

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Луганская государственная академия культуры и искусств имени
Михаила Матусовского»**

Пшечук-Воронина Я.Ю.

**Методические рекомендации по организации занятий элективной
дисциплины
«Функциональный тренинг»**

УДК 796.012

ББК 75.569

П 93

Рекомендовано к печати научно-методической комиссией
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Луганская государственная академия культуры и искусств
имени Михаила Матусовского»
(протокол № от 28.05.2024 г.)

П 93 Пшечук-Воронина Я.Ю. Методические рекомендации по организации занятий элективной дисциплины «Функциональный тренинг» / Я.Ю. Пшечук-Воронина – Луганск: Изд-во ЛГАКИ имени Михаила Матусовского, 2024. – 50 с.

Рецензенты:

Павлова Н.А. – к. пед. н., доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет»

Лукьянченко О.Г. – зав. кафедры социально-гуманитарных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского», к. пед. н., доцент

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих элективную дисциплину «Функциональный тренинг», преподавателей физической культуры и лиц, интересующихся данной темой. Материал соответствует элективной части рабочей программы «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей Академии Матусовского.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. Направление занятий по физической культуре для студентов, осваивающих элективную дисциплину «Функциональный тренинг»...	6
2. Структура элективной дисциплины «Функциональный тренинг»	10
3. Содержание практических занятий по элективной дисциплине «Функциональный тренинг».....	11
4. Содержание учебного материала для студентов, временно освобожденных от практических занятий.....	13
5. Содержание самостоятельной работы	14
6. Темы для самостоятельной работы.....	15
7. Двигательные тесты для оценки физической подготовленности студентов	20
8. Теоретическое тестирование.....	21
9. Методические указания по написанию реферата.....	34
10. Критерии оценивания знаний студентов.....	36
11. Рекомендуемая литература.....	37
12. Приложения.....	40

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данные методические рекомендации разработаны на основании элективной части рабочей программы «Физическая культура и спорт» с учетом требований ОПОП и ФГОС ВО, учебных планов по специальностям: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, 42.03.04 Телевидение, 50.03.01 Искусство и гуманитарные науки, 50.03.02 Изящные искусства, 50.03.04 Теория и история искусств, 51.03.03 Социально-культурная деятельность, 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников, 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.04 Искусство народного пения, 53.03.05 Дирижирование, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство, 54.03.01 Дизайн, 54.03.03 Искусство костюма и текстиля, 52.05.01 Актерское искусство, 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, 53.05.03 Музыкальная звукорежиссура, 55.05.01 Режиссура кино и телевидения.

Представленные методические рекомендации по организации образовательного процесса по элективной дисциплине «Функциональный тренинг» составлены в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р; планом мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденному распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2020 г. № 3615-р.

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации направлены на претворение в жизнь принципа вариативности, более полного внедрения индивидуально-ориентированного подхода к учебно-воспитательному процессу по физической культуре, планирование учебного материала с учетом физического развития и физической подготовленности студентов. В то же время рекомендации имеют своей целью организацию профессионально-прикладной и личностно-значимой физической подготовки, ориентированы на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, которые выражаются в умении самостоятельно заниматься укреплением здоровья.

В представленных рекомендациях акцентировано внимание на совершенствование физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Правильно организованная физическая активность оказывает благотворное влияние на все функциональные системы организма, является важным средством укрепления здоровья, способствует повышению и сохранению работоспособности творческих студентов.

1. Направление занятий по физической культуре для студентов, осваивающих элективной дисциплиной «Функциональный тренинг»

Физическая культура является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов в творческих вузах. Результат образования в области физической культуры проявляется в создании устойчивой потребности к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию, личном опыте творческого использования средств и методов физической культуры, достижение уровня психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

Ненормированные графики репетиций, концертов и фестивалей, длительное времяпровождение на лекциях и семинарских занятиях значительно снижает двигательную активность студентов, что сказывается на слабой адаптации к физическим нагрузкам.

Главной целью физического воспитания студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО Академия Матусовского, является стремление к формированию здорового образа жизни, мотивации к физическому развитию и самосовершенствованию, готовность к социально-профессиональной деятельности на основании лично-ориентированного подхода к занятиям физической культурой.

Для осуществления поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание роли физической культуры в жизнедеятельности и знание основ здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение физического и психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических качеств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- формирование установки творческого использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– повышение функциональных возможностей организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов;

– ознакомление с различными дыхательными методиками;

– профилактика травматизма во время занятий по физическому воспитанию;

– воспитание культуры общения в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

– развитие компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Решение данных задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем занятия по физической культуре, как основную форму организации учебной деятельности студентов, и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

На основании ФГОС ВО в учебных планах по всем направлениям и специальностям предусмотрено выделение обязательных учебных часов на элективную дисциплину «Функциональный тренинг» в объеме 108 часов (38 практических занятий и 76 самостоятельных), которая входит в состав вариативного блока. Данная учебная нагрузка распределяется по 2 аудиторных часа на 1–3 курсах с проведением зачета в 6 семестре. При этом академические часы по элективной части дисциплины являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Содержание элективной дисциплины направлено на поддержание оптимального уровня физической подготовленности творческих студентов, а также формирование универсальной компетенции – способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, при этом учтены междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами.

В результате освоения элективной дисциплины «Функциональный тренинг» студенты должны **знать:**

– теоретический материал в области анатомии, физиологии, психологии;

– основы сотрудничества со сверстниками при использовании двигательной активности;

Применять:

– основы использования средства информационных технологий;

Синтезировать:

– приемы проведения самостоятельных занятий,

– основные способы самоконтроля;

Анализировать:

– формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

– активность к неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Владеть:

– разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (калланетика, пилатес, стретчинг, йога и т.д.);

– современными технологиями профилактики профессиональных заболеваний;

– навыками физических упражнений с целью профилактики переутомления.

2. Структура элективной дисциплины «Функциональный тренинг»

Курс	Название	Время	Очная форма						К о н р о л ь
			всего	л	п/р	лаб	ин	с/р	
1 курс	Общая физическая подготовка	февраль-май	16	—	10	—	—	6	Текущая.
	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов ГТО	май	2	—	2	—	—	—	Промежут.
2 курс	Изучение комплексов упражнений для рук и верхнего плечевого пояса, подтянутых ягодич, пресса, спины, груди, живота и талии, комплекса кардио-упражнений.	сентябрь-май	46	—	10	—	—	36	Текущая
	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов	май	2	—	2	—	—	—	Промежут..
3 курс	Совершенствование практических навыков	сентябрь-май	46	—	12	—	—	34	Текущая
	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов	май		—	2	—	—	—	Зачет
Итого:			108	—	38	—	—	76	

3. Содержание практических занятий по элективной дисциплине «Функциональный тренинг»

1 курс. Функциональный тренинг (общая физическая подготовка).

По специализациям студенты распределяются по желанию в осеннем семестре на 1 курсе после прохождения медицинского осмотра.

Строевые упражнения, повороты на месте. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общие развивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, «колесо»). Упражнения на развитие мускулатуры. Совершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для юношей), подтягивание на низкой перекладине (для девушек). Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамье, по гимнастическому бревну, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения с предметами: гантелями, скакалками, гимнастическими палками.

В конце 2 семестра студенты выполняют пять обязательных тестов контроля общей физической подготовленности и контрольное тестирование по нормативам ГТО (Приложение 9).

2 курс. Функциональный тренинг.

