А.А. ВИНОКУРОВ

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУЛЬТУРЕ
ОГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной работе _____ Е.В.Горбылева
«_____» _____ 20____г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 052a556b0039ad5f8c4f749b3ade26ca30
Владелец: Подгузова Елена Евгеньевна
Действителен: с 05.08.2022 по 29.10.2023

Обсуждена на заседании кафедры:
Зав. кафедрой _____ / Е.С. Мертенс
Протокол № 6
От «25» июня 2020г.

А.А. ВИНОКУРОВ

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

рабочая программа дисциплины для обучающихся по направлению, 51.03.04 - Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия **направленности -** Культурный туризм и экскурсионная деятельность; **форме обучения:** очной

Год начала подготовки - 2020

Смоленск
2022

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Курс «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам базовой части профессионального цикла. Изучается в течение 5 семестров (по очной форме обучения), состоит из практических занятий. Промежуточными формами контроля являются зачеты.

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы и правила здорового образа жизни;
- значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Уметь:

- вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

Трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом образовательной программы составляет 336 академических часов.

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура». Физическая культура является важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитие и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его к профессиональной работоспособности.

п/п	Раздел дисциплины	Семестр по очной форме обучения	Недели семестра по очной форме обучения	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость в часах по очной форме обучения					Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) форма промежуточной аттестации (по семестрам) по очной форме обучения
				Лекции	Семинары	Практические	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	
	Раздел 1.Легкая атлетика	1-1	1-36 1-34 1-30 1-26			112	0		
	Раздел 2. Баскетбол	1,2,3	1-36 1-34 1-30 1-26			112	0		
	Раздел 3. Волейбол	24,5	1-36 1-34 1-30 1-26			112	0		
						336			

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Курс «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» для обучающихся по направлениям подготовки «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия»

При проведении занятий и организации самостоятельной работы обучающихся используются:

ТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений и навыков по образцу: изложение, объяснение, показ, практические задания, прием контрольных нормативов и др.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентацию обучающегося в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития прикладной физической культуры.

Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление знаний, умений и навыков определения целей и задач развития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации; анализ современных подходов к развитию прикладной физической культуры.

5.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ (ТЕМ) ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел / тема	Количество часов по очной форме обучения (по заочной форме)					
	Всего	**Лекций**	**Семинаров**	**Практических**	**Практическая подготовка**	**Самостоятельная работа**
Раздел 1.Легкая атлетика						
1.1 Комплексное развитие двигательных способностей 1.2 Общая физическая подготовка (ОФП) 1.3 Развитие силовых способностей 1.4 Эстафеты, прыжки в длину с места, челночный бег 1.5 Развитие скоростно-силовых качеств 1.6 Кроссовая подготовка. ОФП 1.7 Развитие общей выносливости 1.8 Бег по пересеченной местности. 1.9 Упражнения для развития ловкости и координации движений. 1.10 Упражнения, направленные на мышечную релаксацию	**112**			**112**		
Раздел 2. Волейбол						
2.1 Техника игры 2.2 Техника стоек и перемещений 2.3 Техника ведения мяча 2.4 Техника передач мяча 2.5 Техника бросков мяча с места и в движении 2.6 Тактика нападения 2.7 Тактика защиты 2.8 Игровые комбинации 2.9 Упражнения в парах, тройках	**112**			**112**		
Раздел 3. Баскетбол						
3.1 Техника приема и передачи мяча 2 руками сверху, 2 руками снизу. 3.2 Техника верхней и нижней подачи мяча 3.3 Техника нападающего удара 3.4 Техника блокирования 3.5 Техника игры в нападении 3.6 Техника игры в защите. 3.7 Упражнения для совершенствования защитных передач, приема мяча, блокирования 3.8 Тактика нападения 3.9 Тактика защиты	**112**			**112**		
ИТОГО	**336**			**336**		

1. Раздел 1. Легкая атлетика

Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике стартового разгона. Обучение технике бега по прямой. Обучение постановке стопы на опору. Обучение взаимосвязи движений рук и ног при беге. Обучение технике высокого старта. Обучение технике низкого старта. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на короткие дистанции .Совершенствование техники стартового ускорения. Обучение технике бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение технике бега на длинные дистанции. Обучение технике разбега при прыжках в длину. Обучение технике отталкивания при

разбеге. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексное развитие физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка. Комплексное развитие двигательных способностей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости, координации движений, пространственной ориентации и устойчивости к повышенным нагрузкам.

Раздел 2. Волейбол

Правила соревнований и организация судейства. Техника стоек и перемещений в волейболе. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу (индивидуально и в парах), Обучение и совершенствование техники подачи мяча различными способами. Обучение и совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра.

Раздел 3. Баскетбол

Правила соревнований и организация судейства. Техника стоек и перемещений в баскетболе. Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Обучение и совершенствование техники остановок с мячом прыжком и на два шага. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из-за головы, на месте и в движении. Обучение и совершенствование техники бросков мяча в корзину с места и в движении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

5.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня физических и функциональных двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в практической деятельности. Учебно-тренировочные занятия предусматривают широкое использование теоретических знаний и методических умений в использовании разнообразных средств физической подготовки, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Проведение учебно-тренировочных занятий связано с обеспечением необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовки в период обучения: приобретение опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, освоение жизненно необходимых умений и навыков и формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу являются:

Строевые упражнения

Общие понятия о строе. Шеренга, ряд, колонна, фланг, дистанция, интервал. Основная стойка.

Действия на месте и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, размыкание и смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения и другие виды спорта

Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: из положения стоя – поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, назад и в стороны; те же движения согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; те же движения в положении стоя на коленях, сидя на полу, на скамейке и лежа на полу. Упражнения на расслабление: в упоре лежа, руки на скамейке или на полу – сгибание и выпрямление рук.

Упражнения для ног: из основной стойки движения (попеременные) правой и левой ногой вперед, назад, в стороны; те же движения согнутой в колене ногой, приседания на двух и одной ноге с различными положениями и движениями рук; выпады правой и левой ногой вперед, в стороны; то же с дополнительными пружинящими движениями ног и с различными движениями рук; подскоки и прыжки на месте и с продвижением вперед и в стороны на двух ногах и на одной ноге (на ступнях и на носках); подскоки в полуприседе и в приседе; ходьба в различном темпе с высоким подниманием коленей; беговые движения ногами в упоре на скамейке и на полу; свободное размахивание расслабленной ногой стоя и в положении лежа на спине.

Упражнения для туловища: из различных исходных положений ног и рук – наклоны головы вперед и назад, круговые вращения; из различных исходных положений ног и рук – вращения туловища вправо и влево; то же с движениями рук в стороны, из различных стоек – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, с доставанием руками пола и с

пружинящими движениями туловища; те же движения в положении стоя на коленях и сидя на полу; из положения лежа на спине (ноги закреплены) – переход в положение сидя с различными положениями и движениями рук; из положения лежа на спине – переход в упор лежа боком и в различные упоры присев; лежа на полу лицом вниз – прогибание туловища назад с различными исходными положениями и движениями рук и ног; то же, переход в положение «мост» с дополнительными движениями ног; парные и групповые упражнения; упражнения парами, тройками и группами (стоя, сидя и лежа). Игры с элементами сопротивления.

Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями и с движениями рук; ходьба на носках, скрестным шагом, ходьба в стороны и назад; ходьба на носках, с высоким подниманием прямых и согнутых ног, с выпадами, в полуприседе и приседе; бег на месте и вперед, с переменой направления, бег на носках, бег с различным положениям рук, бег с переменой темпа; игры и игровые упражнения с элементами бега.

Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастической палкой; маховые и круговые движения, держа палку в обеих руках; переносы ноги через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки, имитация движений в ходьбе с лыжными палками, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг): различные движения для рук, держа мяч в обеих руках; то же, держа мяч в одной руке; броски мяча вверх и ловля его в различных положениях ног и туловища; подбрасывание и ловля мяча в движении шагом и бегом; перебрасывание мяча с соупражняющимися на месте и в движении, перебрасывание и ловля мяча по кругу, броски мяча двумя руками назад на дальность, броски мяча на дальность одной рукой; то же из различных исходных положений (стоя на коленях, сидя и лежа); сидя и лежа на спине, различные движения с мячом в ногах; то же, броски мяча ногами; различные игры и эстафеты.

Упражнения со скакалкой (короткая скакалка); прыжки через скакалку стоя на месте, на двух ногах и со сменой ног (на одной ноге), с изменением темпа прыжков; прыжки в полуприседе и в приседе, прыжки с двойным вращением скакалки; ходьба и бег со скакалкой с постепенным увеличением темпа движений; эстафеты со скакалкой. Длинная скакалка: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки на одной и двух ногах с различными положениями и движениями рук и ног; то же с предметами в руках, прыжки вдвоем и втроем.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта, пробегание в полную силу 30, 50, 60 и 100 м, бег скоростной по повороту беговой дорожки, бег с изменением скорости и частоты шагов, бег на дистанции до 1000 – 1500 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Спортивные игры. Обучение технике одной или нескольких спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис); участие в товарищеских встречах по упрощенным правилам.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади; передвижение на руках (партнер держит за ноги) вперед, назад, в стороны с изменением темпа движений. В упоре лежа хлопки руками. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Различные приседания на двух и одной ноге с применением отягощений и с сопротивлением партнера.

Тройные, пятерные и многократные прыжки с места в длину с хорошим выносом бедра и толчком за счет резкого разгибания голеностопного сустава, прыжки в высоту с места (выполнение сериями). Прыжки в высоту и длину с разбега с небольшими отягощениями.

Упражнения для развития гибкости. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Покачивание туловища, прогибаясь в пояснице с опорой о дерево, гимнастическую стенку и с помощью соупражняющегося. Свободное размахивание поочередно ногами с максимальной амплитудой движения. Упражнения для туловища с небольшими отягощениями.

Упражнения на расслабление. Стоя на одной ноге, свободные махи другой ногой вниз - назад; то же с потряхиванием и вращательными движениями в голеностопном суставе. Из положения руки вверх – свободное опускание их вниз - вперед, вниз - в стороны; то же с дополнительным потряхиванием кистей. Лежа на спине (на полу или гимнастической скамейке), поднять ноги и с потряхиванием в голеностопных и коленных суставах опускать их вниз. Лежа на спине, движения расслабленными ногами, напоминающие движения велосипедиста. Наклоны туловища вперед, потряхивание в расслабленном состоянии руками и плечами. Сочетание расслабленных движений руками и ногами.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну и гимнастической скамейке с различными движениями рук, с высоким подниманием ног, с преодолением небольших препятствий.

Все практические упражнения должны предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. На практических занятиях могут быть использованы упражнения из различных видов спорта, оздоровительной системы физических

упражнений и профессионально-прикладной направленности, тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебного материала и рабочего плана кафедры, для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

5.3. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Семинарские занятия не предусмотрены

5.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

не предусмотрена

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

Оценка освоения учебного материала программы

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, на каждом семестре сдают зачет по прикладной физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

7.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Чеснова Е.JL, Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е. JI. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - 160 с. - 978-5- 4458-3076-4. Режим доступа: http://www.biblioclub.ru/index.php ?page=book&id=210945

2.Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. / http:/www.biblioclub.ru/book/l17573/

1. Физическая культура. Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) [Электронный ресурс] / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - 978-5-374-00521-9. - ГРИФ УМО. - Режим доступа: http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775

2. Григорович Е.С., Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. – 352 с. - 978-985-06-1979-2. Режим доступа: http ://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214

3. Шулятьев В.М., Физическая культура. Курс лекций [Электронный ресурс] / В.М. Шулятьев. - М.: Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с. - 978-5-209-03051-5. Режим доступа: http://www.biblioclub.m/index.php?page=book&id=l15870

4. Сальников А.Н., Физическая культура. Конспект лекций. Учебное пособие [Электронный ресурс] / А.Н. Сальников. - М.: Приор-издат, 2009. - 124 с. -978-5-9512-0836-1.Режим доступа: http://www.biblioclub.m/index.php?page=book&id=56281

7.1.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.JI. Чеснова, Т.М. Ниг- ровская. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - 978-5-4458-3074-0. - (ДОП). - Режим доступа: http://www.biblioclub.ru/index.php?page==book&id+210948

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура.: Учеб.пособ.для вузов. - 3-е изд.- Ростов-н/Д: Феникс, 2005. - 382с. - (Сер. «Высшее образование»), - гриф МО РФ (ДОП).

7.2 СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И МАТЕРИАЛЫ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ:

не предусмотрено

Тематический план практических занятий

п/п	**Наименование темы**	**Количество часов по форме обучения**
		очная
	Легкая атлетика	87
	Волейбол	87
	Баскетбол	87

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека оздоровительное воздействие: укрепляют все системы и функции организма, обеспечивают человека необходимым зарядом бодрости и хорошего настроения.

Ежедневная физическая тренировка совершенствует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирует протекание обменных процессов, укрепляет мышцы, увеличивает подвижность в суставах, улучшает осанку, приводит весь организм в деятельное состояние, повышает устойчивость к простудным заболеваниям.

Физическая культура - это часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. Развитым в физическом отношении можно считать такого человека, который в режим дня включает регулярные занятия спортом, постоянно использует природные факторы для закаливания организма, чередует труд с активным отдыхом.

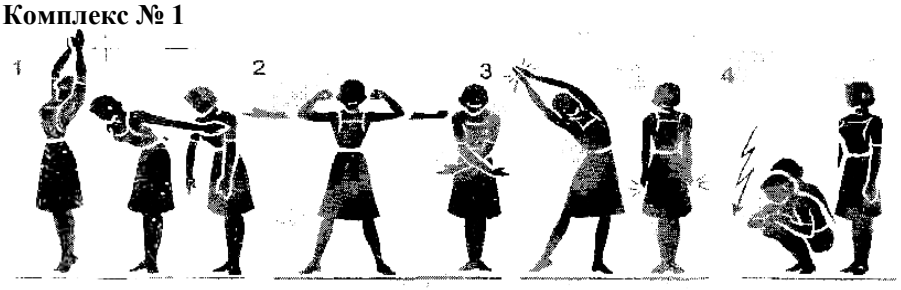
Средствами физического воспитания являются упражнения, массаж, подвижные и спортивные игры, ходьба, бег, закаливание, физический труд.

Перечисленные средства имеют важное оздоровительное значение для организма. Объясняется это, во-первых, тем, что благодаря физическим упражнениям повышается устойчивость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды. Иными словами, физически крепкий и закаленный человек болеет реже. Во-вторых, стимулируются процессы роста и развития, совершенствуются реакции терморегуляции, т.е. повышается устойчивость к простудным заболеваниям. В-третьих, развиваются такие качества, как выносливость, сила, быстрота и ловкость, которые способствуют повышению умственной и физической работоспособности. Наконец, занятия физическими упражнениями создают положительный эмоциональный фон, поддерживают бодрость и оптимизм.

Следует иметь в виду, что занятия физической культурой и спортом должны проводиться с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей и возможностей организма. Одно из ведущих требований — соблюдение режима занятий физкультурой и спортом, т.е. их систематичность, постепенное увеличение нагрузок, комплексное использование разнообразных средств и форм, благоприятные условия, в которых занятия проводятся.

Физкультурная пауза - комплекс из 7 упражнений выполняется 5 минут. Специальные физические упражнения эффективно снижают утомление, активизируют дыхание, снижают статическое напряжение мышц спины и плечевого пояса, усиливают кровообращение в нижней части тела, нормализуют артериальное давление. Сочетая при возможности физические упражнения с приемами самомассажа, можно ускорить процессы восстановления. Эта групповая форма занятий проводится во время регламентированных перерывов во второй или первой и второй полусмене за 1,5-2 часа до их окончания.

Комплекс № 1



1. И. п. — о. с. 1—2 — встать на носки, руки вверх, соединив кисти. 3 — опуститься на ступни, дугами вперед руки назад с небольшим наклоном туловища вперед, «уронить» руки. 4 — и. п. Повторить 4-6 раз. ТМ.

2. И. п. — о. с. 1 — правую на шаг в сторону, руки в стороны, ладонями кверху. *2* — кисти в кулак, с силой согнуть руки к плечам. 3 - приставить правую, руки выпрямить. 4 — свободно опустить руки. То же с левой. Повторить по 3 — 4 раза. ТС.

3. И. п. — о. с. 1 — правую ногу в сторону на носок с наклоном вправо, руки через стороны вверх, хлопок ладонями над головой. 2 — и. п., с хлопком руками о бедра. То же влево. Повторить по 3—4 раза. ТС.

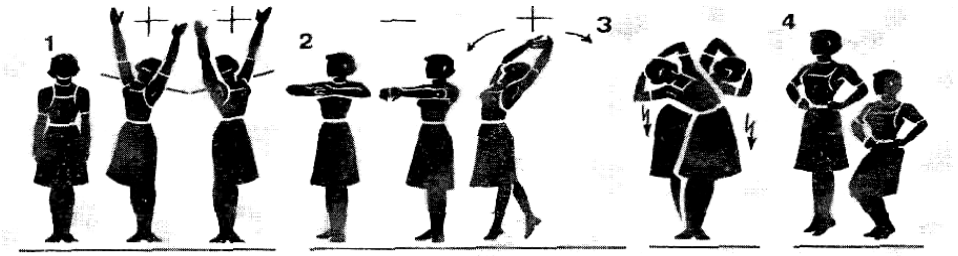
4. И. п. — о. с. 1—3 — пружинящий присед, руки на колени, постепенно увеличивая глубину приседания. 4 — и. п. Повторить 8—10 раз. Перейти на ходьбу на месте — 15—20 с.

5. И. п. — о, с, руки в стороны, 1—2 — сгибая правую ногу, левую вперёд на носок, наклон к левой ноге, левую руку к левому носку, 3—4 — и, п. То же, сгибая левую. Повторить по 3—4 раза, ТС.

6. И. п. — о. с, руки вверх. 1 — мах правой ногой вперед, руки с поворотом туловища направо, 2—правую ногу назад на носок, руки вверх. 3 — то же, что на счет «1». 4 — и, п. То же левой. Повторить по 3—4 раза, ТС.

7. И, п. — о. с. 1 — правую руку вверх, левую в сторону, голову налево.2 — сменить положение рук и головы, 3 — левую руку в сторону. 4 — руки расслабленно вниз, встряхнуть кистями. Повторить 4—6 раз. ТС.

Комплекс № 2

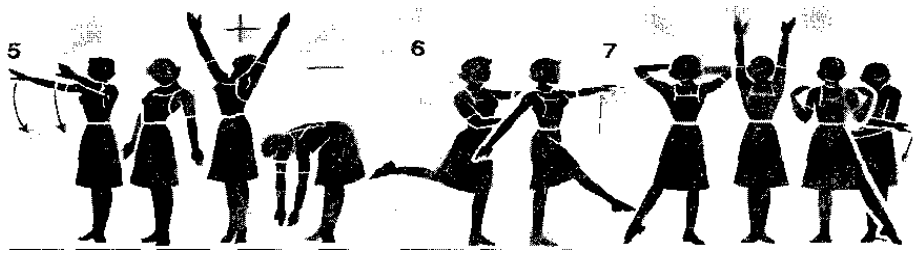


1. И. п. – о. с. 1 – руки через стороны вверх. 2 – потянуться вверх правой рукой. 3 – потянуться вверх левой рукой. 4- руки через стороны в и. п., расслабить. Повторить 4 -6 раз. ТМ

2. И. п. – о. с. 1 – руки согнуть перед грудью, кисти переплести. 2 – шаг левой вперёд, кисти повернуть ладонями вперёд, руки вверх. 3 – пружинящими движениями руки назад. 4 – руки через стороны в и. п. То же с правой. Повторить по 3 – 4 раза. ТС

3. И. п. – о. с., руки за голову. 1 -2 – два пружинящих наклона вправо. 3-4 – тоже влево. Повторить по 3-4 раза. ТС.

4. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. 12-16 прыжков на двух. Перейти на ходьбу на месте – 15-20 с.



5. И. п. — о, с. 1 — руки вперёд. 2 – дугами книзу руки вверх - в стороны, встать, на носки. 3 — опуститься на ступни, наклон вперед, руки расслабленно вниз. 4 — и, п. Повторить 6-8 раз. ТС.

6. И. п. — о. с., левая рука на опоре. 6—8 махов вперед и назад расслабленной правой ногой со встречными махами правой рукой. То же, стая на правой ноге

7. И. п — о, с. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2 — приставить правую, руки вверх, 3 — левую в строну на носок, руки к плечам. 4 — и. п., руки расслабить. То же с левой. Повторить по 3-4 раза. Темп постепенно ускорять до быстрого.

Комплекс № 3

1. И. п. - о. с. 1 – другой внутрь правую руку расслаблено вверх. 2 – левую вверх. 3 – встать на носки, потянуться. 4 – и. п., руки расслабить. Повторить 3-4 раза. ТМ

2. И. п. – о. с. 1-2 – сгибая руки перед грудью, два рывка согнутыми руками назад. 3 - рывок прямыми руками назад. 4 – «уронить» руки расслабленно. Повторить 4-6 раз. ТС

3. И. п. – о. с., руки в стороны. 1 – левую в сторону на носок, правую руку вверх, левую на спину. 2-3 – два пружинящих наклона влево. 4 – и. п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза. ТС.

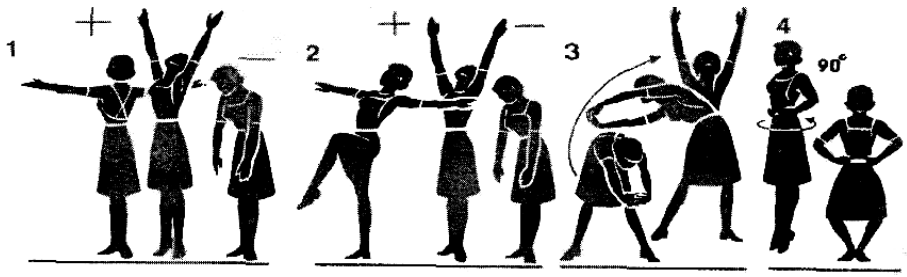
4. И. п. – о. с. Бег на месте – 20-30 с. Перейти на ходьбу на месте с замедлением темпа – 15-20 с. ТС

5. И. п. — стойка ноги врозь. 1 – наклон вперёд. 2 – выпрямиться, руки в стороны. 3 – с поворотом налево хлопок ладонями над головой. 4 – и. п. То же с поворотом направо. Повторить по 3-4 раза. ТС

6. И. п. – о. с. 6-8 махов вперёд и назад расслабленной левой ногой с «мазком» носком об пол. Руки произвольно в стороны для удержания равновесия. То же правой.

7. И. п. – о. с. 1 – левую назад на носок, руки за голову. 2 – ногу приставить, руки вверх. 3 – левую ногу вперёд на носок, руки в стороны. 4 – и. п. То же с правой. Повторить по 3-4 раза. Темп ускорить до быстрого.

Комплекс № 4

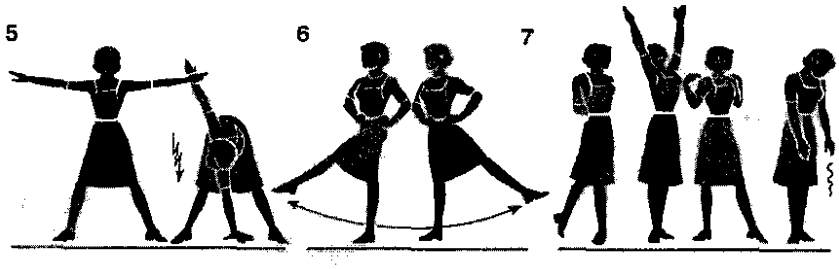


1. И. п. – о. с. 1 – с поворотом направо руки в стороны, ладонями вверх. 2-3 - выпрямиться, руки вверх, встать на носки. 4 – руки через стороны в и. п., плечи расслабить. То же влево. Повторить по 2-3 раза. ТМ

2. И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу вперёд, руки в стороны. 2 – небольшой наклон назад, прогнуться. 3 – приставить ногу, руки вверх, потянуться. 4 – и. п., плечи расслабить. То же с правой. Повторить по 3-4 раза. ТМ.

3. И. п. – стойка ноги врозь, кисти сплести. 1-3 – полукруг, наклоняясь вперёд, вправо, назад, руки вверх; 4 – руки через стороны в и. п. То же влево. Повторить по 2-4 раза. ТС.

4. И. п. – о. с., руки на поясе. 12-16 прыжков на двух ногах, чередуя повороты на 90^0 налево и направо. Перейти на ходьбу – 15-20 с.



5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3 – три пружинящих наклона вперёд, левой рукой касаясь пола. 4 – и. п. То же правой. Повторить по 3-4 раза. ТС

6. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – мах левой ногой вперёд - внутрь. 2 – мах левой в сторону. Повторить 8 раз. То же правой. ТС.

7. И. п. – о. с. 1 – правую на шаг вперёд, руки за спину, прогнуться. 2 - приставить правую, руки вверх. 3 – левую вперёд на носок, руки к плечам. 4 - приставить левую, руки расслабленно вниз, кисти встряхнуть. То же с левой. Повторить по 3-4 раза. Темп постепенно ускорить до быстрого.

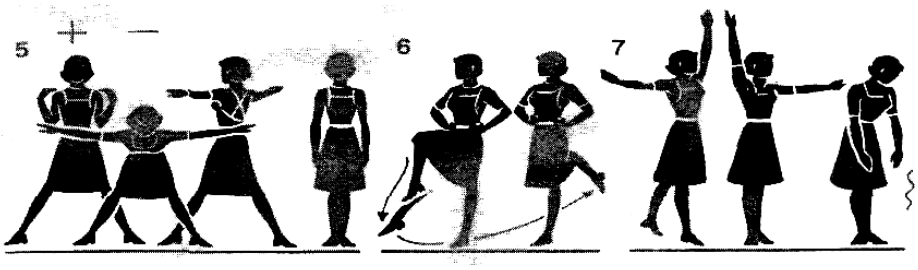
Комплекс № 5

1. И. п. – о. с. 1 – поднимая плечи вверх, руки в стороны. 2 – «уронить» руки, слегка наклониться. 3 – дугами в стороны руки вверх, встать на носки, подтянуться. 4 – и. п. повторить 4-6 раз. ТМ

2. И. п. – о. с. 1 — правую на шаг в сторону, руки к плечам. 2—3 — два круговых движения согнутыми руками назад. 4— и. п., руки расслабить. То же с левой. Повторить по 2—3 раза вперёд и назад. ТС.

3. И. п.—о. с. 1—.мах левой ногой в сторону, руки в стороны. 2 — выпад влево с наклоном вправо. 3—4 — пружинящий наклон вправо - и. п. То же с правой. Повторить по 3—4 раза. ТС.

4. И. п.— о. с. Бег на месте — 15—20 с. Перейти на ходьбу на месте —15—20 с.

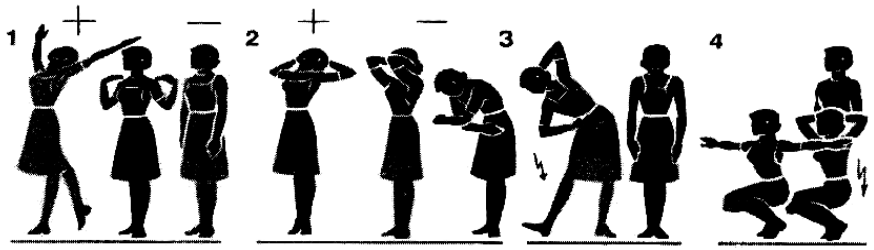


5. И. п. — о. с. 1 — правую на шаг в сторону, руки к плечам. 2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. 3 — выпрямиться с поворотом направо. 4 —и. п. То же с левой. Повторить по 3—4 раза. ТС

6 И. п. — о, с, руки на поясе 1 — правую ногу согнуть вперед. 2 —выпрямляя ногу вперед, мах назад. 3 —повторить то же, что на счёт «1» 4 - и. п. То же левой. Повторить по 3—4 раза. ТС.

7. И. п. — о. с. 1— левую назад на носок, правую руку в сторону, левую вверх. 2—левую ногу приставить, правую руку вверх, левую руку вперед. 3 — сменить положение рук. 4 — и. п., руки расслабить, встряхнуть кистями. Повторить по 3—4 раза. Темп постепенно ускорить до быстрого.

Комплекс № 6

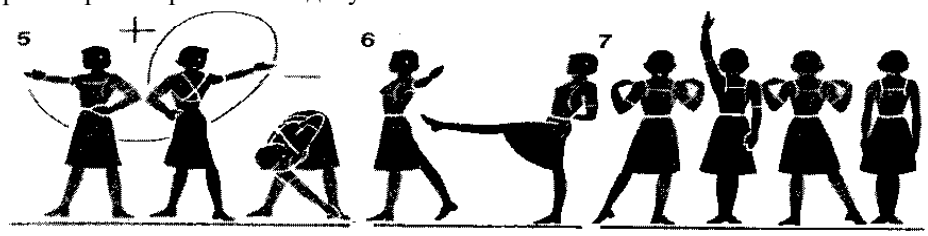


1. И. п. — о. с. 1—2—правую назад не носок, руки вверх в стороны, голову назад. 3 — приставить правую, руки к плечам. 4 - и. п. То же с левой. Повторить по 2—3 раза. ТМ.

2. И. п.— о. с. 1—руки за голову. 2 — встать на носки, прогнуться, локти отвести назад. 3 — опуститься на ступни, локти свести. 4 — руки расслаблено вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. ТС.

3. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону на пятку, левую руку за голову, голову повернуть направо. 2-3 – два пружинящих наклона вправо. 4 – и. п. То же . п. Повторить по 3-4 раза. ТС

4. И. п. = о. с. 1 – присед, руки в стороны. 2-3 – пружинящий присед, руки за голову. 4- и. п. повторить 8 раз. Перейти на ходьбу на месте – 15-20 сек.



5. И. п. – о.с., руки на поясе. 1 - правую на шаг в сторону, правую руку вперёд. 2 – круг правой рукой вниз - назад с поворотом туловища направо. 3 – наклон вперёд, правую руку к левому носку. 4 – и. п. То же с левой. Повторить по 3-4 раза. ТС.

6. И. п. – о. с. 1 – правую ногу назад на носок, руки в стороны. 2 – мах правой вперёд, руки за спину. 3 – то же, что на счёт «1». 4 – и. п. То же с левой. Повторить по 3-4 раза. ТС

7. И. п. – о. с. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки к плечам. 2 – приставить правую, правую руку вверх, левую вниз. 3 – левую в сторону на носок, руки к плечам. 4 – и. п. то же с левой. Повторить по 3-4 раза. Темп постепенно ускорить до быстрого.

