



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

**Рабочая программа МДК.02.02.02  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (Ритмика)**

По специальностям:

53.02.03 Инструментальное исполнительство. Инструменты народного оркестра.  
Оркестровые струнные инструменты. Фортепиано. Оркестровые духовые и ударные инструменты.

Челябинск

Рабочая программа МДК.02.02 Физическая культура (Ритмика) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям 53.02.03 Инструментальное исполнительство. Инструменты народного оркестра. Оркестровые струнные инструменты. Фортепиано. Оркестровые духовые и ударные инструменты.

Разработчики: Викторов Д.В., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского», кандидат педагогических наук, доцент, Сизов Д.А., преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского».

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МДК.02.02.02 Физическая культура (Ритмика).....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	14
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## МДК.02.02

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (Ритмика)

#### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа МДК.02.02.02 Физическая культура (Ритмика) является профессиональным модулем основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям: 53.02.03 Инструментальное исполнительство. Инструменты народного оркестра. Оркестровые струнные инструменты. Фортепиано. Оркестровые духовые и ударные инструменты.

#### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса профессионального модуля подготовки специалистов среднего звена.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих общих компетенций:

- Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес (ОК-1);
- Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством (ОК-6);
- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации (ОК-8).

#### 1.3. Цели и задачи дисциплины

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен

- **иметь практический опыт** организации учащихся с учётом базовых основ педагогики.
- **уметь:** использовать теоретические сведения о личности и межличностных отношениях в педагогической деятельности.
- **знать:** основы теории воспитания и образования.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы

Максимальная нагрузка составляет 68 часов, в том числе:

- лекционные занятия – 34 часа;
- самостоятельная работа – 34 часа.

Время изучения дисциплины – 8 семестр.

Форма текущего контроля – контрольная работа (8 семестр).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Период	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
	I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	VII семестр	VIII семестр
Лекционные занятия								34
Самостоятельная работа обучающегося								34
Формы промежуточной аттестации								Контр. раб

### Четвертый год обучения

4.1 Совершенствование навыков и умений физической подготовленности	<p><b>Содержание учебного материала</b> Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.</p>	17	
	<p>Проведение физической подготовки юношей. Гимнастика и атлетическая подготовка. Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). Прыжок ноги врозь через козла в длину. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3км. Челночный бег 10 x10.</p>		
	<p>Проведение физической подготовки девушек. Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажерах. Аэробика. Подвижные и спортивные игры.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	17	
Тема 4.2. Использование средств физической культуры и спорта для	<p><b>Содержание учебного материала</b> Задачи физической культуры и спорта в системе организации</p>	17	

<p>обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни</p>	<p>профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.</p>		
	<p>1. Освоение простейших приемов психической саморегуляции.  2. Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования.  3. Использование на занятиях:  - элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, регби, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты);  - элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, плавание, гимнастика и др.  - элементов новых видов физкультурно-спортивной деятельности: фитнес аэробика.</p>		
	<p>4. Использование различных видов оздоровительной гимнастики. Слайд-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, шейпинг и др. могут быть включены в программу учебной дисциплины «Физическая культура» в зависимости от кадрового потенциала, необходимости выработки профессионально значимых физических качеств и возможностей материально-технической базы учебного заведения.  5. Комплексование различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами в процессе физкультурно-рекреативной и туристской деятельности.  6. Тренировка на тренажерах.  Тренировка мышц по принципу "снизу вверх", т.е. сначала мышцы ног, а в конце - мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в последнюю очередь. Растягивание мышц грудной</p>		

	<p>клетки в пассивном режиме на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц стопы и голени на тренажере для мышц ног. Тренировка внутренних и наружных мышц бедра на тренажере для отведения и приведения ноги в положении стоя. Тренировка мышц передней и задней поверхности бедра на тренажере для сгибания и разгибания ног. Тренировка всех мышц ног на велотренажере. Тренировка всех мышц тела на гребной тренажере. Тренировка мышц грудной клетки на тренажере для мышц грудной клетки. Тренировка мышц плеч на тренажере для толчка руками. Тренировка мышц плеч, мышц верхней части спины и грудной клетки на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для поднимания ног в положении упора. Тренировка на беговой дорожке.</p> <p>7. Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>8. Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.</p> <p>9. Формирование профессионально важных психических качеств профессиональной направленности средствами физической культуры</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  <b>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</b></p>	17	
	<p><b>Контрольная работа</b> Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов (учащихся): роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов (учащихся): артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p>		

## **2.2. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» (Ритмика) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Порядок освоения дисциплин «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов лечебной физической культуры, здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы по адаптивному физическому воспитанию, как правило, не менее двух раз в неделю. Они реализуются в форме: лекций, практических и методических занятий по физической культуре, а также предусмотрено проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. Осуществляется адаптивное физическое воспитание для студентов с отклонениями в состоянии здоровья в специальной-медицинской группе. Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в специальном спортивном зале и на стадионе. Форма итогового контроля определяется по усмотрению преподавателя и указывается в рабочей программе дисциплины для каждого конкретного направления подготовки. Как правило, это может быть проведение письменных контрольных работ, устных опросов и бесед, тестирований, подготовка рефератов, докладов, что позволяет оценить степень освоения ряда тем и видов учебной работы.

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки обучающегося и соответствующих санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый для реализации дисциплины перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- библиотеку, читальный зал, фонотеку;
- учебные аудитории для групповых занятий;
- учебные аудитории для индивидуальных занятий.
- Институт располагает специальной аудиторией, оборудованной персональными компьютерами. При использовании электронных изданий каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

При использовании электронных изданий институт обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в интернет, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин в объеме не менее двух часов на человека в неделю.

Материально-техническое обеспечение дисциплины составляют компьютеры, мультимедийные средства, материалы методического фонда кафедры и факультета,



ресурсы библиотеки и образовательного портала ЮУрГИИ, Интернет-ресурсы, раздаточный материал и т.д.

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

Дисциплина «Физическая культура» 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 двух обучающихся. Период издания – последние 5 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.

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

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Windows XP(7)

Microsoft Office 2007(2010)

CorelDRAW Graphics Suite X4(X6) Education

Adobe Audition 3.0

Adobe Photoshop Extended CS5

Adobe Premiere Pro CS 4.0

ABBYY Fine Reader 10

Finale studio 2009

Антивирус Kaspersky Endpoint Security

Система автоматизации библиотек ИРБИС 64

Программная система для обнаружения текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ:

Электронный справочник «Информио»

<http://www.informio.ru/>

Некоммерческая

интернет-версия

КонсультантПлюс

[http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm\\_source=online&utm\\_medium=button](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_source=online&utm_medium=button)

Некоммерческая интернет-версия системы ГАРАНТ

<http://ivo.garant.ru/#/startpage:0>

Электронный каталог Библиотеки ЮУрГИИ

### 3.4. Условия реализации программы дисциплины

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

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами.
2. Гимнастические стенки.
3. Гимнастические скамейки.
4. Стойки волейбольные.
5. Коврики поролон.
6. Гриф гантельный.
7. Диски метал.
8. Гиря.
9. Стол теннисный.
10. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные.
11. Волейбольная сетка.
12. Секундомер.
13. Измерительная рулетка.
14. Эстафетные палочки.
15. Скакалки гимнастические.
16. Бадминтон.
17. Мячи набивные.
18. Ракетки для н/тенниса.
19. Палки гимнастические.
20. Обручи.
21. Эспандеры.

Технические средства обучения:

1. Компьютер или ноутбук;
2. Принтер для распечатки текстов и репертуарных планов;
3. Переносной музыкальный центр
4. Флеш-карты, эл.носители информации.

### 3.5. 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.

### 3.6. 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)

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

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

Российская государственная библиотека искусств [Электронный ресурс]: федеральное государственное бюджетное учреждение культуры / РГБИ. - Москва, 1991-2017. - Режим доступа: <http://liart.ru/ru/> , свободный.

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

Электронная библиотека по истории, культуре и искусству [Электронный ресурс]: электронная библиотека нехудожественной литературы для учащихся средних и высших учебных заведений. – Москва, 2006-2016. - Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru>, свободный.

Энциклопедия искусства [Электронный ресурс]: энциклопедия всемирного искусства /

ARTPROJEKT. – 2005-2017. - Режим доступа: <http://www.artprojekt.ru/>, свободный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Имеет практический опыт:</b>		
организации учащихся с учётом базовых основ педагогики	ОК 1, 6, 8	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений
<b>Умеет:</b>		
использовать теоретические сведения о личности и межличностных отношениях в педагогической деятельности	ОК 1, 6, 8	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; практические задания по работе с информацией
<b>Знает:</b>		
основы теории воспитания и образования	ОК 1, 6, 8	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений

#### Критерии оценок для спортивных игр:

**Оценка «5»**, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно без напряжения, уверено; если в играх обучающийся показал знания правил игры; умение пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре;

**Оценка «4»**, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; если в играх показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре;

**Оценка «3»**, если упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, не всегда умеет пользоваться изученными движениями;

**Оценка «2»**, если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в игре обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными движениями.

#### Критерии оценки по технике владения двигательными действиями (гимнастика, лыжная подготовка)

**Оценка «5»** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Оценка «3»** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

**Оценка «2»** двигательное действие выполнено неправильно, грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **Преподавателю дисциплины «Физическая культура» (Ритмика)**

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

#### **5.1. 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.

## **5.2. 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.

### **5.3. 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 двигательных 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 непределемым 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 непределенных отягощений с предельным числом повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются непределенные 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 различному грунту (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-иловому 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.

#### **5.4. 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.



## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 6.1. Тематика контрольных работ

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
6. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
7. Организация здорового образа жизни студента.
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
10. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
11. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
12. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
13. Значение физической культуры для будущего специалиста -работника социальной сферы.
14. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
15. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
16. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
17. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
18. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
19. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
20. Физическое качество - сила.
21. Питание как компонент здорового образа жизни.
22. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
23. Физическое качество - быстрота.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
25. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
26. Физическое качество - ловкость.
27. Физическое качество - выносливость.

### 6.2. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20