Занятия по легкой атлетике являются обязательными для всех элективных дисциплин (функциональный тренинг, волейбол, аэробика, адаптивная физическая культура) и проводятся в парке в сентябре-октябре и в апреле-мае для студентов 2-х курсов.

Учебные занятия по легкой атлетике составляют следующие виды: бег на короткие, средние дистанции, кросс, прыжки в длину с места. Основная направленность занятий по легкой атлетике – развитие у студентов быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, подготовка к

тестированию по физической подготовке. Легкоатлетические упражнения многообразны по форме движения и характеру усилий и имеют прикладное значение, способствуют закаливанию и воспитанию волевых качеств, выработке профессиональных навыков, развитию умения преодолевать трудности в условиях больших физических нагрузок.

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия (Приложение 2). Общие развивающие упражнения без предметов. Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, наклоны с помощью партнера. Общие развивающие упражнения в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями, выполняемые с большой амплитудой. Выполнение упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), с изменением пространственных границ. Общие развивающие упражнения с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Вариации упражнений стретчинга с использованием степа.

Разучивание упражнений для развития гибкости и пластичности (Приложение 1), комплекса для укрепления ягодичных мышц, мышц бедер, зоны галифе, для уменьшения жировой прослойки и целлюлита (Приложение 4). Комплекс включает изолирующие упражнения на ягодицы.

Разучивание комплекса упражнений для рук, спины и груди, направленных на стройность рук, подтягивание грудных и дельтовидной мышц, укрепление мышц спины и позвоночника, улучшение осанки. Во время планок дополнительно прорабатывается мышечный корсет и пресс. Тренировка низко-ударная, полностью проходит на полу (Приложения 5–6).

3 курс. Функциональный тренинг.

Занятия по легкой атлетике являются обязательными для всех элективных дисциплин (функциональный тренинг, волейбол, аэробика, адаптивная физическая культура) и проводятся в парке в сентябре-октябре и в апреле-мае для студентов 3-х курсов.

Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов при проведении упражнений поточным методом. Составление комплексов упражнений.

Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки (Приложение 2). Упражнения с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, развод гантелей в стороны лёжа, подъем штанги на бицепс стоя, жим лёжа узким хватом, французский жим стоя, жим штанги стоя с груди, приседание со штангой на плечах, становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу, пресс.

Разучивание кардио-упражнений стоя, направленных на общее похудение, поддержание тонуса мышц всего тела, сжигание жировой прослойки в области живота и боков, стройность рук и ног. За счет интервального темпа ускоряется метаболизм и сжигаются калории. Кардио-тренировка отлично подходит для начинающих, т. к. проходит стоя без прыжков (Приложение 7).

Совершенствование комплекса упражнений для живота и талии (Приложение 8), направленных на укрепление мышц пресса, избавление от проблемных зон на боках и животе, укрепление мышечного корсета, сжигание жировой прослойки, что также является профилактикой заболеваний позвоночника.

Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног. Составление комплексов упражнений. Подготовка к сдаче нормативов.

4. Содержание учебного материала для студентов, временно освобожденных от практических занятий

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, защищают реферат по выбранной ими теме на 1 курсе, на 2-3 курсах занимаются научно-исследовательской деятельностью (по данной преподавателем теме).

Примерные темы рефератов:

1. Значимость физического воспитания в семье.
2. Значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека.
3. История развития олимпийского движения.
4. История развития легкой атлетики на Луганщине.
5. Процесс формирования здорового образа жизни и его компонентов.
6. Использование средств физической культуры для борьбы с переутомлением.
7. Использование средств физической культуры для коррекции фигуры.
8. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
9. История развития спорта на Луганщине.
10. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
11. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
12. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
13. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
14. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
15. Олимпийские чемпионы Луганщины.
16. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
17. Методика занятий оздоровительным бегом.

5. Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов обеспечивает подготовку студента к практическим аудиторным занятиям и включает:

- поиск и обзор литературы;
- изучение материала посредством написания рефератов и статей;
- подготовка к контрольным тестированиям;
- подготовка к зачету.

Для оценки освоения практического раздела используются контрольные тестирования (нормативы), теоретическое тестирование. При оценке также учитывается посещаемость занятий и результат аттестации.

6. Темы для самостоятельной работы

1 КУРС 2 СЕМЕСТР

Тема 1. Теоретическая часть. Физическая культура для освоения общекультурных компетенций (2 часа).

1. Физическая культура и спорт для жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.

2. Современное состояние физической культуры и спорта.

3. Ценности физической культуры.

4. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» и его компоненты.

5. Основные факторы, влияющие на здоровье человека.

Термины: физическая культура, физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни.

Выполнить:

1. Реферативные сообщения «Вредные привычки».

Литература: [2; 17; 19; 20].

Тема 2. Теоретическая часть. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (4 часа).

1. Правила и принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Основные формы самостоятельных занятий физической культурой.

Термины: физические упражнения, оздоровительный бег, утренняя гимнастика.

Выполнить:

2. Составить комплекс гимнастики в течение дня, гимнастики для глаз.

Литература: [18; 19; 20].

2 КУРС 3 СЕМЕСТР

Тема 1. Теоретическая часть. Профилактика травматизма во время занятий функциональным тренингом (4 часов).

1. Инструкция по технике безопасности для студентов при занятиях на открытых спортивных площадках.

2. Вводный инструктаж по мерам безопасности для студентов при занятиях в спортивном зале функциональным тренингом, силовой гимнастикой.

3. Инструкция по мерам безопасности для студентов при проведении туристических походов.

Термины: техника безопасности, туристический поход.

Выполнить:

1. Составить комплекс индивидуальной утренней гимнастики.

Литература: [2; 7; 8; 9; 10].

Тема 2. Теоретическая часть. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (6 часов).

1. Показатели физического развития (индекс Кветеля, индекс Брокка, ППФР).

2. Показатели эстетического развития.

3. Показатели оценки состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем организма.

Термины: индекс Кветеля, индекс Брокка, показатель пропорциональности физического развития.

Выполнить:

1. Оценить состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем организма.

2. Измерить эстетические показатели.

Литература: [2; 8; 10].

Тема 3. Теоретическая часть. Массаж и самомассаж (8 часов).

1. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма и повышения работоспособности.

2. Виды массажа и самомассажа, показания и противопоказания.

3. Основные приемы самомассажа.

4. Активные точки на ладонях и стопе.

Термины: массаж, самомассаж.

Выполнить:

1. Составить комплекс упражнений для профилактики шейного остеохондроза.

Литература: [3; 4; 7].

Тема 4. Теоретическая часть. Дыхательная гимнастика как средство сохранения психического здоровья и повышения функций дыхательной системы (2 часа).

1. Влияние дыхательной гимнастики на организм студентов творческого вуза.

2. Виды дыхательной гимнастики и их различия.

Термины: дыхательная гимнастика,

Выполнить:

1. Изучить приложение 3.

2. Составить расслабляющий комплекс дыхательной гимнастики.

Литература: [12; 16; 21].

2 КУРС 4 СЕМЕСТР

Тема 5. Теоретическая часть. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (10).

1. Профессиограмма, профессиональные заболевания: виды, причины возникновения.

2. Профилактика профессиональных заболеваний.

Термины: профессиограмма, профессионально важные качества, профессиональные заболевания.

Выполнить:

1. Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Литература: [6].

Тема 6. Теоретическая часть. История олимпийского движения и современное олимпийское движение (6).

1. История зарождения Олимпийских игр в древности.
2. Возрождение современных Олимпийских игр.
3. Современное олимпийское движение.

Термины: олимпийские виды спорта

Выполнить:

1. Реферат «Национальные виды спорта Российской Федерации».

Литература: [17; 19; 20; 21].

3 КУРС 5 СЕМЕСТР

Тема 1. Теоретическая часть. Методика закаливания (6 часов).

1. Оздоровительные факторы природы.
2. Обоснование физиологических механизмов закаливания.
3. Закаливание на занятиях оздоровительным шагом, бегом.

Термины: закаливание, оздоровительный бег.

Выполнить:

1. Составить рацион рационального питания на сутки.

Литература: [17; 19; 20; 21].

Тема 2. Теоретическая часть. Профессионально-прикладная физическая подготовка (10 часов).

1. Профессионально важные качества.
2. Профессионально прикладные упражнения.
3. Средства повышения работоспособности.

Термины: профессионально важные качества.

Выполнить:

1. Составить комплекс профессионально-прикладных упражнений.

Литература: [6; 7; 17; 18; 19].

Тема 3. Теоретическая часть. Основные формы и методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений (10 часов).

1. Коррекция фигуры с помощью шейпинга.
2. Коррекция фигуры с помощью силовой гимнастики.
3. Коррекция фигуры с помощью рационального питания.

4. Дневник самоконтроля.

Термины: шейпинг, силовая гимнастика, стретчинг, скиппинг, рациональное питание, дневник самоконтроля.

Выполнить:

1. Составить план тренировок по коррекции фигуры.

Литература: [2; 3; 8; 9].

3 КУРС 6 СЕМЕСТР

Тема 4. Теоретическая часть. Современное олимпийское движение и олимпийские чемпионы Луганщины (4 часов).

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Символы олимпийского движения.
3. Состояние олимпийского спорта сегодня.

Термины: герб, флаг, олимпийские кольца.

Выполнить:

1. Сделать презентацию и доклад «Олимпийский чемпион Луганщины».

Литература: [2; 17; 18; 19; 20].

Тема 5. Теоретическая часть. Средства восстановления работоспособности (4 часа).

1. Различные методики дыхательной гимнастики.
2. Аутотренинг и психомоторная тренировка.
3. Виды психомоторной тренировки.

Термины: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, звуковая дыхательная гимнастика, аутотренинг.

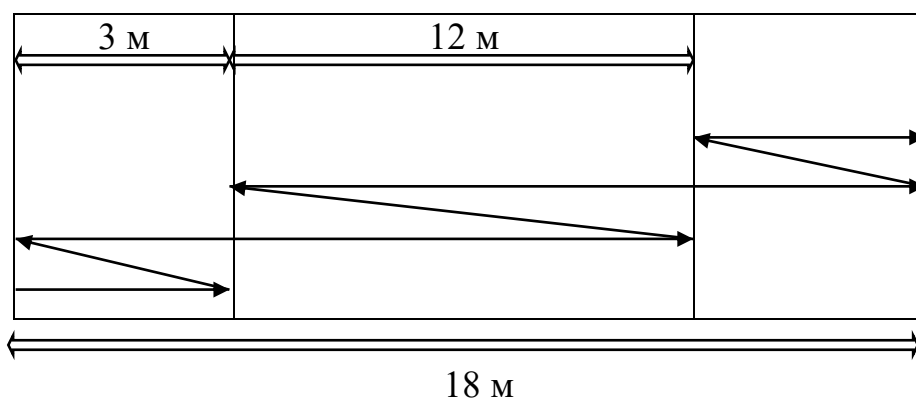
Выполнить:

1. Составить комплекс дыхательной гимнастики.

Литература: [2; 17; 18; 19; 20].

7. Двигательные тесты для оценки физической подготовленности студентов, занимающихся элективной дисциплиной «Функциональный тренинг»

1. Челночный бег по схеме, сек.



		18 м		
		3	4	5
Юноши	1 курс	18.0	15.5	14.5
	2 курс	17.8	15.3	14.3
	3 курс	17.5	15.1	14.1
Девушки		3	4	5
	1 курс	19.5	18.0	17.0
	2 курс	19.0	17.5	16.8
	3 курс	18.5	17.3	16.5

2.Приседания, количество раз за 30 секунд.

		3	4	5
Юноши	1 курс	24	25	26
	2 курс	25	26	28
	3 курс	26	27	28
Девушки		3	4	5
	1 курс	18	19	20
	2 курс	21	22	23
	3 курс	21	24	25

3.Угол 45градусов, сек. (И.П.: упор сзади на предплечья, сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом 45градусов)

		3	4	5
Девушки	1 курс	40	50	60
	2 курс	45	55	70
	3 курс	50	60	80

4.Отжимания, количество раз (сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу).

		3	4	5
Юноши	1 курс	15	20	30
	2 курс	20	25	40
	3 курс	25	30	45

8. Теоретическое тестирование

1. Являются ли жиры главным источником энергии в организме:

а) да;

б) нет.

2. Под пассивной гибкостью понимают гибкость, проявляемую в статических позах:

а) да;

б) нет.

3. К показателям физического развития относятся ЧСС и артериальное давление?

а) да;

б) нет.

4. К показателям физической подготовленности относятся сила, гибкость и быстрота?

а) да;

б) нет.

3. Является постепенность принципом физического воспитания:

а) да;

б) нет.

4. Тренировки для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС до 100-110 уд/мин. (для лиц студенческого возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья).

а) да;

б) нет.

5. Количественный состав позвоночного столба: 24 позвонка, крестец и копчик.

а) да;

б) нет.

6. Малый круг кровообращения начинается от левого желудочка?

а) да;

б) нет.

7. Спортивную ходьбу целесообразно использовать в заключительной части занятия?

а) да;

б) нет.

8. Задачами подготовительной части занятий является обеспечение готовности организма к активной мышечной деятельности?

а) да;

б) нет.

9. Сколько отделов включает шейный отдел позвоночника?

а) 5;

б) 6.

в) 7;

г) 8.

10. Перечислите компоненты здорового образа жизни (по В.А. Бароненко).

11. Выстройте олимпийских чемпионов Луганщины по годам участия в Олимпиадах (по возрастанию):

а) Т. Терещук-Антипова;

б) А. Куксов;

в) И. Коробчинский;

г) О. Брызгина.

12. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

а) физкультурную паузу;

б) тренировочные занятия в свободное время;

в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

13. Какие упражнения развивают силу?

а) бег с соревновательной скоростью;

б) подтягивания;

- в) марафонский бег;
- г) прыжки через скакалку;
- г) растягивание.

14. Какое из физических качеств (при чрезмерном его развитии) отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

15. Перечислите средства восстановления работоспособности организма студентов.

16. Назовите спортивные мероприятия, к которым студентов допускают без медицинского осмотра:

- а) к соревнованиям по спортивным играм;
- б) к соревнованиям по шахматам, городкам;
- в) к соревнованиям по легкой атлетике.

17. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:

- а) не изменяются;
- б) уменьшаются;
- в) увеличиваются.

18. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:

- а) лыжные гонки, бег;
- б) волейбол, настольный теннис;
- в) тяжелая атлетика, гиревой спорт;
- г) гимнастика художественная, гимнастика спортивная.

19. Нормальное кровяное давление здорового человека в покое равно:

- а) 100/60 мм рт. ст.;
- б) 120/70 мм рт. ст.;

в) 140/90 мм рт. ст;

г) 90/60 мм рт. ст.

20. При систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:

а) становится реже;

б) становится чаще;

в) остается без изменений;

г) становится неравномерным.

21. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:

а) увеличению подвижности грудной клетки;

б) уменьшению жизненной емкости легких;

в) снижению частоты дыхания в покое;

г) увеличению частоты сердечных сокращений.

22. Сила – это:

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

г) способность выполнить упражнение с максимальной амплитудой.

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) эластичностью;

б) гибкостью;

в) растяжкой;

г) пластичностью.

24. У физически тренированных людей при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:

а) увеличения систолического объема;

б) резкого учащения сердечных сокращений;

- в) уменьшения минутного объема;
- г) увеличения веса тела.

25. При систематическом выполнении силовых и скоростно-силовых физических упражнений происходит:

- а) увеличение массивности и прочности костей;
- б) увеличение хрупкости костей;
- в) ускорение процесса старения костей;
- г) повышение эластичности.

26. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) выносливостью;
- г) силой воли.

27. Что развивает бег на короткие дистанции:

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) быстроту.

28. Что такое самоконтроль?

а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов;

г) наблюдения, занимающихся физическими упражнениями студентов, за состоянием своего здоровья с помощью субъективной оценки.

29. Здоровье человека на 50% зависит от:

- а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;
- б) образа жизни;
- в) уровня двигательной активности;
- г) медицинского фактора.

30. Определите, какие факторы относятся к объективным, какие – к субъективным.

1.Объективные факторы самоконтроля	а) Самочувствие
	б) Аппетит
	в) Масса тела
2.Субъективные факторы самоконтроля	г) Частота сердечных сокращений
	д) Сон
	е) Артериальное давление

31.Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность частей занятия по физической культуре.

а) подготовительная часть	а) 10-15%
б) заключительная часть	б) 15-25%
в) основная часть	в) 50-75%

32. Поставьте в соответствие определение и его значение.

а) физическая подготовка	а) использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
б) общая физическая подготовка	б) сочетание оздоровительной и профессионально-прикладной физической подготовки
в) профессионально-прикладная физическая подготовка	в) подготовка, которая имеет оздоровительную направленность и формирует умения и навыки для

	жизнеобеспечения
--	------------------

33. Поставьте в соответствие систему и ее главное предназначение в организме человека.

а) нервная система	а) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма
б) пищеварительная система	б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом
в) сердечно-сосудистая система	в) осуществляет удержание тела в вертикальном положении и обеспечивает движение
г) дыхательная система	г) осуществляет снабжение организма энергией для активной жизнедеятельности человека
д) костно-мышечная система	д) осуществляет циркуляцию крови в организме

34. Какие функциональные пробы можно использовать для оценки состояния системы человека.

а) оценка состояние нервно-мышечной системы	а) проба Штанге-Генчи
б) оценка состояние дыхательной системы	б) теппинг-тест
в) оценка состояние сердечно-сосудистой системы	в) ортостатическая проба

35. Определите соответствие факторов профессионально-прикладной физической подготовки и их значение.

а) формы (виды) труда	а) оптимальная эффективность труда, индивидуальная производительность
б) условия и характер труда	б) условное деление на умственный и физический труд
в) режим труда и отдыха	в) построение и изучение графика на основании фиксированных изменений пульса, давления, частоты дыхания, показателей внимания, скорости психических реакций
г) особенности динамики работоспособности	г) включает продолжительность рабочего времени, наличие перерывов и зон отдыха, комфортность производственной сферы

36. Определите оптимальный объем двигательной активности студентов для самостоятельного занятия.

а) тренировочное занятие	а) раз в день
б) утренняя гимнастика	б) несколько раз в день
в) физкультурная пауза	в) 6-8 часов в неделю.

37. В какой последовательности надо выстроить основные формы самостоятельных занятий физической культурой, и определить их цель.

а) утренняя гимнастика	а) «включение» в работу
б) гимнастика в течение дня	б) переключение на другой вид деятельности
в) самостоятельные занятия физическими упражнениями	в) развитие и совершенствование двигательных качеств

38. Выстройте четыре зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений при равномерной мышечной работе, и определите зону, которая соответствует вашей физической подготовленности.

а) 150-180 уд/мин	а) Зона отдыха (восстановления)
б) 130-150 уд/мин	б) Для средне подготовленных
в) Свыше 180 уд/мин	в) Для хорошо подготовленных
г) До 130 уд/мин	г) Для слабо подготовленных

39. Сопоставьте компонентам физической подготовки студентов в творческих вузах их характеристику.

а) теоретико-методический	а) связан с мотивационной сферой личности, для развития которой необходима коррекция ценностных ориентаций
б) личностный	б) характеризует совокупность теоретических и методических знаний о физической подготовке
в) эстетический	в) содержит обучение двигательным навыкам, развитие физических качеств
г) двигательный	г) позволяет создать яркий двигательный образ и передать внутреннее состояние человека

40. В какой последовательности выступали наши олимпийцы и укажите, в каком виде спорта?

а) В. Брызгин	а) Футбол
б) В. Куксов	б) Гребля на байдарках
в) О. Кучеренко	в) Легкая атлетика
г) Н. Чужиков	г) Греко-римская борьба

41. Приведите в соответствие термин и его содержание.

а) сочетание общей и специальной физической подготовки	а) содержание физической подготовки студентов
--	---

б) формирование теоретико-методических знаний, расширение диапазона физических упражнений для развития профессионально значимых качеств, эстетической направленности физической подготовки	б) сущность физической подготовки студентов
в) использование двигательной активности для обеспечения жизнедеятельности и профессиональной деятельности	в) физическая культура

42. Поставьте в соответствие задачи физической культуры и примеры задач.

а) оздоровительные	а) совершенствование двигательных умений и навыков
б) воспитательные	б) закаливание, гигиена
в) обучающие	в) развитие качеств личности студента

43. Найдите соответствие травмы оказанной помощи.

а) Первая помощь при ушибе	а) Наложить шину
б) Первая помощь при переломе	б) Приложить холод, наложить тугую повязку
в) Первая помощь при кровотечении	в) Наложить жгут, обработать рану

44. Сопоставьте определение с его значением.

а) профессионально важные двигательные качества студентов творческих вузов	а) индивидуально-психофизиологические особенности, которые формируются в процессе овладения содержанием дисциплин
--	---

	гуманитарного и профессионального цикла и способствуют созданию художественного образа
б) профессионально важные личностные качества студентов творческих вузов	б) качества, которые определяют высокий уровень достижения результата в искусстве и культуре, способствуют успешному управлению и регулированию двигательной деятельностью, выполнению движений с большой амплитудой
в) профессионально важные качества студентов творческих вузов	в) качества, которые студент приобретает в процессе профессиональной подготовки для будущей профессиональной деятельности

45. На каких Олимпийских играх был впервые зажжен олимпийский огонь, представлен девиз, поднят флаг?

а) VII Олимпийские игры	а) впервые зажжен олимпийский огонь
б) VIII Олимпийские игры	б) впервые поднят флаг с эмблемой Олимпийских игр
в) IX Олимпийские игры	в) впервые представлен девиз Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее»

46. Поставьте в соответствие систему и ее главное предназначение в организме человека.

а) нервная система	а) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма
б) пищеварительная система	б) осуществляет обмен кислорода и

	углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом
в) сердечно-сосудистая система	в) осуществляет удержание тела в вертикальном положении и обеспечивает движение
г) дыхательная система	г) осуществляет снабжение организма энергией для активной жизнедеятельности человека
д) костно-мышечная система	д) осуществляет циркуляцию крови

47. В какой последовательности надо выстроить основные формы самостоятельных занятий физической культурой, и определить их цель.

а) самостоятельные занятия физическими упражнениями	а) «включение» в работу
б) гимнастика в течение дня	б) переключение на другой вид деятельности
в) утренняя гимнастика	в) развитие и совершенствование двигательных качеств

48. Выстройте олимпийских чемпионов Луганщины по годам участия в Олимпиадах (по возрастанию):

- а) О. Кучеренко;
- б) Ф. Лащенов;
- в) Г. Мисютин;
- г) О. Брызгина.

49. Сколько олимпийских чемпионов дала луганская земля?

- а) 5
- б) 8
- в) 10.

50. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион А.Чуканов?

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) велоспорт.

51. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион Чужиков

- а) легкая атлетика;
- б) гребля;
- в) фехтование.

52. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион В.Беляев?

- а) футбол;
- б) гребля;
- в) волейбол.

53. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион В.Брызгин?

- а) футбол;
- б) настольный теннис;
- в) легкая атлетика.

54. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион О.Кучеренко?

- а) плавание;
- б) борьба;
- в) футбол.

55. В каком виде спорта выступала олимпийская чемпионка О.Брызгина?

- а) волейбол;
- б) баскетбол;
- в) легкая атлетика.

56. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион Ф.Лащенко?

- а) волейбол;
- б) фехтование;
- в) гимнастика.

57. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион Ф.Кривов?

- а) футбол;
- б) гимнастика;

в) волейбол.

58. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион И.Коробчинский?

а) плавание;

б) гимнастика;

в) легкая атлетика.

59. В каком виде спорта выступал олимпийский чемпион Г.Мисютин?

а) футбол;

б) гимнастика;

в) волейбол.

60. Напишите эссе (на 100 слов) об олимпийском чемпионе Луганщины?

9. Методические указания по написанию реферата

Тема реферата выбирается в соответствии с интересами студента из приведенного примерного перечня.

Реферат должен основываться на проработке нескольких литературных источников (монографии или статьи), затрагивать как общетеоретические, так и конкретные положения. Рекомендуются использовать в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе» и др., интернет-ресурсы «Киберленинка», «elibrary».

План реферата выражает подход автора, его мнение, анализ на существующую проблему.

При работе над рефератом необходимо переработать информацию в логике исследования, не составляя его из кусков заимствованного текста. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения обязательно должны сопровождаться ссылками на источник информации, цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы. В соответствии с научной этикой отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и считается грубым нарушением авторских прав. Например: «Для просмотра спортивных кружков, объединяемых обществом «Спартак», с 8 по 19 сентября

1923 г. в Харькове была проведена I Всеукраинская Спартакиада, что подтверждает А.Б. Суник в своей работе [14, с. 10]».

Реферат оформляется в виде текста на 10 листов на листах стандартного формата (А-4). При разработке реферата студенты должны руководствоваться перечнем рекомендуемой литературы.

Начиная реферат с *титального листа*, необходимо указать название вуза, учебной дисциплины, тему реферата, ФИО студента, группу, год и место местонахождения вуза. В *оглавлении* указываются названия разделов с номерами страниц. Приветствуется использование количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).

Во *введении* определяется актуальность рассматриваемой проблемы, даётся краткий анализ изученных автором источников по рассматриваемой теме, определяется цель или задачи работы. В *основной части*, которую можно разделить на несколько разделов, рассматриваются точки зрения на изучаемую проблему несколькими авторами. При этом студент анализирует различные точки зрения на проблему. Основная часть может включать историко-педагогический и философский аспект. *Заключение* содержит собственные выводы, а также краткие ответы на поставленную цель и задачи. После заключения в алфавитном порядке следует *список литературы*, ссылки на которую в тексте работы обязательны.

Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим ГОСТом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. Каждый источник из списка литературы должен найти свое отражение в тексте реферата.

Технические требования для оформления реферата:

- шрифт Times New Roman 14;
- абзац 1 см;
- межстрочный интервал полуторный;
- поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
- выравнивание текста по ширине;
- нумерация страниц внизу посередине текста;

- оригинальность текста должна быть не менее 60% (проверка на антиплагиат без списка литературы).

10. Критерии оценивания знаний студентов

Теоретическая оценка знаний по физической культуре на зачете учитывает степень усвоения основного понятийного аппарата, умения делать доказательные выводы и обобщения, умение анализировать. В результате оценивания рассматривается глубина знаний основных проблем физической культуры, умение использовать в методико-практической деятельности основные средства и методы физического воспитания. Оценка по элективной дисциплине «Функциональный тренинг» складывается из оценки за теоретическую и практическую подготовку, а также посещаемости занятий. Студенты, освобожденные от практических занятий, оцениваются только за теоретическую подготовку.

Оценка	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	<p>Студент усваивает информацию в объёме, предусмотренном программой, владеет глубокими знаниями в аспекте междисциплинарных наук. Ответы полные, логичные с использованием практических примеров и четкой терминологии.</p> <p>У студента присутствует системность и логичность ответов, а также несущественные ошибки в изложении материала.</p>
Не зачтено	<p>Студент владеет материалом на элементарном уровне усвоения, проявляет пассивность в обучении, отсутствует системность и логичность ответов, допускаются грубые ошибки.</p>

Критерии оценивания теоретического тестирования

Оценка	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	31 и более правильных ответов.
Не зачтено	30 и менее правильных ответов.

11. Рекомендуемая литература

1. [Бирюков, А.А. Учись делать массаж / А.А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 1988. – 51 с. : ил](#)
2. [Бишаева, А.А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.](#)
3. [Вайнер, Э.Н. Валеология : учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.](#)
4. [Воронин, С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С.М. Воронин, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Нуждина. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 116 с.](#)
5. [Гимнастика. Методика преподавания : учебник / под общ. ред. В.М. Миронова. – Москва : Инфра-М, 2021. – 335 с. – Высшее образование. Бакалавриат. – 978-5-16-006955-5. Академия](#)
6. [Головнева, Г.С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.А. Ковалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.](#)
7. [Горбунова, М.В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М.В. Горбунова, Е.В. Кирилук. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 438 с.](#)
8. [Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.](#)
9. [Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина и т. д. – Воронеж : \[б. и.\], 2005. – 29 с.](#)

10. Коваленко, Т.Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е.Л. Смеловская, Л.В. Агафонова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. – 92 с.
11. Коваленко, Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. – 124 с.
12. Кузнецов, Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю.Ф. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Амрита-Русь, 2006. – 384 с. : ил.
13. Маскаева, Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб. пособие. – М. : РУТ (МИИТ), 2020. – 60 с.
14. Нуссио, Э. Растяжка для всех. Стретчинг / Э. Нуссио. – СПб. : Диля, 2007. – 192 с.
15. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС Ставроп. гос. аграр. ун-та, 2014. – 77 с.
16. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pedlib.ru/3>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 28.04.19.
17. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практ. пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов – М : Изд-во Н Ц ЭНАС, 2005 – 96 с : ил.
18. Пшечук-Воронина, Я.Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования : монография / Я.Ю. Пшечук-Воронина; ЛГАКИ имени М. Матусовского. – Луганск: Изд-во ЛГАКИ имени М. Матусовского, 2020. – 217 с.
19. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю.Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.
20. Сайганова, Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.