Физкультурная минутка общего воздействия способствует общей активизации мышечной и сердечно-сосудистой систем, предотвращает застойные явления в нижних конечностях, брюшной

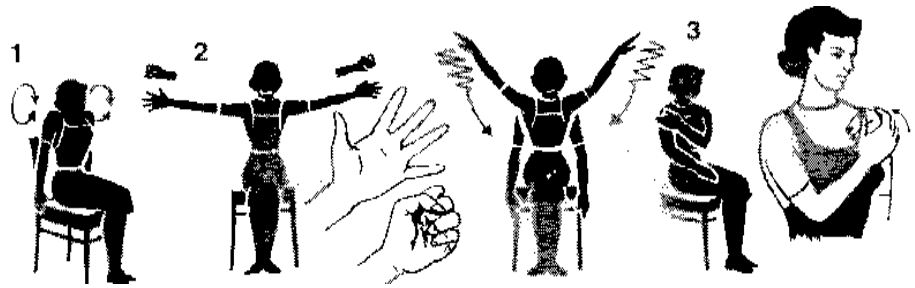
полости, области малого таза. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых с широкой амплитудой.

Комплекс физических упражнений для снятия утомления, возникающего вследствие длительного статического напряжения.

1. Потягивание. Исходное положение (и. п.) - сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Руки за голову, пальцы переплетены прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела — вдох. Слегка наклониться вперед - выдох (4—5 раз в среднем темпе).
2. Поднимание согнутой ноги. Сидя на стуле, отодвинутом от стола на 50—60 см руки к плечам, выпрямить ноги и поставить пятками на пол — вдох. Согнуть обе ноги, руками обхватить голени и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота — выдох (3—4 раза в среднем темпе).
3. Наклоны туловища с поворотом. И. п.— руки к плечам, ноги, согнутые в коленях, поставить на пол. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги — выдох. И. п.— вдох (4—5 раз в медленном темпе).
4. Наклоны туловища в стороны. И. п.— сидя на стуле, руки на поясе. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову— выдох. И. п.— вдох. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову — выдох. И. п.— вдох (3—4 раза в медленном темпе).
5. Расслабление мышц. И. п.— сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол — вдох. Последовательно расслаблять мышцы рук туловища, ног — выдох. И. п.— вдох (3—4 раза в медленном темпе).
6. Упражнение для пальцев, И. п.— сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Разжать пальцы — без напряжения. Сжать пальцы в кулак — без напряжения. Повторять в среднем темпе, дыхание ровное.
7. Упражнение для мышц шеи. Вращение головой влево – вправо (быстро). Вперед-назад (умеренный темп). Вращение с максимальным расслаблением мышц шеи (голова «катится» по корпусу) сначала в левую, затем в правую сторону (очень медленно, не более 2 раза), мышцы лица расслаблены.

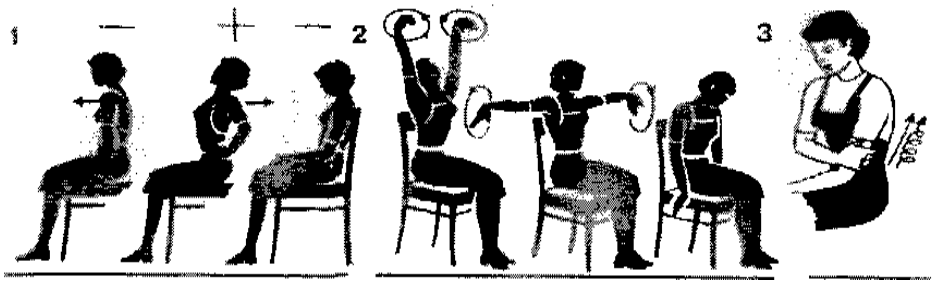
Физкультурная минутка при утомлении плечевого пояса и рук снижает напряжение мышц плечевого пояса и спины, улучшает кровоснабжение мышц верхних конечностей, уменьшает в них болевые ощущения и чувство усталости. При оставлении комплекса ФМ широко используются динамические упражнения в сочетании с упражнениями на расслабление, а также приемы самомассажа.

Комплекс № 1



1. И. п. — сидя, руки расслаблены. 1—4 — четыре круговых движения плечами вперед. То же назад. Повторить по 2—3 раза. Опустить руки и расслабить плечи. ТМ.
2. И. п. — сидя руки расслаблены. 1— руки в стороны, кисти сжать в кулаки. 2— кисти разжать, пальцы развести. 3 — руки вверх, встряхнуть кистями. 4 — «Уронить» руки, плечи расслабить. Повторить 4—6 раз. ТС.
3. Самомассаж плечевых суставов и надплечий. И. п. — сидя, левая рука расслабленная на бедре. Правой рукой выполнить: *(*от позвоночника) поглаживание прямолинейно и кругообразно; растирание кругообразно; разминание кончиками пальцев*;* поглаживание. 50—60 с. То же, сменив положение рук. Затем встряхнуть расслабленные руки.

Комплекс № 2

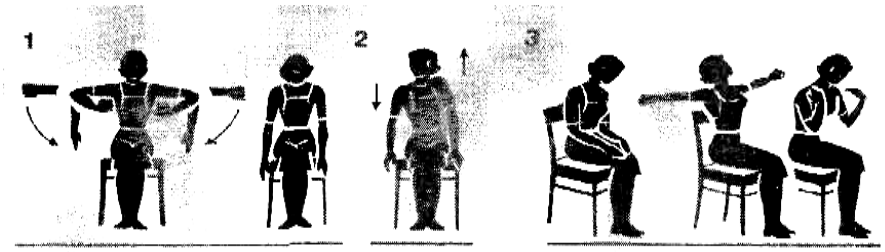


1. И. п. – сидя, руки на поясе. 1-2 плечи вперёд. 3-4 – плечи и голову назад, лопатки свести. Повторить 4-6 раз. Затем руки на бёдра, расслабиться. ТМ.

2. И. п. – сидя. 1-4 – поднимая руки вверх, одновременно круговые движения кистями назад. Повторить 3-4 раза. ТМ. Затем расслабить плечевой пояс.

3. Самомассаж плеча и локтевого сустава. И. п. – сидя, левое плечо расслабить, слегка наклонившись влево. Правой рукой выполнить (от локтя к плечу): поглаживание и разминание наружной и внутренней поверхности плеча; затем поглаживание и растирание локтевого сустава. 50-60 с. То же, сменив положение рук.

Комплекс № 3

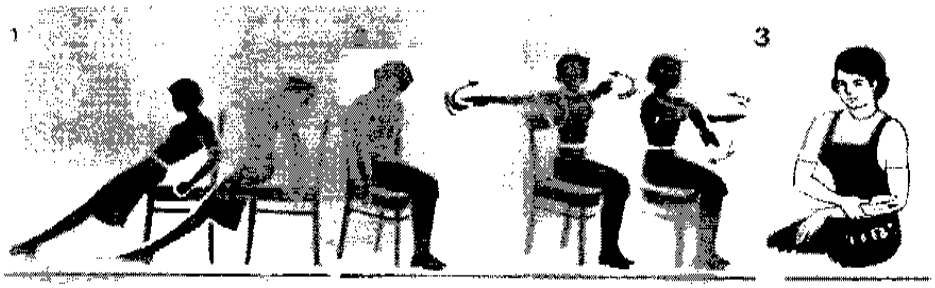


1. И. п. – сидя. 1 – руки в стороны, предплечья книзу, кисти в кулаки. 2 – руки в стороны. 3 – «уронить» предплечья. 4 – «уронить» руки, плечи расслабить. Повторить 4-6 раз. ТМ

2. И. п. – сидя. 1 – поднять левое плечо, голову повернуть направо. 2 – и. п. То же, сменив положение. Повторить по 3-4 раза. ТС.

3. И. п. – сидя, руки на бёдрах. 1 – руки в стороны. 2 – кисти в кулаки, прогнуться. 3 – руки к плечам, локти вперёд, голову на грудь. 4 – руки «уронить» на бёдра, расслабить. Повторить 4-6 раз. ТМ

Комплекс № 4

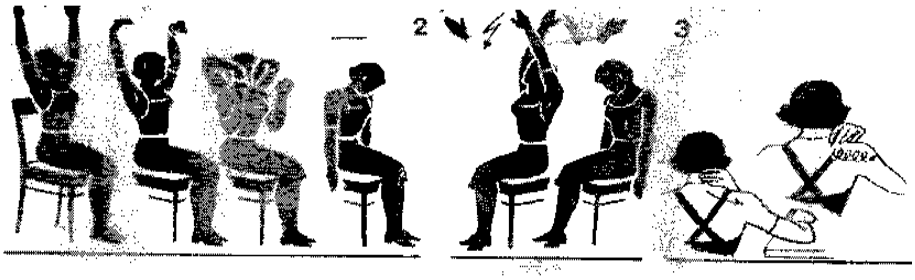


1. И. п. – сидя на переднем крае сиденья, упор сзади. 1-2 - выпрямить руки и ноги и напряжённо прогнуться. 3-4 – и. п., расслабиться. Повторить 4-6 раз. ТМ.

