так как трудно подсчитать число вдохов и выдохов у самого себя.

Длительность восстановления частоты пульса после определенных нагрузок служит важным показателем функционального состояния занимающегося. В этой связи можно использовать следующие доступные функциональные пробы:

Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Проба Рюффье.

Измерения проводятся следующим образом: измеряется частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое (С1), после 30 глубоких приседаний в темпе 1 приседание в секунду следует измерение ЧСС (С2). После 1 минуты отдыха сидя еще раз измеряется ЧСС (С3). Расчет производится по формуле:  $P=(C1+C2+C3-200)/10$

Оценка осуществляется по классификации:

Отлично - 0

Хорошо - 0-5

Удовлетворительно - 6-10

Плохо - 11-15

Очень плохо - 15

#### **1. Ортостатическая проба**

Наиболее часто в практики используется следующий вариант данной пробы: положение лежа – 5 мин., подсчет пульса – 1 мин., положение стоя – 1 мин., подсчет пульса – 1 мин. После чего вычисляется разность пульса в положении лежа и стоя.

Критерии оценок:

Хорошо - менее 12 сокращений

Удовлетворительно - 12-18 сокращений

Плохо - 19-25 сокращений

очень плохо - 25 и более сокращений

Определение состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и регуляторной систем в ответ на изменения внутренней среды организма под действием физической нагрузки.

#### **2. Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе.**

После 5 минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать дыхание и одновременно включить секундомер. При возобновлении дыхания секундомер восстанавливают.

Средним показателем способности задерживать дыхание следует считать время, равное 60-65 сек. При переутомлении или заболевании это время уменьшается значительно (до 30-35 сек).

#### **3. Проба Генчи – задержка дыхания на выдохе.**

Задержка дыхания производится после полного выдоха. Средним показателем здесь является способность задерживать дыхание на выдохе в течении 30 сек.

Объективными признаками правильного построения тренировочного процесса

следует считать показатели массы тела, мышечной силы, а также результаты тестов, характеризующие уровень развития других физических способностей.

4. Массу тела (вес) следует измерять еженедельно, в одно и то же время, на одних и тех же весах, предварительно проверив их исправность.

В зависимости от состояния здоровья, водного и пищевого режима, учебной и тренировочной нагрузки и других факторов масса тела может меняться. Продолжительная потеря аппетита и постоянное снижение массы тела говорят о неблагополучии в организме занимающегося. В этом случае следует обратиться к врачу и тренеру-преподавателю кафедры физического воспитания. При систематическом нормальном режиме занятий колебания массы тела постоянны: после напряженной тренировки потеря веса составляет 1-2 кг. В период отдыха масса полностью восстанавливается.

Снижение показателей силы отдельных групп мышц, а также показателей, характеризующих другие физические способности, особенно выносливости, могут быть связаны с нарушением режима проведения тренировочных занятий.

## Список рекомендуемой литературы

### Основные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: Учебник / Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. - [ЭИ]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>.
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. - [ЭИ]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>.
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с.- [ЭИ] – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/77006>.
4. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. -[ЭИ]- Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>.
5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2021. – 271 с. – [ЭИ] – Режим доступа: индивидуальный доступ.

### Дополнительные источники

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 с. - [ЭИ] – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=375275>>
2. Горбачева О.А. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. - 99 с. - [ЭИ] – Книга находится в премиум-версии IPR SMART.
3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Новаковский С.В. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 125 с. - [ЭИ] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/497734>>.

### Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья. - Санкт-Петербург: Б.и., 2003.
2. Вестник Воронежского государственного аграрного университета: теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т. - Воронеж: ВГАУ, 1998-.
3. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт» - Москва: Физкультура и спорт, 1977-.
4. Здоровье: научно-популярный ежемесячный журнал: 16+ - Москва: Б.и., 1994-

### Сайты и информационные порталы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
2. <https://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> - Министерство спорта Российской Федерации
4. <https://www.govrn.ru/organizacia/~id/844519> - Департамент физической культуры и спорта Воронежской области