21. [Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с. – Высшее образование. – 978-5-534-10524-7. Академия](#)
22. [Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцева и др. – Красноярск : Сиб. федер., 2017. – 613 с.](#)
23. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.](#)
24. [Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка : пер. с нем. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.](#)

12. Приложения

Приложение 1 – Комплекс для развития гибкости и пластичности

1. И. п.– ноги на ширине 1 м, колени втянуты, руки в стороны, спина прямая, наклон в сторону по 30 сек в каждую сторону. Бедро одной ноги держать параллельно полу, прижимая внешний край стопы другой ноги к полу, растягивание по диагонали по 20 сек в каждую сторону.
2. И. п.– ноги на ширине 1м, руки в стороны. Согнув одну ногу в колене, бедро параллельно полу, другая нога прямая, повернуть голову в сторону согнутой ноги. Фиксация позы 20 сек и повтор упражнения в другую сторону.
3. И. п.– стойка на одной ноге, упор ступней согнутой ноги в бедро другой. Опорная нога прямая, носок направлен вниз. Давить ладонями друг на друга и удерживать позу 30 секунд. Повторить упражнение на другой ноге.
4. И. п. – ноги на ширине 1,5 метров. Наклон вперед, удерживая положение 1мин с поднятой головой (или 30 сек с поднятой головой и 30 сек с опущенной головой).
5. И. п. – сед на полу, ноги вперед. Согнув правую ногу как можно ближе к ягодицам, положить правую ладонь на пол сзади и повернуться как можно больше направо. Вытянуть левую руку вперед и коснуться ее внешней стороной правого колена, поворачиваясь направо. Не отрывая ягодиц от пола, зафиксировать это положение 30 секунд, затем повторить в другую сторону.

6.И. п. – стойка на коленях, носки вытянуты. Взявшись руками за пятки, прогнуться назад и выдвинуть таз вперед. Отклонить голову назад и зафиксировать позу растягивания 30 секунд.

7. И. п. – лежа на спине. Упираясь ладонями в пол, поднять согнутые ноги и вытянуть их над головой вверх. Согнутыми в локтях руками поддерживать туловище, локти расположить близко друг к другу. Фиксация положения 3 мин. Опустить прямые ноги на пол за головой, зафиксировав позу 1 мин.

8.И. п. – лежа на спине, равномерно распределив вес тела на таз и плечи. Фиксация положения с согнутыми ногами – 1 минуту, с вытянутыми – не менее 4 минут.

Приложение 2 – Комплекс для осанки

1. И. п. – лежа на животе, руки в стороны. Подъем разведенных рук со сведением лопаток. Задержка пару секунд и возврат в исходное положение. Упражнение способствует укреплению грудного отдела спины и прилегающих мышц, вытягиванию позвоночного столба. Выполнить 10–15 повторений.

2. И. п. – лежа на животе, руки в замок на затылке. Подъем корпуса с отрывом груди от пола без прогиба в поясничном отделе. Удержание пару секунд. Выполнить 10–15 повторений

3. И. п. – лежа на животе, руки впереди. Поочередное поднимание ног: 10–15 повторений на каждую ногу. Упражнение воздействует на глубокие мышцы спины, ног и ягодиц, оказывает укрепляющее воздействие на мышечный корсет. Основная нагрузка приходится на поясничный отдел спины.

4. Подъем согнутых ног к животу: 10–15 повторений. Упражнение задействует мышечный каркас спины, вытягивает позвоночный столб.

5. Мостик на плечах: 10–15 повторений.

6. Подъем корпуса из положения лежа на животе, руки впереди: 10–15 повторений.

7. Из положения лежа на животе, руки впереди, подъем плечей с отведением рук назад через стороны: 10–15 повторений.

Приложение 3 – Дыхательная гимнастика

1.И. п. – основная стойка. Руки вверх через стороны, подняться на носки, потянуться вверх, вдох, задержать дыхание. Выдох, поочередно расслабить кисти, предплечья, плечи, опустить руки и голову вниз, наклон вперед, согнув колени. Выполнить 4 раза.

2.И. п. – основная стойка.

1–2 глубокий вдох через нос медленный,

3–4 глубокий выдох через нос резкий,

5–6 глубокий вдох через нос медленный,

7–8 глубокий выдох через рот резкий. Выполнить 4 раза.

3.И. п. – основная стойка.

1–4 медленный глубокий вдох через нос,

5–8 задержка дыхания,

9–12 медленный глубокий выдох через рот. Выполнить 4 раза.

4.И. п. – основная стойка.

1–2 краткий резкий вдох через нос,

3–4 задержка дыхания,

5–6 короткий резкий довдох,

7–8 задержка дыхания,

9–12 медленный полный выдох через рот. Выполнить 4 раза.

5.И. п. – основная стойка.

1–4 медленный глубокий вдох через нос,

5–6 задержка дыхания,

7–8 короткий выдох,

9–10 задержка дыхания,

11–12 полный выдох. Выполнить 4 раза.

6.И. п. – основная стойка, правая рука на груди, левая – на животе.

1–2 вдох грудью, 3–4 выдох грудью,

5–6 вдох животом, 7–8 выдох животом.

Чередовать циклы дыхания грудью и животом поочередно 4 раза.

Приложение 4 – Комплексы для стройных ног и подтянутых ягодиц

Комплекс 1:

1. Присед с подъемом на носки и руками вверх: 15–17 повторений.
2. Выпады на месте: 13–15 выпадов на каждую ногу.
3. Отведение ноги в полуприседе: 20–25 отведений на каждую ногу.
4. Присед+скрестный мах ногой: по 8–10 касаний на каждую ногу.

Стопы на ширине плеч, спина прямая, кисти перед собой в замок. Присед до параллельного полу бедра, исходное положение, скрестный мах. Повторить с другой ноги.

5. Боковые выпады: 10–12 повторений.

6. Широкая стойка, носки развернуты, спина прямая, руки в замок на уровне груди. Перенос тяжести тела вправо. Бедро доведено к параллели пола, колено по направлению стопы, корпус чуть наклонен вперед. Выполнять подход на одну ногу, затем повторить на другую ногу. Подключаются в этом упражнении приводящие мышцы, ягодицы, устраняются проблемные зоны на внутренней поверхности бедра.

6. Плие + подъем на носки: 10–12 повторений.

Отдых 2 минуты.

1. Приседание с махом ногой: по 9–10 махов на каждую ногу (всего 16 приседаний).

2. Мах ногой в сторону стоя: 16 махов на каждую ногу.

3. Полувыпад с коленом вверх: 15–17 выпадов на каждую ногу.

4. Скрещивание ног: 24 скрещивания.

5. Мостик с махом ногой: по 16 повторений на одну и другую ногу.

Более тренированные студенты могут повторить каждый раунд в 2 круга.

Отдых 2 минуты.

1. Ракушка с махом на боку: 15–17 махов на каждую ногу.

2. Вращение ногой на боку: 10–12 вращений в одну и другую сторону на каждую ногу.

3. Удар ногой в сторону с упором на колено: 10–12 повторений сначала на одну сторону, потом на другую.

И. п. – стойка на коленях, наклон влево и левая рука на полу, правая на талии. Подъем до параллели бедра с полом (если сможете, то выше) правой ноги, удар. Выполнять целый подход на одну ногу, затем на другую. Максимально включаются все мышцы бедер, ягодицы, спина, плечи, руки и пресс.

4. Вращение ногой с упором на колено: 10–12 вращений по часовой и против часовой стрелки сначала одной ногой, потом другой.

5. Разведение ног + мах, лежа на боку: 10–12 повторений сначала на одну сторону, потом на другую.

И. п. – лежа на правом боку, нижняя рука под головой, ноги в коленях согнуты, верхняя рука – на полу перед грудью. Упражнение проработает внешнюю поверхность бедер, мышцы кора и ягодиц.

6. Махи на боку перед собой пульсирующие: 15–20 пульсаций сначала на одну ногу, потом на другую.

И. п. – лежа на правом боку, нижняя рука под головой, ноги в коленях согнуты, верхняя рука – на полу перед грудью. Этот вид махов нацелен на прокачку зоны галифе, тонизирование мышц бедер.

Комплекс 2

1. Приседание с шагом в сторону: по 10–12 повторений на каждую ногу (всего 20–25 приседов).

2. Боковой выпад на месте с приседом: 15–17 повторений на каждую ногу.

3. Отведение ноги стоя: 15–20 отведений на каждую ногу.

4. Сгибание ноги назад стоя: 15–20 сгибаний на каждую ногу.

5. Пульсация в сумо-приседе: 20–25 пульсаций.

Отдых 2 минуты.

1. Приседание сидя на коленях: 15–17 повторений.

2. Мах прямой ноги из стойки на коленях и руках: 15–17 махов на каждую ногу.

3. Мах согнутой ноги из стойки на коленях и руках: 15–17 махов на каждую ногу.

4. Отведение согнутой ноги из стойки на коленях и руках: 15–17 махов на каждую ногу.

5. Подъемы в мостике с вытянутой ногой: 15–17 подъемов на каждую ногу.

Продвинутые студенты могут повторить упражнения в 2 круга.

Отдых 2 минуты.

1. Приседания + махи прямой ногой назад: по 8–10 повторений на каждую ногу.

2. Из положения полуприседа выпады назад: 10–12 повторений сначала на одну ногу, потом на другую ногу.

3. Подъемы ног из положения собаки мордой вниз: по 8–10 повторений на каждую ногу: по 8–10 повторений на каждую ногу. Работают ягодичные мышцы, подтягиваются мышцы, нагружаются руки, плечи, спина, пресс.

4. Пульсирующие сумо-приседания: 8–10 повторений по 3 приседа. Нагружаются ягодичные и приводящие мышцы бедра.

5. Пожарный гидрант с пульсацией: 8–10 повторений сначала на одну ногу, потом на другую ногу.

И. п. – стойка на руках и коленях. Подъем ноги согнутой в колене три раза. Выполнять целый подход на одну сторону, затем повторить на другую. Упражнение укрепляет большие ягодичные мышцы, бедра.

6. Сгибание + подъем ноги в стойке на коленях и локтях: 12–15 повторений сначала на одну ногу, потом на другую ногу. Акцент на двуглавую мышцу бедра, ягодичные, мускулатуру поясницы.

7. Махи прямой ногой в стойке на коленях и локтях: 12–15 повторений сначала на одну ногу, потом на другую ногу.

8. Ягодичный мостик с опорой на 1 ногу: 10–12 повторений сначала на одну ногу, потом на другую ногу: 10–12 повторений сначала на одну ногу, потом на другую ногу.

Приложение 5 – Комплекс для рук и верхнего плечевого пояса.

1. Круговые вращения руками: 18–20 вращений вперед и столько же назад.
2. Скрестное касание плеч в планке: по 10–12 касаний на каждую руку (всего 20–25 касаний).
3. Отжимания в кобре: 10–12 подъемов.
4. Скрещивание рук: 25–30 скрещиваний.
5. Боковая планка с подъемом таза: 8–10 повторений на каждую сторону.

Отдых 2 минуты.

1. Касание рукой впереди в планке на локтях: по 10–12 вытягиваний на каждую руку (всего 20–25 вытягиваний).
2. Жим руками сидя на коленях: 20–25 подъемов рук.
3. Подъемы сведенных рук сидя на коленях: 20–25 подъемов рук.
4. Пульсация рук сидя на коленях: 25–30 пульсаций.
5. Переход из планки в «собаку мордой вниз»: 13–15 повторений.

Продвинутые студенты могут повторить упражнения в 2 круга.

Отдых 2 минуты.

1. Разгибание рук вверх стоя: 12–15 повторений

И. п. – основная стойка, стопы на ширине плеч, спина прямая, подъем прямых рук вверх над головой. Работают только руки, укрепляется плечевой пояс, нагружается спина, шейно-воротниковая зона, улучшается осанка.

2. Ходьба в планку + касание плеч: 8–10 повторений. Это упражнение активно нагружает верх корпуса и пресс.

3. Тяга в наклоне + разгибания рук: 12–15 повторений.

И. п. – основная стойка, стопы на ширине плеч, спина прямая. Наклон вперед, руки вниз. Сделать в этом положении тягу в наклоне, согнув и потянув локти вверх вдоль боков. При достижении верхней точки разогнуть руки, напрячь

трицепс, обратно согнуть их, вернуться в исходное положение. Участвует спина и мускулатура рук, плеч, подтягивается задняя поверхность рук.

4. Подъем таза в боковой планке с рукой: 10–12 повторений сначала на одну сторону, потом на другую.

И. п. – лежа на левом боку, упор на предплечье и локоть, свободная рука вдоль туловища. Подъем таза в дугу, протянуть за голову правую руку, выполнить подход на другую сторону. Это упражнение нагружает статически и динамически мышцы плечевого пояса.

5. Сведение локтей на коленях: 12–15 повторений.

И. п. – сед на пятках (руки за голову в замок, локти в стороны). Это одно из лучших упражнений на похудение верха корпуса с акцентом на грудь и спину.

6. Горизонтальные ножницы руками: 20–25 разведений.

7. Удар рукой вперед в планке на локтях: по 8–10 ударов на каждую руку.

8. Поза змеи: 10–12 повторений.

Приложение 6 – Комплекс для пресса, спины, груди

1. Круговые вращения руками: 18–20 вращений вперед и столько же назад.

2. Скрестное касание плеч в планке: по 10–12 касаний на каждую руку (всего 20–25 касаний).

3. Отжимания в кобре: 10–12 подъемов.

4. Скрещивание рук: 25–30 скрещиваний.

5. Боковая планка с подъемом таза: 8–10 повторений на каждую сторону.

Отдых 2 минуты.

1. Касание рукой впереди в планке на локтях: по 10–12 вытягиваний на каждую руку (всего 20–25 вытягиваний).

2. Жим руками сидя на коленях: 20–25 подъемов рук.

3. Подъемы сведенных рук сидя на коленях: 20–25 подъемов рук.

4. Пульсация рук сидя на коленях: 25–30 пульсаций.

5. Из планки в «собаку мордой вниз»: 13–15 повторений.

Продвинутые студенты могут повторить упражнения в 2 круга.

Отдых 2 минуты.

1. Разгибание рук вверх стоя: 12–15 повторений

И. п. – основная стойка, стопы на ширине плеч, спина прямая. Подъем прямых рук вверх над головой. Работают только руки, укрепляется плечевой пояс, нагружается спина, шейно-воротниковая зона, улучшается осанка.

2. Ходьба в планку + касание плеч: 8–10 повторений.

3. Тяга в наклоне + разгибания рук: 12–15 повторений.

4. Подъем таза в боковой планке с рукой: 10–12 повторений сначала на одну сторону, потом на другую.

5. Сведение локтей на коленях: 12–15 повторений.

6. Горизонтальные ножницы руками: 20–25 разведений.

7. Удар рукой вперед в планке на локтях: по 8–10 ударов на каждую руку.

8. Поза змеи: 10–12 повторений.

Приложение 7 – Комплекс кардио-упражнений стоя

1. Ходьба с захлестами голени: по 18–20 захлестов на каждую ногу (всего 35–40 захлестов).

2. Приседание с разведением рук и ног: по 9–10 шагов на каждую ногу (всего 18–20 приседаний).

3. Колено-локоть с подъемами рук: по 13–15 касаний на каждую ногу (всего 25–30 касаний).

4. Подтягивание колена в стойке полубоком: 20–25 подтягиваний колена на каждую сторону.

5. Махи ногой с касанием стопы: по 13–15 махов на каждую ногу (всего 25–30 касаний).

Отдых 2 минуты.

1. Скрестные касания стоп рукой: по 18–20 касаний на каждую сторону (всего 35–40 касаний).

2. Боковые наклоны колено-локоть: по 13–15 наклонов на каждую сторону (всего 25–30 наклонов).

3. Проходка в полуприседе с руками вверх: 12–15 подъемов рук.

4. Исходное положение-выпад на правую ногу, руки вверх–по диагонали.

Подтягивание колена к груди: 20–25 подтягиваний колена на каждую сторону.

5. Отведение ноги в сторону с руками вверх через стороны: по 18–20 отведений на каждую ногу (всего 35–40 касаний).

Продвинутые студенты могут повторить упражнения в 2 круга.

Отдых 2 минуты.

1. Шаги в сторону + подъемы рук: 10–12 шагов на каждую сторону.

Придается тонус мышцам по нижней половине тела, интенсивно работает верх корпуса.

2. Присед + колено-локоть в сторону наклон: по 8–10 наклонов на каждую сторону. Работает мускулатура ног, ягодиц и боков.

3. В планке коснуться колена ладонью: по 8–10 касаний на каждую ногу. Это упражнение на работу кора, от живота до поясницы, ноги, ягодицы, руки, плечи.

4. Подтягивание колена к животу стоя в выпаде: 15–20 подтягиваний колена сначала на одну сторону, потом на другую.

5. Присед, опуская руки сверху вниз (между коленями) с шагами поочередно вправо и влево: по 8–10 приседаний на каждую сторону. Активизируется жиросжигание, интенсивно работают ягодицы, устраняется галифе.

6. Махи ногой по диагонали: по 8–10 махов на каждую ногу.

7. Ладонь к голеностопу в позе стола: по 8–10 касаний на каждую сторону.

8. Выпад назад + подтяжка колена к корпусу: 10–12 повторений касаний сначала на одну сторону, потом на другую.

Приложение 8– Комплексы упражнений для живота и талии

Комплекс 1

1. Скручивание (подъем верхней части туловища лежа на полу, ноги согнув в коленях, локти в стороны): 15–17 повторений.

2. Косые скручивания: по 12–15 повторений на каждую ногу (всего 25–30 касаний).

3. Планка на локтях: 13–15 повторений.

4. Уголок с согнутыми ногами: 15–17 повторений.

5. Наклоны вправо и влево лежа с касанием стоп: по 15–17 наклонов на каждую ногу (всего 30–35 касаний).

6. Из исходного положения (лежа на боку, нижняя нога согнута в колене, рука верхняя вдоль туловища, нижняя – перпендикулярна телу) выход в стойку на колено с опорой на локоть в боковой стойке (планке): 15–17 повторений на каждую сторону.

Отдых 2 минуты.

1. Обратные скручивания (с поворотом туловища) колено-локоть: 13–15 повторений.

2. Из исходного положения (лежа на полу, руки в потолок) подъемы с пола с вытянутыми руками: 13–15 повторений.

3. Планка-альпинист: по 10–12 подтягиваний на каждую ногу (всего 20–25 подтягиваний).

4. Вытягивание разноименных рук и ног в упоре на руках и коленях: 10–12 вытягиваний на каждую сторону (всего 20–25 вытягиваний).

5. Подъемы ног полусидя (поочередное сгибание ног в коленях, не касаясь пятками пола), руки возле таза: 13–15 повторений на каждую ногу.

6. Лодочка: 13–15 повторений.

Продвинутые студенты могут повторить упражнения в 2 круга.

Отдых 2 минуты.

1. Двойные скручивания, руки к стопам: 10–12 повторений.

И. п. – лежа на спине, руки вверх. Подъем руки и ноги от пола на 45 °.

2. Косые скручивания: 10–12 повторений сначала на одну сторону, потом на другую.

И. п. – лежа на спине, руки за голову в замок, левая нога согнута в колене, правая нога лежит на левой, правое колено направлено в сторону.

3. Дворники с согнутыми коленями: по 8–10 наклонов на каждую сторону. Работают боковые мышцы, формирующие талию, дополнительно укрепляется поясница, что помогает сохранить здоровье позвоночника.

4. Твист с касанием руки пола за тазом сзади (ноги согнуты в коленях, туловище откинута назад, как в уголке) – скручивание туловища с одновременным выпрямлением рук вперед-назад: по 8–10 раз на каждую руку.

5. Планка-паук (поочередное подтягивание коленей через боковые стороны) : 10-12 повторений на каждую сторону. Это упражнение полезно и эффективно для прокачки боков и стройной талии.

Комплекс 2

1. Отжимания в кобре: 10–12 подъемов.

2. Скрещивание рук: 25–30 скрещиваний.

3. Боковая планка с подъемом таза: 8–10 повторений на каждую сторону.

4. Касание рукой впереди в планке на локтях: по 10–12 вытягиваний на каждую руку (всего 20–25 вытягиваний).

5. Жим руками сидя на коленях: 20–25 подъемов рук.

6. Подъемы сведенных рук сидя на коленях: 20–25 подъемов рук.

7. Пульсация рук сидя на коленях: 25–30 пульсаций.

8. Из планки в «собаку мордой вниз»: 13–15 повторений.

Продвинутые студенты могут повторить упражнения в 2 круга.

Отдых 2 минуты.

1. Разгибание рук вверх стоя: 12–15 повторений

Работают только руки. Укрепляется плечевой пояс, нагружается спина, шейно-воротниковая зона, улучшается осанка.

2. Ходьба в планку + касание плеч: 8–10 повторений.

Это упражнение активно нагружает верх корпус и пресс.

3. Тяга в наклоне + разгибания рук: 12–15 повторений.

Участвует спина и мускулатура рук, плеч, подтягивается задняя поверхность рук.

4. Подъем таза в боковой планке с рукой: 10–12 повторений сначала на одну сторону, потом на другую. Это упражнение нагружает статически и динамически мышцы плечевого пояса.

5. Сведение локтей на коленях: 12–15 повторений.

6. Горизонтальные «ножницы» руками: 20–25 разведений.

7. Удар рукой вперед в планке на локтях: по 8–10 ударов на каждую руку.

8. Поза «змеи»: 10–12 повторений.

Приложение 9 – Контрольные нормативы ГТО

№	Наименование	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
1		3	4	5	3	4	5
	Бег на 30м (сек)	4.8	4.6	4.3	5.9	5.7	5.1
	Бег на 60м (сек)	9.0	8.6	7.9	10.9	10.5	9.6
	Бег на 100м (сек)	14.1	14.1	13.1	17.8	17.4	16.4
2	Бег на 2000м (сек)	-	-	-	13.10	12.30	10.50
	Бег на 3000м (сек)	14.30	13.40	12.0	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (количество раз)	10 -	12 -	15 (23) -	- 10	- 12	- 18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	28	32	44 (50)	10	12	18
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	+6	+8	+13	+8	+10	+16

5	Челночный бег 3x10 (сек)	8.0	7.7	7.1	9.0	8.8	8.2
6	Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	210	225	240	170	180	195
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	32	35	43