**Методические рекомендации и контрольные задания по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения.**

# **I. Для студентов основной медицинской группы: (кто по состоянию здоровья не освобожден от занятий физической культурой).**

**1**. Выполнить и сдать для проверки контрольную работу в бумажном варианте заведующей заочного отделения.

**2**.Подготовиться к сдаче контрольных нормативов (практические занятия – 10 часов )  **2.1.** На практических занятиях вам предстоит выполнить контрольные нормативы (в соответствии с вашим возрастом) по оценке развития физических качеств:

**Тест на выносливость до 40 лет**: Бег - 2км (жен.), 3км (муж.) или бег на лыжах 3 км (жен.), 5 км (муж.). **40-54 года** – бег 2 км или бег на лыжах 2 км мужчины и женщины. **Тест на силу:** 1. Подтягивание (кол-во раз). Женщины на низкой перекладине, мужчины на высокой. 2. Отжимание от пола (кол-во раз). 3. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 минуту). 4. Прыжок в длину с места (в сантиметрах) - возраст до 40 лет.

**Тест на гибкость.** Стоя на скамейке (расстояние между стопами не более 15см) выполнить наклон вперед не сгибая ног в коленных суставах, зафиксировать руки в нижнем положении на 2 секунды, с помощником измерить линейкой расстояние от верхней поверхности скамейки до окончания пальцев рук в сантиметрах, вверх со знаком минус (пример -1,-3) вниз со знаком плюс(пример +6,+24).Тест выполняют все до 49 лет включительно.

**Практическая стрельба** из пневматической винтовки с открытым прицелом сидя с упором о локти, расстояние 10 м, мишень № 8 (3 пробных – 5 зачетных выстрелов). **Правильность и условия выполнения силовых упражнений можно посмотреть на сайте ВФСК ГТО. 5. Выполнение тестов по спортивным играм:** Баскетбол: техника ведения, бросок после ведения, штрафной бросок, игра 10 мин., знание правил и тактики игры в баскетбол. Волейбол: техника передач, прием мяча двумя руками снизу, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование, знание правил и тактики игры в волейбол, игра из 3 партий.

**2.2. В целях подготовки и получения оценки по дисциплине «Физическая культура» рекомендуется, в соответствии с программой провести самостоятельные занятия в межсессионный период в объёме: 10 ч. – изучение теории; 272 ч. – практические самостоятельные занятия по развитию физических качеств и навыков стрельбы из ПВ.** Например: недельный цикл (4 часа) 2 занятия по 1 часу: - упражнения для развития выносливости (ходьба, бег или бег на лыжах 30мин.); - упражнения для развития гибкости 10 мин.; - упражнения для развития силы подтягивание, отжимание, сгибание и разгибание туловища, прыжки с места, приседы по 2-3 подхода 20 мин.; 1 занятие 1 час: спортивные игры или индивидуальные упражнения с баскетбольным и волейбольным мячом; 1 занятие стрельба из ПВ.

#  II**. Для студентов специальной медицинской группы: (у кого есть противопоказания по состоянию здоровья, т.е. освобождены от выполнения физических нагрузок и физических упражнений). Нужно предоставить медицинскую справку об освобождении от занятий ФК.**

 **1**. Выполнить и сдать контрольную работу в бумажном варианте (сессия 4 курс)

**2**.Изучить учебный материал (теоретическая подготовка), согласно учебника по физической культуре ( Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин «Физическая культура» 4-е издание. Издательский центр «Академия») 2.1 Подготовить устные сообщения согласно учебных вопросов:

**Тема №1: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности студентов» - 2 часа**

 1.Раскройте определение понятия: «физическая культура». 2. Цель и задачи физической культуры. 3. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Объяснить, какие черты характера личности человека соответствуют нравственному, умственному, трудовому, эстетическому воспитанию.

