

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 10.06.2024 10:40:48

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa1231774730709b90cbe

Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования «Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ» (г. Краснодар)
(НАН ЧОУ ВО Академия ИМСИТ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе, доцент

_____ Н.И. Севрюгина

25.12.2023

Б1.О.ДЭ.01.01

Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|---|--|----------------------------|
| Закреплена за кафедрой | Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций | |
| Учебный план | 38.03.03 Управление персоналом | |
| Квалификация | бакалавр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 332 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 2, 4, 6 |
| аудиторные занятия | 328 | |
| самостоятельная работа | 3,4 | |
| контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) | 0 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---------|-----|---------|------|---------|-----|---------|------|---------|-----|---------|------|-------|-------|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | | |
| Неделя | 16 | 5/6 | 16 | 1/6 | 16 | 5/6 | 16 | 1/6 | 16 | 5/6 | 16 | 1/6 | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 36 | 36 | 64 | 64 | 36 | 36 | 328 | 328 |
| Контактная работа на аттестации | | | 0,2 | 0,2 | | | 0,2 | 0,2 | | | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 0,6 |
| Итого ауд. | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 36 | 36 | 64 | 64 | 36 | 36 | 328 | 328 |
| Контактная работа | 64 | 64 | 64,2 | 64,2 | 64 | 64 | 36,2 | 36,2 | 64 | 64 | 36,2 | 36,2 | 328,6 | 328,6 |
| Сам. работа | | | 1,8 | 1,8 | | | 0,8 | 0,8 | | | 0,8 | 0,8 | 3,4 | 3,4 |
| Итого | 64 | 64 | 66 | 66 | 64 | 64 | 37 | 37 | 64 | 64 | 37 | 37 | 332 | 332 |

Программу составил(и):

Тиньгаев Е.Г.

Рецензент(ы):

профессор, профессор кафедры информационных систем и программирования КубГТУ, Видовский Л.А.; директор АО «ЮГ-СИСТЕМА ПЛЮС», Глебов О.В.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 955)

составлена на основании учебного плана:

38.03.03 Управление персоналом

утвержденного учёным советом вуза от 25.12.2023 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций

Протокол от ____ 2023 г. № ____

Зав. кафедрой Н.И. Севрюгина

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол № 4 от 25.12.2023.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| 1.1 | Б1.Б.21.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студентов является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. |
| 1.2 | Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида. |
| <p>Задачи: 1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.</p> <p>2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.</p> <p>3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</p> <p>4. Организация системы физического воспитания для овладения 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 и спорте.</p> <p>5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.</p> <p>6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> | |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.ДЭ.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | "Физическая культура" школьного курса |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Физическая культура и спорт |
| 2.2.2 | Физическая культура и спорт |

| 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения | |
|--|--|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | |
| Знать | |
| Уровень 1 | методические принципы физического воспитания; методы физического воспитания |
| Уровень 2 | основы обучения движениям; основы совершенствования физических качеств |
| Уровень 3 | особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания |
| УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | |
| Уметь | |
| Уровень 1 | подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий |
| Уровень 2 | оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок |
| Уровень 3 | использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности |
| УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | |
| Владеть | |
| Уровень 1 | средствами освоения основных двигательных действий |
| Уровень 2 | средствами совершенствования основных физических качеств |
| Уровень 3 | методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | |
|---|--|----------------|-------|----------------------|--------------------------|---------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Практ . подг. |
| | Раздел 1. Гимнастика | | | | | |
| 1.1 | Гимнастика /Пр/ | 1 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.2 | Гимнастика /Пр/ | 2 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.3 | Гимнастика /Пр/ | 3 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.4 | Гимнастика /Пр/ | 4 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.5 | Гимнастика /Пр/ | 5 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 1.6 | Гимнастика /Пр/ | 6 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| | Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 1 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.2 | Легкая атлетика /Пр/ | 2 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.3 | Легкая атлетика /Пр/ | 3 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.4 | Легкая атлетика /Пр/ | 4 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.5 | Легкая атлетика /Пр/ | 5 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 2.6 | Легкая атлетика /Пр/ | 6 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| | Раздел 3. Спортивные игры | | | | | |
| 3.1 | Спортивные игры /Пр/ | 1 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.2 | Спортивные игры /Пр/ | 2 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.3 | Спортивные игры /Пр/ | 3 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.4 | Спортивные игры /Пр/ | 4 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.5 | Спортивные игры /Пр/ | 5 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.6 | Спортивные игры /Пр/ | 6 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.7 | Спортивные игры /Ср/ | 2 | 1,8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.8 | Спортивные игры /Ср/ | 4 | 0,8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 3.9 | Спортивные игры /Ср/ | 6 | 0,8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| | Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП) | | | | | |
| 4.1 | Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/ | 1 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 4.2 | Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/ | 2 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|-----|----------------------|--|--|
| 4.3 | Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/ | 3 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 4.4 | Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/ | 5 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 4.5 | Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/ | 6 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| Раздел 5. Сдача контрольных нормативов | | | | | | |
| 5.1 | Сдача контрольных нормативов /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 5.2 | Сдача контрольных нормативов /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 5.3 | Сдача контрольных нормативов /Пр/ | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 5.4 | Сдача контрольных нормативов /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 5.5 | Сдача контрольных нормативов /Пр/ | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 5.6 | Сдача контрольных нормативов /Пр/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| Раздел 6. Специализация | | | | | | |
| 6.1 | Специализация /Пр/ | 4 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| Раздел 7. Аттестация | | | | | | |
| 7.1 | Аттестация /КА/ | 2 | 0,2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 7.2 | Аттестация /КА/ | 4 | 0,2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |
| 7.3 | Аттестация /КА/ | 6 | 0,2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Прыжок в длину с места
 Подтягивание на перекладине (муж.)
 Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)
 Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)
 В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)
 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)
 Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)
 12- минутный бег
 Челночный бег (6х9м)
 Прыжки через скакалку
 Штрафные броски (баскетбол)
 Обводка зоны 3-х сек
 Ускорение 20м с высокого старта
 Верхняя передача над собой
 Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)
 Нижняя передача в стенку
 Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)
 Поддача из-за лицевой линии и на точность
 Рывок штанги
 Толчок штанги
 Рывок гири
 Толчок 2 гири от груди (16кг)
 Толчок 2 гири по длинному циклу (16кг)

Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)
 Составление композиции на степ - платформах
 Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
 Проведение комплекса упражнений
 Производственная гимнастика (комплекс упражнений)

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

1. V Олимпийские игры прошли:
 в Стокгольме; +
 в Берлине.
 в Лондоне;
2. ИСУ – это:
 Международная федерация гимнастики.
 Европейский союз гимнастики;
 Международный союз конькобежцев; +
3. УСИ – это:
 Международная федерация академической гребли;
 Международная федерация футбола.
 Международный союз велосипедистов; +
4. «Сокольская гимнастическая система» получила свое развитие:
 Германии;
 Чехии; +
 Франции.
5. В 1861 году в Англии:
 создана Английская футбольная лига;
 создан I легкоатлетический клуб в Лондоне;
 создано Объединение любителей легкой атлетики. +
6. В классификацию игр, как древнейшей формы организации физического воспитания, по двигательным навыкам входит:
 воспроизводство трудового процесса;
 обучение навыкам;
 владение навыками совместной деятельности, доминирования и подчинения; +
7. В средние века дама должна была уметь:
 ездить верхом., играть в мяч; +
 участвовать в рыцарских турнирах;
 судить рыцарские поединки.
8. В средние века спортивные соревнования представляли собой:
 игру в гольф;
 рыцарские турниры; +
 осаду замка.
9. Важнейшая особенность физической культуры в первобытном обществе:
 обязательность для всех членов сообщества, тесная связь с обрядами; +
 раздельное физическое воспитание мальчиков и девочек;
 прикладной характер.
10. Важнейшая особенность физической культуры в странах Древнего Востока:
 сохранение тесной связи с магией;
 военная и трудовая подготовка; +
 возникновение и развитие игр-развлечений.
11. Важнейшая предпосылка возникновения физической культуры:
 потребность человека в двигательной деятельности;
 трудовая деятельность первобытного человека, потребности общества и условия существования;
 развитие мышления человека, формирование системы символов и знаков. +
12. Важнейшей особенностью физической культуры и физического воспитания в середине века является:
 феодальный строй;
 соотношение традиций античного мира и полупервобытного общества;

физическое воспитание имеет ярко-выраженный сословный характер. +

13. ИСУ – это:

Европейский союз гимнастики;
Международный союз конькобежцев; +
Международная федерация гимнастики.

14. К утопистам эпохи Возрождения относится:

Томас Мор; +
Витторно да Фельтре;
Франсуа Рабле.

15. Культивировавшиеся виды спорта в Древней Греции:

бег на короткие и длинные дистанции, бег в вооружении и без вооружения, метание дротиков, панкратион, плавание; +
художественная гимнастика, метание молота, бег с препятствиями;
гребля, парусный спорт, бои без правил.

16. Общая система физического воспитания в Древней Греции называлась:

гимнастика; +
военная подготовка;
спорт.

17. Орхестрика – это:

танцевальные упражнения под музыку; +
упражнения (пятиборья);
древний вид соревнований.

18. Особенностью римской культуры являются:

гладиаторские бои; +
занятия фехтованием;
панкратион.

19. Особой сферой человеческой деятельности и создания особо сложной и многогранной системы физического воспитания и соревнований является:

гимнастика;
спорт. +
военная подготовка.

20. Охарактеризуйте физическую культуру в первобытном обществе.

отсутствуют врожденные программы поведения, мифологичность сознания, поло-возрастная иерархия; +
поло-возрастная иерархия, физическое воспитание имеет ярко выраженный сословный характер;
основная цель- формирование трудовых навыков и закалка.

21. Палестрика – это:

танцевальные упражнения под музыку;
упражнения (пятиборья); +
древний вид соревнований.

22. При Афинской системе физического воспитания с 7 до 16 лет ребенок:

занимается в гимнасии;
посещает мусическую школу; +
занимается в отрядах эфебов.

23. При Спартанской системе физического воспитания в Древней Греции воспитатели назначаются и контролируются:

государством; +
главой семьи;
старшим военачальником.

24. При Спартанской системе физического воспитания с 7 до 17 лет мальчики:

находятся в семье и за его воспитание несут ответственность родители;
занимаются физической подготовкой в казармах; +
занимаются физической подготовкой в эфебах.

25. Создание школы «Дом радости» относят к:

1495-1553 гг.;
1378-1446 гг.; +
1478-1535 гг..

| |
|---|
| <p>26. Спорт как самостоятельная сфера деятельности: присутствует; отсутствует; + носит бесклассовый характер.</p> <p>27. Спортивные игры, проходящие в Немее и около Коринфа носили название: олимпийские; пифийские; истмийские. +</p> <p>28. Сюзерен – это: победитель соревнований; организатор, судья и «спонсор»; + помощник всадника.</p> <p>29. УСИ – это: Международный союз велосипедистов; + Международная федерация академической гребли; Международная федерация футбола.</p> <p>30. Физическую подготовку как средство воспитания у солдат необходимых физических и морально-волевых качеств рассматривал: П.Ф. Лесгафт; Генерал М.И. Драгомиров; + Генерал А.Д. Бутовский.</p> |
| 5.4. Перечень видов оценочных средств |
| Балл |
| Оценка |

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

| | |
|---|--|
| Э1 | 1. Интернет университет информационных технологий ИНТУИТ. - Режим доступа: https://www.intuit.ru/studies/courses |
| Э2 | 2. Естественно-научный образовательный портал. - Режим доступа: http://www.en.edu.ru/ |
| Э3 | 3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - Режим доступа: http://fcior.edu.ru/ |
| Э4 | 4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: http://window.edu.ru |
| Э5 | 5. Электронная библиотечная система Znanium. - Режим доступа: http://new.znanium.com/ |
| Э6 | 6. Электронная библиотечная система Ibooks. - Режим доступа: http://www.ibooks.ru |
| Э7 | 7. Электронная библиотечная система BOOK.ru. - Режим доступа: http://www.book.ru |
| Э8 | 8. Электронные ресурсы Академии ИМСИТ. - Режим доступа: http://eios.imsit.ru/ |
| Э9 | 9. Web-ресурс «Официальный сайт Академии ИМСИТ». - Режим доступа: http://imsit.ru |
| 6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства | |
| 6.3.1.1 | Windows 10 Pro RUS Операционная система – Windows 10 Pro RUS Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021 |
| 6.3.1.2 | Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ |
| 6.3.1.3 | Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL |
| 6.3.1.4 | LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL |
| 6.3.1.5 | Notepad++. Текстовый редактор Notepad++. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств.

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во вне учебное время.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а еще лучше на свежем воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма.

Лучшим временем для тренировки является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз).

Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.