2. И. п. – сидя, руки расслабленно внизу. 1-2 – руки в стороны, два рывка руками назад. 3-4 – два рывка руками вперёд - внутрь, то правую, то левую сверху. Повторить 4-6 раз. ТС.

3. Самомассаж предплечья и лучезапястного сустава. И. п. – сидя, правая рука на бедре, ладонью кверху. Левой выполнить (от периферии к центру): поглаживание, выжимание ребром ладони, разминание подушечками пальцев; поглаживание. То же, повернув руку ладонью вниз. В этом же положении проводят растирание лучезапястного сустава щипцеобразно (большим и указательным пальцами, ребром ладони). 50-60 с. То же на левой руке.

Комплекс № 5

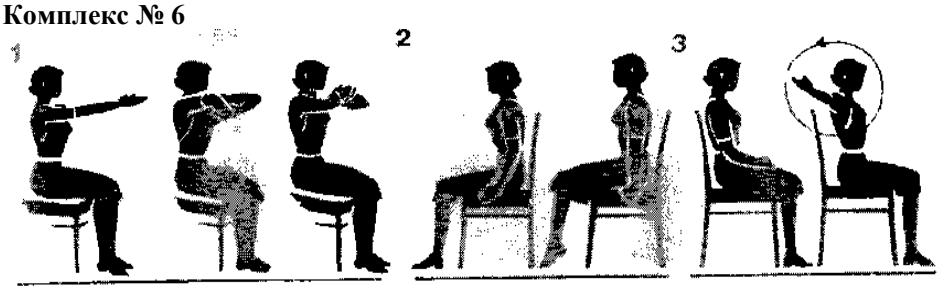


1. И. п. – сидя. 1 – руки вверх. 2 – «уронить» кисти. 3 – «уронить» предплечья. 4 – «уронить» руки, расслабиться. Повторить 4-6 раз. ТМ.

2. И. п. – сидя, руки вверх в стороны. 1-2 – два пружинящих движения внутрь руками над головой, левая впереди. 3-4 – то же, правая впереди. Повторить 4-6 раз. Опустить руки, расслабить мышцы плечевого пояса. ТС,

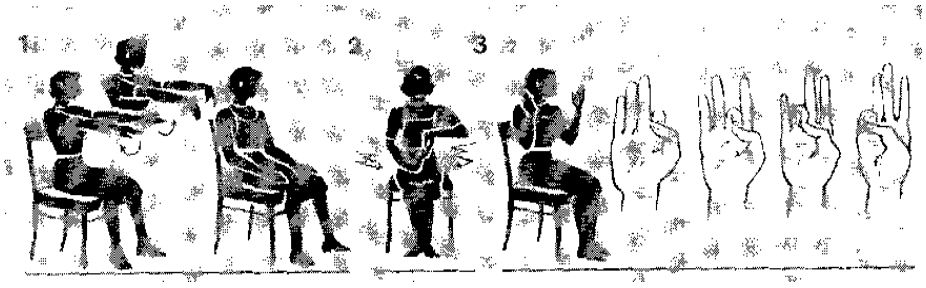
3. Самомассаж шеи и надплечья. И. п. – сидя. Выполняют: левой рукой по правой стороне поглаживание от затылка вниз вдоль позвоночника, по надплечью к плечевому суставу; разминание подушечками 4 пальцев в том же направлении; поглаживание 40-50 с. То же, сменив положение рук. Затем опустить руки, расслабить плечи. 2-3 круговых движения вперёд. Назад.

Комплекс № 6



Физкультурная минутка при утомлении кистей применяется в тех случаях, когда на мелкие мышцы кистей приходятся значительные физические нагрузки динамического и статического характера. Подбираются упражнения на расслабление и растягивание мышц пальцев и ладоней. Эффективно снижает локальное утомление и предупреждает переутомление мышц.

Комплекс № 1

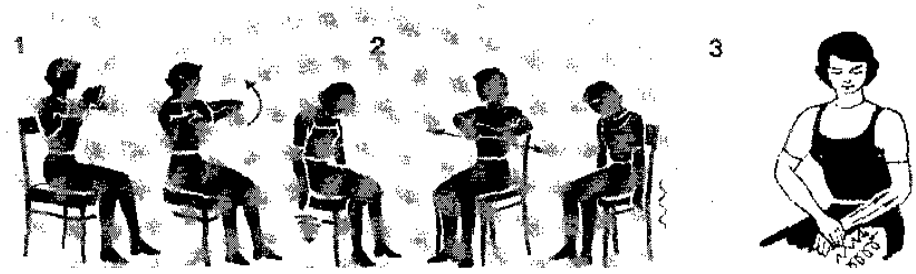


1. И. п. – сидя, руки на бёдрах. 1 – руки вперёд. 2 – напрягая мышцы, повернуть ладони наружу. 3 – «уронить кисти». 4 – и. п., руки расслабить. Повторить 3-4 раза. ТМ.

2. И. п. – сидя, руки согнуты, ладони соединить, правая пальцами вверх, левая пальцами вниз. 1-3 – пружиня, нажимать на пальцы. 4 – руки вниз, встряхнуть расслабленными кистями. То же, сменив положение. Повторить по 3-4 раза. ТС.

3. И. п. – сидя, руки согнуты, предплечья вертикально вверх. 1-5 – поочерёдные щелчки напряженными пальцами. То же в обратном порядке. Повторить по 2-3 раза. ТС. Опустить руки, встряхнуть кистями.

Комплекс № 2

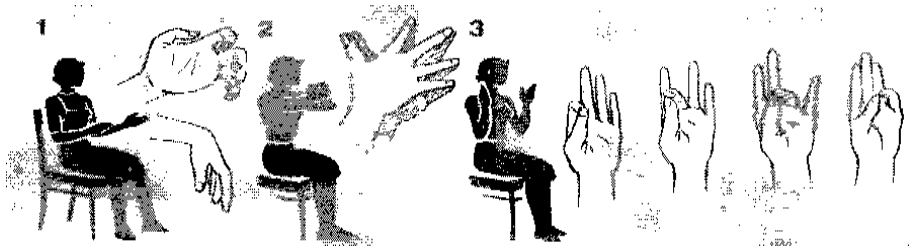


1. И. п. – сидя, руки согнуть перед грудью, ладони соединить. 1 – надавливая, повернуть кисти пальцами к груди. 2 – повернуть кисти пальцами вперёд. Повторить 4-6 раз. ТМ. Затем руки расслабленно вниз, потрясти кистями.

2. И. п. – руки согнуть перед грудью, пальцы сцепить. 1-2 – «растянуть» руки, не разъединяя пальцев. 3 – руки вниз. 4 – встряхнуть кистями. Повторить 4-6 раз. ТС. Руки расслабить.

3. Самомассаж кистей. И. п. – правка рука на бедре ладонью вниз. Выполнить (от периферий к центру) поглаживание; выжимание обхватывающими приёмами; растирание межкостных мышц большими пальцами и основанием ладони. На ладонной поверхности: поглаживание, выжимание обхватывающими приёмами; растирание гребнем кулака. На каждом пальце применяют поглаживание и растирание большим пальцем. 1-1,5 мин. То же на левой.

Комплекс № 3

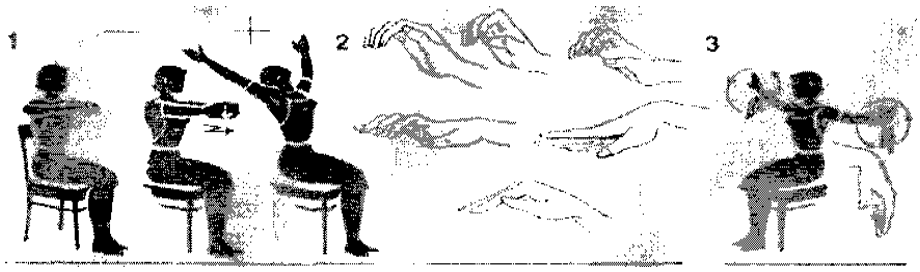


1. И. п. – сидя, руки согнуты предплечьями вперёд. 1 – Напряжённо развести пальцы. 2 – согнуть пальцы как для царапания. 3 – расслабить пальцы. 4 – «уронить» кисти. Повторить 4-6 раз. ТС. Затем опустить руки, встряхнуть кистями.

2. И. п. – сидя, руки соединить перед грудью, разведённые пальцы правой и левой руки касаются друг друга. 6-8 прижиманий на пальцы, стремясь мягко соединить ладони. Затем руки вниз и встряхнуть кистями. Повторить 2-3 раза. ТС.

3. И. п. – сидя, руки согнуты предплечьями вверх. 1-4 – поочерёдно соединить пальцы. То же в обратном порядке. Повторить 2-3 раза. ТС. Затем опустить руки и покачать расслабленно.

Комплекс № 4



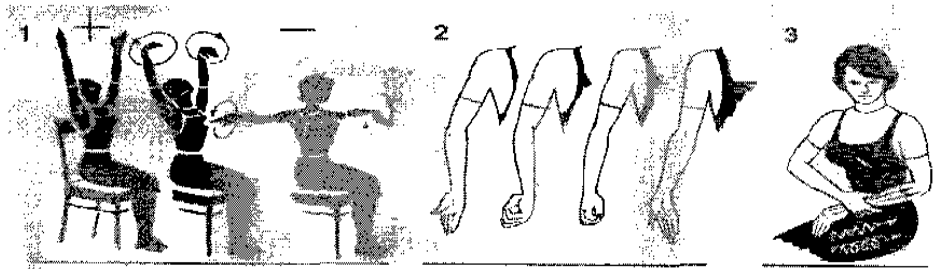
1. И.п. – сидя, руки согнуты перед грудью, пальцы переплетены. 1-2 – ладонями вперёд, руки пружинящим движением вперёд. 3 – руки вверх, разъединив пальцы, прогнуться. 4 – руки вниз, плечи расслабить. Повторить 4-6 раз. ТМ.

2. И. п. – сидя, руки вперёд. Волнообразные движения кистями. 1-4 - последовательно сгибать кисти во всех суставах. Повторить 3-4 раза. Затем встряхнуть кистями. ТС.

3. И. п. – сидя, руки в стороны. 1 – кисти поднять. 2 – кисти «уронить». 3-4 – то же. 5-6 –

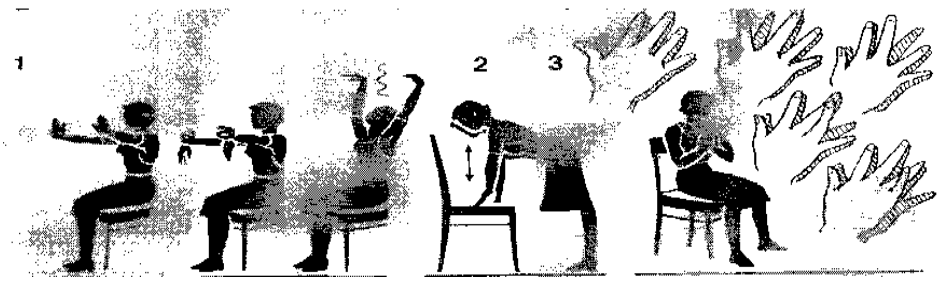
круговые движения кистями вперёд. 7-8 – то же назад. Повторить 3-4 раза. Затем опустить руки, расслабить плечи, кисти. ТС.

Комплекс № 5



1. И. п. – сидя, руки вверх. 1-4 – круговые движения расслабленными кистями, опуская руки в стороны. 1-4 – то же обратным движением рук вверх. Повторить 3-4 раза. ТМ.
2. И. п. – сидя, руки вниз. 1 – движением внутрь повернуть кисти наружу. 2 – сжать кисти в кулак. 3-4 – движением внутрь повернуть кисти наружу, разжав кулаки. Повторить 3-4 раза. Затем потрясти расслабленно кистями. ТС.
3. Самомассаж предплечья и лучезапястного сустава, правая рука на бедре ладонью книзу. Выполнить к центру поглаживание, выжимание ребром ладони, разминание подушечками пальцев, поглаживание. То же повторяют в положении руки ладонью вверх. В этом положении проводят растирание лучезапястного сустава щипцеобразно (большим и указательным пальцами) и ребром ладони. 50-60 с. Затем выполнить круговые движения кистями. То же на левой.

Комплекс № 6



1. И. п. – сидя, руки вперёд, ладони книзу. 1 – поднять кисти пальцами вверх. 2 – сжать кулаки. 3 – выпрямить пальцы. 4 – «уронить» кисти. Повторить 3-4 раза. ТС. Затем руки вверх и потрясти расслабленными кистями.
2. И. п. – стоя, с опорой о сиденье стула или стол. 1-4 – перекат с основания ладоней до кончиков пальцев (мягко). Повторить 4-6 раз. Затем встряхнуть расслабленными руками. ТМ.
3. И. п. – сидя, руки согнуть перед грудью, кисти соединены, пальцы разъединены. Поочерёдно разъединять и соединять одноимённые пальцы в самостоятельной заданной последовательности. Повторить 3-4 раза. ТС.

Физкультурная минутка при утомлении глаз способствует расслаблению глазодвигательных мышц, снижает их напряжение, улучшает кровоснабжение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости, что создает благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его перенапряжение.

Комплекс № 1

1. Закрыть глаза. Отдых – 10-15 с. Открыть. Повторить 2-3 раза. ТМ.
2. Открыть глаза, посмотреть далеко. Закрыть глаза на 5-6 с. Открыть глаза, посмотреть близко (на кончик носа). Закрыть глаза на 5-6 с. Повторить 3-4 раза. ТМ.
3. Самомассаж. Закрыть глаза. Легко надавить подушечками указательных пальцев на глазные яблоки. Держать 4-5 с. Затем резко отпустить повторить 5-6 раз. ТМ.

Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления. Продолжительность занятия 3—5 минут. Итак, сядьте, займите удобную позу: позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен вперед. После небольшой паузы приступайте к выполнению следующих упражнений:

1. Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вверх - прямо, вниз прямо без задержки (от 3 до 10 раз).
2. Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание может быть произвольным, но надо следить, чтобы оно не задерживалось (3—10 раз).
3. Совершать круговые движения глаз: влево и вправо, вначале быстрее, потом как можно медленнее (от 1 до 10 кругов).
4. Смотреть на кончик носа, затем вдаль (от 5 до 7 раз).
5. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль (от 5 до 7 раз).
6. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть от 5 до 7 раз. Сжать веки, затем моргнуть от 5 до 7 раз.
7. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно (10 раз в среднем темпе).
8. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза (от 5 до 7 раз).

Рациональное питание - одно из основных условий нормального роста и развития организма, функционирования всех его органов и систем. Пища должна быть достаточной по объему, содержать все необходимые для жизнедеятельности организма вещества, покрывать энергетические затраты в соответствии с возрастом человека, условиями его жизни. Важнейшим принципом рационального питания является режим, т. е. прием пищи в одни и те же часы, соблюдение определенных интервалов между этими приемами, правильное распределение рациона в течение дня.

Желудок освобождается от принятой пищи примерно за 4 ч, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть не менее 3 - 3½ и не более 4 - 4 ½ ч. При более частых приемах пищи нарушается ритмичность работы желудочно-кишечного тракта. Если же перерывы между приемами пищи слишком длительные, то возникает сильное чувство голода и для его удовлетворения требуется больше еды, а это также ухудшает пищеварение. Систематическое несоблюдение режима питания создает почву для развития заболеваний желудка и кишечника, вызывает нарушения обмена веществ в организме. Часто такая беспорядочная еда формирует привычку к перееданию, значит, ведет к увеличению массы тела, а иногда к ожирению.

Очень важно есть в одни и те же часы. В этом случае в организме вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. к установленному часу приема пищи наиболее активно выделяется желудочный сок, появляется аппетит, создаются условия для лучшего переваривания и усвоения пищи.

Необходимо подчеркнуть обязательность горячего завтрака. Перерыв между домашним завтраком и обедом может растянуться на 7 часов, а то и более. Бутерброды, пирожки, сладости не восполняют потребности организма в полноценной горячей пище, а еда всухомятку вредна. Правильно организованное питание способствует повышению работоспособности.

Важное требование - правильное распределение пищи на приемы по объему и калорийности. Завтрак должен быть плотным, составлять ¼ рациона питания; основной прием пищи - обед; ужин, равный по калорийности завтраку, должен быть не позднее, чем за 1 ½ - 2 часа до сна. Поздний ужин вреден, он нарушает сон, затрудняет пищеварение, способствует отложению жира. Иногда перед сном полезно выпить стакан кефира. В этом случае ужин может быть несколько легче.

Отдельно следует сказать о питьевом режиме, так как одно из требований рационального питания - умеренность в еде - в равной мере относится и к потреблению жидкости.

Правильно составленный питательный рацион содержит достаточное количество жидкости. Однако во время значительных физических нагрузок, в дни походов, летом потребность в жидкости возрастает, потому что усиливается потоотделение и организм обезвоживается. Утолять жажду лучше всего кипяченой водой, чаем. Лимонад, газированную воду и другие напитки, содержащие сахар, надо употреблять в ограниченном количестве.

Существенное значение имеет правильное сочетание продуктов. Так, если суп заправлен крупой, то гарнир следует делать из овощей и наоборот. Овощей рекомендуется использовать как можно больше. Особенно полезны салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, так как они служат источниками витаминов, минеральных солей и других необходимых организму веществ. Желательно включать в меню каши не только из таких популярных круп, как манная, рисовая и гречневая, но и из перловой, овсяной, ячневой. Содержащиеся в этих крупах минеральные вещества не менее важны и надо, чтобы весь набор входил в рацион.

Одним из важных элементов режима питания являются условия, в которых принимается пища: сервировка, чистота и т.п. Нельзя есть «на ходу», плохо прожевывать пищу, есть слишком горячие и остывшие блюда. Температура первых и вторых блюд должна быть примерно около 50°С. Не следует «перехватывать» бутерброды, пирожки, сладости между основными приемами пищи, так как это нарушает аппетит, ритмичность работы желудочно-кишечного тракта. Не рекомендуется садиться за стол сразу после занятий спортом, больших физических нагрузок.

Гимнастика для мозга

При различных видах умственной деятельности значительные нагрузки приходятся на высшие отделы ЦНС и психические функции. Вынужденное ограничение двигательной активности при умственном труде сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность. Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедер, при позе сидя, затрудняют отток крови из нижних конечностей. Образуются застойные явления в брюшной полости, ухудшается кровоснабжение головного мозга, осложняется его работа. Поверхностное неглубокое дыхание не обеспечивает головной мозг достаточным количеством кислорода. Чувство усталости, вызванное напряженной умственной работой и ограничением двигательной активности (гиподинамией), как бы сигнализирует о возникших в организме затруднениях и потребности в отдыхе.

У некоторых работников умственного труда период врабатывания слишком затягивается и составляет 1— 1,5 ч. В таких случаях необходима вводная гимнастика, настраивающая на быстрое вхождение в работу. С этой целью рекомендуются упражнения на сосредоточенность, собранность, мобилизующие волю; глубокое дыхание. Необходимо также устранить все отвлекающие от работы факторы. Такая самонастройка на высокопроизводительный труд с первых же минут занятий постепенно поможет ускорить период врабатывания.

Через 1,5—2 ч работы в программу занятий рекомендуется включить физкультурную минутку, снимающую некоторое напряжение с мышц плечевого пояса. Через три часа работы возникает неприятное ощущение, что затекли и онемели ноги. Встаньте и проделайте физкультурную микропаузу, которая поможет несколько размять ноги.

Через час после обеденного перерыва выполните физкультурную минутку, которая будет способствовать усилению мозгового кровообращения. Поскольку после обеда все усилия организма направлены на переваривание и усвоение пищи, то в это время усиливается кровообращение в брюшной полости и несколько ослабляется мозговое.

Поэтому-то в коре головного мозга широко разливается процесс торможения и возникает сонливое и вялое состояние.

Через 2,5 ч работы проделайте физкультурную паузу. Она повышает общую двигательную активность. Стимулирует деятельность нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, снимает общее утомление, улучшает самочувствие, взбадривает, повышает работоспособность.

Еще через час проделайте физкультурную минутку для активизации кровообращения и ликвидации застойных явлений в ногах и нижней части туловища. Это необходимо для профилактики

нарушений деятельности органов малого таза, кишечника, связанных с длительным пребыванием в позе сидя.

Закончить рабочий день хорошо физкультурной микропаузой, активизирующей дыхательную систему, что очень важно для профилактики респираторных заболеваний, особенно в холодное время года.

Ваша программа займет около 10—15 мин в день. Если не удается выполнить ее полностью, попытайтесь делать хотя бы частично.

Работники умственного труда довольно часто и по- долгу бывают на разных заседаниях, совещаниях и пр. И здесь следует соблюдать правила рационального чередования периодов работы и отдыха, устраивая перерывы. Кроме того, если заседание затягивается, проделывайте физкультурные минутки и физкультурные микропаузы изометрического характера, которые снижают утомление, улучшают умственную деятельность, дают двигательную разрядку.

В любом деле, большом или малом, первоисточником успехов или неудач является человек. Все зависит от него. Поэтому любое дело следует начинать с себя, с собственной перестройки, в том числе и во взглядах на физическую культуру, на отношение к ней.

Если вас заинтересовали вопросы по профилактике и укреплению здоровья, вы можете получить простые рекомендации и советы, комплексы упражнений по:

- профилактике шейно-грудного остеохондроза;
- гипертонической болезни;
- респираторных заболеваний;
- для работников умственного труда;
- закаливанию;
- массажу;
- режиму питания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

При выборе материала самостоятельной части предпочтение следует отдавать имеющим большое прикладное значение видам спорта (легкая атлетика, фитнес, степ-аэробика, тренажерная подготовка и т.д.).

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и сексуальность.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения
10. Ведение личного дневника самоконтроля
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
12. Методика определения профессионально значимых физических психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств личности для будущего специалиста.

7.2.2. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА

- http://znanium.com

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ АУДИТОРИИ

Занятия проводятся в специализированном зале ДЮСШ № 4.

8.2. УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В наличии имеется спортивный инвентарь для занятий спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой, общефизической и специальной физической подготовкой.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа дисциплины ***Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт»*** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению ***51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия,*** направленности ***Культурный туризм и экскурсионная деятельность*** (утвержден ***Приказом Минобрнауки России № 1180 от 06.12.2017 г. с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021г.***), учебным планом института по этому же направлению, утвержденным Ученым советом ***24.06.2021 г., Протокол № 7***, с учетом основной профессиональной образовательной программы (утверждена ***24.06.2021 г.***).

Автор программы – ***Винокуров А.А., ст. преподаватель***

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ***народной художественной культуры*** (рецензент – ***Цаплина С.П., доцент,*** протокол №___ от «____» _____ 20___г.)

Заведующий кафедрой _____ С.П.Цаплина _____
(подпись) (И.О.Фамилия) (дата)

Согласовано:
Начальник УМУ _____ В.В. Азарова _____