**Тема №2 « Социально-биологические основы физической культуры и спорта» - 2 часа**

 1. Общее представление о строении тела человека. 2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. 3. Источниками энергии для мышечного сокращения служат особые органические вещества, богатые потенциальной энергией и способные, расщепляясь, отдавать её. Это ? 4. Что такое гипокинезия и гиподинамия?

**Тема №3 «Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни » - 2 часа**

 1. Что такое здоровье человека ? 2. Три основных группы факторов здорового образа жизни? 3. Средства поддержания нормального веса.

**Тема № 4 «Физические способности человека» - 2 часа**

 1. Абсолютная сила - это? 2. Средствами развития силы являются гимнастические упражнения с отягощениями. Что к ним относится? 3. В каких видах движений проявляется быстрота движений человека? 4. Зоны интенсивности по частоте сердечных сокращений для совершенствования выносливости к равномерной мышечной работе? 5. От чего зависит проявление гибкости человека? 6. Как называется физическое качество, развитие которого сводится к систематическому разучиванию новых упражнений и применению упражнений, вынуждающих мгновенно перестраивать двигательную деятельность?

**Тема №5 «Основы физической и спортивной подготовки» - 2 часа**

 1. Цель и задачи спортивной тренировки. 2.Главная цель соревновательного периода. 3.Показатели самоконтроля являются дополнительными средствами врачебного контроля. Что к ним относится?

 **III. Методические указания для составления контрольной работы.**

1.Студенты заочной формы обучения выполняют одну контрольную работу, в межсессионный период, в виде ответов на четыре вопроса, согласно варианта соответствующего последней цифре шифра студента. Номера вопросов указаны в таблице. Учебный материал можно проиллюстрировать фотографиями, графиками, диаграммами. Работа выполняется в электронном виде на листах формата А-4. Каждый ответ начинать с новой страницы. Страницы должны быть пронумерованы. В конце работы указать используемую литературу, дату выполнения и свою подпись. Объём работы от 15 до 20 листов (не более). В домашней контрольной работе следует показать хорошие знания дисциплины. На титульном листе должен быть указан шифр студента.

**Примечание.**

Контрольная работа сдается в бумажном варианте. В случае дополнительных указаний по электронной почте на адрес puschalan@mail.ru преподаватель Пушкарев Александр Анатольевич

**1.1 Таблица распределения вопросов к контрольной работе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Последняя цифра шифра студента** | **Вопросы** |
| **1** | 1 | 26 | 13 | 36 |
| **2** | 21 | 6 | 31 | 16 |
| **3** | 2 | 27 | 12 | 37 |
| **4** | 22 | 7 | 32 | 17 |
| **5** | 4 | 28 | 11 | 38 |
| **6** | 23 | 8 | 33 | 18 |
| **7** | 3 | 29 | 14 | 39 |
| **8** | 24 | 9 | 34 | 19 |
| **9** | 5 | 30 | 15 | 40 |
| **10** | 25 | 10 | 35 | 20 |

1. Физическая культура и её связь с общей культурой общества.
2. Основные задачи, решаемые в процессе физического воспитания.
3. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр.
4. Здоровье, его укрепление и сохранение.
5. Дыхание при выполнении физических упражнений.
6. Питание и питьевой режим.
7. Утренняя физическая зарядка, её роль и значение.
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Оздоровительные методы повышения работоспособности.
10. Режим труда и отдыха в жизни человека.
11. Личная и общественная гигиена. Гигиена физических упражнений.
12. Закаливание – один из факторов здорового образа жизни. Основные виды закаливающих процедур.
13. Факторы здорового образа жизни.
14. Рациональная организация режима дня и место в нем индивидуально необходимого двигательного режима.
15. Физическое качество «Выносливость» и какими упражнениями его можно развивать.
16. Физическое качество «Быстрота» и какими упражнениями его можно развивать.
17. Физическое качество «Сила» и какими упражнениями его можно развивать.
18. Физическое качество «Ловкость» и какими упражнениями его можно развивать.
19. Физическое качество «Гибкость» и какими упражнениями его можно развивать.
20. Олимпийское движение, его принципы и традиции.
21. Организм человека как единая биологическая система.
22. Первая помощь пострадавшему (при ушибах, переломах, перегреве, переохлаждении).
23. Оздоровительная ходьба и бег, их роль в укреплении здоровья человека.
24. Понятие физической работоспособности и её динамика в течении дня.
25. Роль физической подготовки в становлении личности.
26. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физической культурой и спортом.
27. Виды и формы оздоровительного отдыха. Гигиенические требования к их организации и проведению.
28. Что понимается под физическими упражнениями и основные способы их дозирования.
29. Общее представление о строении тела человека.
30. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека.
31. Нравственное, умственное, трудовое и умственное воспитание на занятиях физической культурой.
32. Основные принципы физических тренировок.
33. Физиологические основы двигательной активности.
34. Виды самостоятельных занятий физическими упражнениями. Их характеристика.
35. Степени переутомления нервной системы. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
36. Роль жиров, витаминов, углеводов и белков в обеспечении высокого уровня здоровья.
37. Вспомогательные гигиенические средства восстановления работоспособности.
38. Что понимается под правильной осанкой, характеристика упражнений на профилактику нарушения осанки.
39. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
40. Основные способы самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

 **7. Контроль и оценка результатов (зачетные требования для мужчин)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Возрастные группы |
| 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 | 5 | 7 | 12 | 4 | 6 | 10 | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| 2 | Рывок гири 16 кг | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 | 19 | 22 | 39 | 18 | 21 | 37 | 14 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 210 | 225 | 240 | 205 | 230 | 235 | 200 | 210 | 230 | 195 | 205 | 225 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег 3000 м | 14.30 | 13.40 | 12.00 | 15.00 | 14.40 | 12.50 | 15.10 | 14.50 | 13.20 | 15.45 | 15.00 | 13.50 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Отжимание | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 | 16 | 19 | 32 | 13 | 17 | 29 | 13 | 17 | 28 | 11 | 15 | 27 |
| 6 | Пресс за 1 мин | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 | 26 | 31 | 41 | 24 | 29 | 39 | 22 | 27 | 35 | 19 | 24 | 31 |
| 7 | Наклон вперед | 6 | 8 | 13 | 5 | 7 | 12 | 3 | 5 | 11 | 2 | 4 | 10 | 1 | 3 | 9 | -1 | 1 | 7 |
| 8 | Стрельба из ПВ | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 25 |
| 9 | Техника ведения мяча(б/б) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Техника бросока после ведения(б/б) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Техника штрафного бросока(из 5) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Тактика. Игра по правилам Баскетбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Техника передач в/б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Техника подачи в/б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Тактика. Игра по правилам.Волейбол.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **8. Контроль и оценка результатов (зачетные требования для женщин)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Возрастные группы |
| 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 46-49 |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на низкой перекладине | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 | 8 | 10 | 16 | 7 | 9 | 15 | 6 | 8 | 14 | 5 | 7 | 12 |
| 2 | Рывок гири 16 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег 2000 м | 13.10 | 12.30 | 10.50 | 14.00 | 13.10 | 11.35 | 14.30 | 13.50 | 12.00 | 15.00 | 14.20 | 12.30 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Отжимание | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 | 4 | 6 | 12 | 2 | 4 | 10 |
| 6 | Пресс за 1 мин | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 | 14 | 16 | 25 | 10 | 12 | 21 |
| 7 | Наклон вперед | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 14 | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 12 | 2 | 4 | 11 | 2 | 4 | 10 |
| 8 | Стрельба из ПВ | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | 13 | 16 | 22 | 10 | 13 | 20 |
| 9 | Техника ведения мяча(б/б) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Техника бросока после ведения(б/б) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Техника штрафного бросока(из 5) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Тактика. Игра по правилам Баскетбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Техника передач в/б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Техника подачи в/б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Тактика. Игра по правилам.Волейбол.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |