

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный институт искусств имени П.И. Чайковского»  
(ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского»)

**Рабочая программа дисциплины  
Б1.Б.Д6 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

по направлению подготовки  
**53.03.01 Музыкальное искусство эстрады**  
(уровень бакалавриата)

Профиль  
**Инструменты эстрадного оркестра  
Эстрадно-джазовое пение**

Квалификация  
**Концертный исполнитель. Артист ансамбля. Преподаватель**

Уровень образования – высшее образование  
Форма обучения – заочная  
Нормативный срок обучения – 4 года 6 месяцев

Челябинск 2020

**Рабочая программа дисциплины «Физическая подготовка»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады (уровень бакалавриата) ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского» / Челябинск, 2020.

**Разработчик: Виктор Д.В.**, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского», кандидат педагогических наук, доцент.

Утверждена на заседании Учебно-методического совета

Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.

## **Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

**Целью** дисциплины «Физическая подготовка» является формирование общей культуры личности, основ здорового образа жизни, подготовка обучающихся к активной деятельности в соответствии с потребностями личности и запросами общества.

### **Задачи** дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## **Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.Б.Д6 «Физическая подготовка» является дисциплиной обязательной части Блока Б1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы подготовки студентов по направлению высшего образования 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады (уровень бакалавриата).

## Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующей **универсальной компетенции**:  
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Индикаторы достижения компетенции	Уровни сформированности компетенции			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> </ul>	<p>Не знает методы сохранения и укрепления физического здоровья и как их использовать для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Не понимает роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.</p> <p>Не знает о роли физической культуры и принципах здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности. Не осведомлен о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Не знает правила и способы планирования индивидуальных занятий.</p>	<p>Слабо знает методы сохранения и укрепления физического здоровья и как их использовать для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Плохо понимает роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.</p> <p>Слабо осведомлен о роли физической культуры и принципах здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности. Имеет слабое представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p>	<p>Знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья и как их использовать для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В основном понимает роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.</p> <p>Осведомлен о роли физической культуры и принципах здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности. Имеет достаточное представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Знает основные правила и способы плани-</p>	<p>Хорошо знает методы сохранения и укрепления физического здоровья и как их использовать для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Понимает роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Хорошо осведомлен о роли физической культуры и принципах здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности. Имеет полное представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий.</p> <p>Хорошо знает способы контроля и оценки физического развития и физической подго-</p>

<p>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>	<p>Не знаком со способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, с правилами и способами планирования индивидуальных занятий.</p>	<p>Знает лишь некоторые правила и способы планирования индивидуальных занятий.</p>	<p>планирования индивидуальных занятий.</p>	<p>товленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий.</p>
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, стра-</li> </ul>	<p>Не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и не ведет его.</p> <p>Не способен творчески использовать средства и методы физвоспитания для профессионально-личностного роста, физического развития и формирования здорового образа жизни.</p> <p>Не умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.</p> <p>Не умеет выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Не способен преодолевать естественные и искусственные препятствия.</p> <p>Не владеет приема-</p>	<p>Слабо знаком со способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, с правилами и способами планирования индивидуальных занятий.</p> <p>Не всегда умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p>Обладает слабой способностью творчески использовать средства и методы физвоспитания для профессионально-личностного роста, физического развития и формирования здорового образа жизни.</p> <p>Слабо умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.</p> <p>Умеет выполнять лишь некоторые про-</p>	<p>Знаком со способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, с правилами и способами планирования индивидуальных занятий.</p> <p>Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p>Обладает способностью творчески использовать средства и методы физвоспитания для профессионально-личностного роста, физического развития и формирования здорового образа жизни.</p> <p>В основном умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.</p> <p>Умеет выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Способен преодолевать естественные и искусственные препятствия.</p>	<p>Хорошо умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p>Обладает ярко выраженной способностью творчески использовать средства и методы физвоспитания для профессионально-личностного роста, физического развития и формирования здорового образа жизни.</p> <p>Умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.</p> <p>Умеет выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Способен без труда преодолевать естественные и искусственные препятствия.</p> <p>Владеет многими приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p> <p>Обладает опытом спортивной деятельности, физического самосовершенствования и самовоспитания.</p> <p>Организовывает свою жизнь в соответствии с соци-</p>

<p>ховки и самостраховки.</p>	<p>ми защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p>	<p>стейшие приемы массажа и релаксации. С трудом может преодолевать естественные и искусственные препятствия.</p>	<p>Владеет приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p>	<p>ально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p>
<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</li> <li>– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</li> <li>– методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul>	<p>Не обладает опытом спортивной деятельности, физического самосовершенствования и самовоспитания.</p> <p>Не обладает способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p>Не владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, а также методикой повышения работоспособности. Не имеет опыта организации индивидуального, коллективного и семейного отдыха.</p>	<p>Слабо владеет приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p> <p>Обладает небольшим опытом спортивной деятельности, физического самосовершенствования и самовоспитания.</p> <p>Обладает слабой способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p>Плохо владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, а также методикой повышения работоспособности. Имеет мало опыта организации индивидуального, коллективного и семейного отдыха.</p>	<p>Обладает некоторым опытом спортивной деятельности, физического самосовершенствования и самовоспитания.</p> <p>Обладает способностью организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p>Владеет основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, а также методикой повышения работоспособности. Имеет некоторый опыт организации индивидуального, коллективного и семейного отдыха.</p>	<p>Владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, а также методикой повышения работоспособности. Имеет опыт организации индивидуального, коллективного и семейного отдыха.</p>

## Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, общий объем часов 72 час., в том числе:

- занятия лекционного типа – 2 часа;
- групповые практические занятия – 4 часа;
- самостоятельная работа обучающегося – 66 часов.

Время изучения дисциплины – 1 и 3 семестры.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Семестр – 3.

## Структура и содержание учебной дисциплины

### Тематический план: разделы дисциплины, виды учебной работы, объем занятий и формы контроля

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
	<b>1 семестр</b>	<b>2</b>
Тема 1.1. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12
Тема 1.2. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12
Тема 1.3. Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Техника безопасности игры. Правила игры	
	Техника безопасности игры в баскетбол. Правила игры.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10
Тема 1.4. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Ознакомление обучающихся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	

		<b>3 семестр</b>	<b>4</b>
<b>Тема 3.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>10</i>
		Раздельный, поточный способы проведения ОРУ. ОРУ в форме ритмической гимнастики. Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>10</i>
		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>12</i>
		Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой, игровые задания.	
		Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
		Овладение техникой лыжных ходов. Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног).	



## **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Дисциплина «Физическая подготовка» обеспечивается необходимой учебно-методической документацией и материалами. Содержание дисциплины представлено в локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по изучаемой дисциплине. При этом обеспечена возможность осуществления одновременного индивидуального доступа к такой системе не менее чем для 25 процентов обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями учебной, учебно-методической и научной литературы. Литература набирается из расчета не менее 1 экземпляра на четырех обучающихся. Период издания – последние 5-10 лет. Кроме того, обучающиеся обеспечиваются аудио-видео фондами, мультимедийными материалами, отражающими содержание дисциплины.

Фонд дополнительной литературы, помимо учебной литературы, включает справочно-библиографические и специализированные периодические издания.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными ОУ и учреждениями культуры осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности.

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда или электронным базам периодических изданий.

### **Перечень информационных технологий, используемых при освоении дисциплины**

#### **Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Windows XP(7)
2. Microsoft Office 2007(2010)
3. CorelDRAW Graphics Suite X4(X6) Education
4. ABBYY Fine Reader 10
5. Finale studio 2009

#### **Перечень информационно-справочных систем:**

1. Некоммерческая интернет-версия КонсультантПлюс  
[http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm\\_csource=online&utm\\_medium=button/](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_medium=button/)
2. Некоммерческая интернет-версия системы ГАРАНТ  
<http://ivo.garant.ru/#/startpage:0/>
3. Электронный каталог Библиотеки ЮУрГИИ

## Список основной и дополнительной литературы

### Основная литература

1. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. [Электронный ресурс] / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. – Электрон. дан. – Томск: ТГУ, 2009. – 160 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/44216> – Загл. с экрана.

### Дополнительная литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11816> – Загл. с экрана. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.

## Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет для освоения дисциплины

### Подписные электронные ресурсы

Руконт [Электронный ресурс]: вузовская электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе национального цифрового ресурса «РУКОНТ». – Москва, 2010. – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL: <https://www.rucont.ru/>.

Издательство Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС). – Санкт-Петербург, 2010. – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL: <http://e.lanbook.com/>.

Юрайт [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2013. – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ – URL: [www.biblio-online.ru/](http://www.biblio-online.ru/)  
<https://www.biblio-online.ru/viewer/52DB7140-0362-4719-96FE-9591372B4CF6#page/1>

### Сайты, порталы, базы данных (Ресурсы свободного доступа)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: информационная система / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Москва, 2005-2017. – URL: <http://window.edu.ru/>, свободный.

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. База данных научных журналов. - Москва, 1999 – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp/>, свободный доступ к полным текстам ряда российских журналов.

Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Москва, 2002 – URL: <http://www.edu.ru/>, свободный.

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

1. Инвентарь и оборудование:
2. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами.
3. Гимнастические стенки.
4. Гимнастические скамейки.
5. Стойки волейбольные.
6. Коврики поролон.
7. Гриф гантельный.
8. Диски метал.
9. Гиря.
10. Стол теннисный.
11. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные.
12. Волейбольная сетка.
13. Секундомер.
14. Измерительная рулетка.
15. Эстафетные палочки.
16. Скакалки гимнастические.
17. Бадминтон.
18. Мячи набивные.
19. Ракетки для н/тенниса.
20. Палки гимнастические.
21. Обручи.
22. Эспандеры.
23. Технические средства обучения:
24. Компьютер или ноутбук;
25. Принтер для распечатки текстов и репертуарных планов;
26. Переносной музыкальный центр
27. Флеш-карты, эл.носители информации.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает также компьютеры, мультимедийные средства, материалы методического фонда кафедры и факультета, ресурсы библиотеки и образовательного портала ЮУр-ГИИ, Интернет-ресурсы, раздаточный материал и т.д.

## **Методические рекомендации преподавателю дисциплины**

Следует уделять особое внимание развитию тех двигательных способностей, которые заметно уступают нормативным требованиям комплекса ГТО.

### **Координационные способности и методические основы их развития**

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется высокоразвитым мышечным чувством. Основу ловкости составляют координационные способности. Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

## **Гибкость и методика ее развития**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

### **Скоростно-силовые способности и методика их развития**

Выполнение любого движения или сохранения какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц. Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. В процессе выполнения двига-

тельных действий мышцы могут проявлять силу: при уменьшении своей длины – преодолевающий, при ее удлинении – уступающий, без изменения – статический, при изменении и длины и напряжения мышц – смешанный режим. Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц. В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро, это характер их работы.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно- силовые, и их соединение с другими двигательными способностями (скоростно-силовые и силовая выносливость и силовая ловкость). Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое школьником (например, при толкании ядра или выполнение рывка гири достаточно большого веса), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента. К числу скоростно-силовых способностей относят:

- быстрая сила, которая характеризуется непределённым напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины;

- взрывная сила – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).

Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. Воспитание скоростно-силовых способностей осуществляется при помощи использования непределённых отягощений с предельным числом повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются непределённые отягощения с установкой на максимально возможную скорость выполняемых движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на группы:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, различного по длине и скорости, в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжелённый снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;

- с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различным грунтам (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру и т.д.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной

группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка или метания) или отдельных его элементов и их сочетаний (разбега, отталкивания, финального усилия и пр.).

2. Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета (бег, прыжки, применение утяжелённого снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-90 % от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений.

3. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80 % до максимального. Характер выполнения упражнений различный – от максимально быстрого до 60 % от максимального. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

### **Выносливость и методы ее развития**

Выносливость необходима всем от их рождения. Различают выносливость общую и специальную. Многие специалисты считают, что уже в детском возрасте необходимо заложить базу общей выносливости, чтобы впоследствии достигнуть высокого уровня развития как физических возможностей, так и функциональных систем организма.

Видов выносливости очень много: скоростная, силовая, локальная, региональная и глобальная, статическая и динамическая, сердечно-сосудистая и мышечная. А так же общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая и т.д. Поэтому выносливость по своей структуре, методам измерения, и методикам развития является более сложным качеством.

Основным средством развития выносливости является бег в форме кросса, по пересеченной и холмистой местности, в парке, в лесу, на берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или неглубокому снегу, а также в форме длительного и темпового бега на местности или на стадионе. Бег на местности составляет до 80-90% от общего годового объема.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнять упражнения со скоростью в соответствующей зоне интенсивности, а общая длина отрезков дистанции или ускорений в темповом беге в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен. Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью.

---

В случае возникновения форс-мажорных ситуаций учебный курс преподавателем должен быть разработан для проведения обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

## **Методические указания обучающимся по освоению дисциплины**

Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных системах, таких как [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru), [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru), [www.google.ru](http://www.google.ru), [www.yahoo.ru](http://www.yahoo.ru) и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на практических занятиях.

## **Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками.