Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта (ФВ)

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФТФ
к.ф-м.н. Корель И. И.
“____” _____ _____ г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ НЕКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
31.08.2026
Владелец: И.И. Корель
Срок действия: не ограничен
Адрес хранения электронного документа:
https://www.nstu.ru/university/info/sveden/education

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
Физическая культура и спорт

В составе дисциплин: Физическая культура
Прикладная физическая культура (аэробика): Прикладная физическая культура (атлетизм); Прикладная физическая культура (гимнастика); Прикладная физическая культура (единоборства); Прикладная физическая культура (легкая атлетика); Прикладная физическая культура (плавание); Прикладная физическая культура (спортивные игры)

Образовательная программа: 16.03.01 Техническая физика, профиль: Интеллектуальные геофизические системы в нефтегазовой индустрии

Курс: 1, 2, 3, 4, семестры: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Физико-технический факультет

		Семестры							
№	**Вид деятельности**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	1	1						
2	Всего часов по модулю	72	72	72	72	36	36	30	10
3	Всего часов по дисциплине Физическая культура	36	36	0	0	0	0	0	0
	Всего занятий в контактной форме, час.	72	72	72	72	36	36	30	10
4	Лекции, час.	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Практические занятия, час.	72	72	72	72	36	36	30	10
6	Лабораторные занятия, час.	0	0	0	0	0	0	0	0
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	44	44	36	36	36	36	30	10
8	из них практической подготовки, час.	72	72	72	72	36	36	30	10
9	Аттестация, час.								
10	Консультации, час.								
11	Самостоятельная работа, час.								
12	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ(Р), подготовка к контрольной работе)								
13	Вид аттестации	З	З	З	З	З	З	З	З

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 16.03.01 Техническая физика

ФГОС введен в действие приказом Минобрнауки России от 01.06.2020 г. №696, зарегистрированным в Минюсте России: 08.07.2020 г. №58872.

Место модуля в структуре учебного плана: Блок 1, обязательная

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 16.03.01 Техническая физика

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

ФВ, протокол заседания кафедры № 6 от 31.08.2021

Утверждена Ученым советом физико-технического факультета, протокол № 6 от 31.08.2026

Программу разработал:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Климов В.М.

Ответственный за образовательную программу:

профессор, д.т.н. Ельцов И. Н.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Группа	Компетенция
	Индикатор
Универсальные компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.
	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.

2. Требования НГТУ к планируемым результатам обучения по дисциплине, соотнесенным с индикаторами

Таблица 2.1

Индикаторы Результаты обучения по дисциплине	Формы организации занятий
УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	
Понимает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Практические занятия
Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Практические занятия
УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	
Обладает практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	Практические занятия
Владеет общей и профессионально-прикладной физической подготовленностью, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии	Практические занятия
УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.	
Готов творчески использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.1

Темы практических занятий	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 1					
Дидактическая единица: ***Теоретический раздел по дисциплине «Физическая культура»***					
1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие личности студента	2	2	2	УК-7.1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства

					физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи.
2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	2	УК-7.1.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Гомеостаз. Физиологические причины болезни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	2	УК-7.1.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины

					изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
Дидактическая единица: ***Методико-практический раздел по дисциплине «Физическая культура»***					
1. Оценка физического развития. Методики коррекции физического развития.	3	3	3	УК-7.1., УК-7.2, УК-7.3.	Освоение основных методов и способов исследования индивидуальных показателей физического развития. Выполнение соматоскопических и антропометрических исследований показателей физического развития. Оценка индивидуальных показателей физического развития методами стандартов и индексов. Составление комплексов упражнений для коррекции отдельных частей тела.
2. Оценка функционального состояния организма.	3	3	3	УК-7.1., УК-7.2, УК-7.3.	Изучение методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания.
Семестр: 2					

Дидактическая единица: ***Теоретический раздел по дисциплине «Физическая культура»***					
1. Биологические основы физической культуры	2	2	2	УК-7.1.	Организм человека как двигательная функциональная система. Краткая характеристика основных систем организма человека, обеспечивающих двигательное действие. Двигательные единицы, их виды. Морфологические и функциональные отличия двигательных единиц, выраженные в проявлениях моторики. Основные источники обеспечения мышечной деятельности.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	2	2	УК-7.2, УК-7.3.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Программы двигательной нагрузки. Этапы и параметры планирования самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.
3. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания	2	2	2	УК-7.1., УК-7.3.	Принципиальное отличие спорта от других видов занятий

					физическими упражнениями. Влияние избранного вида спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося. Обоснование индивидуального выбора вида спорта: краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта; индивидуальные особенности студентов как критерий выбора спортивной специализации.
Дидактическая единица: ***Методико-практический раздел по дисциплине «Физическая культура»***					
1. Комплексные тесты оценки физического состояния	2	2	2	УК-7.1., УК-7.2, УК-7.3.	Освоение методики определения интегрального показателя уровня физического состояния (здоровья). Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (функциональные пробы).
2. Организация производственной гимнастики, оздоровительных занятий тренировочных занятий, оздоровительных занятий.	2	2	2	УК-7.1., УК-7.2, УК-7.3.	Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (скандинавская ходьба, передвижение на лыжах). Составление и самостоятельное проведение

					оздоровительного занятия, учебно-тренировочного занятия.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	2	2	2	УК-7.1., УК-7.2, УК-7.3.	Ознакомление с физическими упражнениями, способствующими поддержанию психофизиологических характеристик и коррекции утомления. Освоение методик массажа и самомассажа.

3.2 Практическая подготовка

Таблица 3.2

№	Темы занятий	Формы организации занятий	Содержание практической подготовки (виды работ)
1.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Пр	Выполняет следующие виды работ: анализирует основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры
2.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Пр	Выполняет следующие виды работ: анализирует основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры
3.	Биологические основы физической культуры	Пр	Выполняет следующие виды работ: изучает биологические основы физической культуры для повышения знаний в сфере поддержания здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий.
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Пр	Выполняет следующие виды работ: проводит практическое занятие по физической культуре
5.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания	Пр	Выполняет следующие виды работ: получает практический опыт освоения различных видов спорта
6.	Оценка физического развития. Методики коррекции физического развития.	Пр	Выполняет следующие виды работ: проводит тестирование индивидуальных показателей физического развития; составляет

			комплексы упражнений для коррекции отдельных частей тела. показателей физического развития; сдает контрольные нормативы.
7.	Оценка функционального состояния организма.	Пр	Выполняет следующие виды работ: приобретает практический опыт занятий физической культурой с применением методик оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания; выполняет контрольные нормативы
8.	Комплексные тесты оценки физического состояния	Пр	Выполняет следующие виды работ: совершенствует практический опыт занятий физической культурой с применение методик определения интегрального показателя уровня физического; выполняет контрольные нормативы
9.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	Пр	Выполняет следующие виды работ: выполняет физические упражнения, способствующие поддержанию психофизиологических характеристик и коррекции утомления; выполняет массаж и самомассаж.

3.3. Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» реализуется в виде учебно-тренировочных занятий. Основное содержание учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» представлено ниже.

Учебно-тренировочные занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Для изучения материала дисциплины «Прикладная физическая культура» (1-8 семестр) студенту необходимо выбрать одно из следующих учебных отделений кафедры:

- атлетизм;
- аэробика;
- спортивные игры;
- легкая атлетика.
- плавание;
- гимнастика;
- единоборства;

Выбор студент делает на основе личных интересов к конкретному виду физкультурной деятельности. Выбор делается на учебный год, при необходимости на следующий учебный год студент может отдать предпочтение другому отделению.

Краткое тематическое содержание разделов физкультурной деятельности студентов на спортивных отделениях приведено в таблице 2.

Таблица 3.3

Физкультурная деятельность	Тематические разделы
аэробика	Изучение, закрепление и совершенствование: - комплекса ритмической гимнастики; - комплекса фит-аэробики. Развитие физических качеств средствами аэробики.
атлетизм	Изучение, закрепление и совершенствование техники упражнений на мышцы туловища (верхних конечностей, спины, живота, нижних конечностей). Развитие физических качеств средствами атлетизма.
спортивные игры	Изучение, закрепление и совершенствование техники элементов баскетбола: передач, броска с места, ведения мяча, броска в движении с двух шагов и т.д. Изучение, закрепление и совершенствование техники элементов волейбола: передач, подач, нападающих ударов и т.д. Изучение, закрепление и совершенствование техники элементов тенниса: приемов ударов по мячу, подач и т.д. Изучение, закрепление и совершенствование элементов техники настольного тенниса. Изучение, закрепление и совершенствование элементов техники футбола: передач мяча, ударов по воротам и т.д. Развитие физических качеств средствами спортивных игр.
единоборства	Изучение, закрепление и совершенствование техники приемов. Развитие физических качеств средствами единоборств.
легкая атлетика	Изучение, закрепление и совершенствование техники: - специально-беговых упражнений и бегового шага; - бега на короткие дистанции; - бега на средние дистанции; - бега на длинные дистанции и т.д. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
плавание	Изучение, закрепление и совершенствование техники плавания: - способом «кроль на груди»; - способом «кроль на спине». Развитие физических качеств средствами плавания.
гимнастика	Изучение, закрепление и совершенствование комплекса ЛФК. Развитие физических качеств средствами гимнастики.

3.4 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа у студентов очного отделения не предусмотрена учебным планом.

3.5 Технологии обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 3.5).

Таблица 3.5

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	Среда электронного обучения НГТУ
Консультирование	Среда электронного обучения НГТУ
Контроль	Среда электронного обучения НГТУ
Размещение учебных материалов	Среда электронного обучения НГТУ, ЭБС

Таблица 3.6

Активные и интерактивные формы проведения занятий

№	Наименование активных форм
1	Групповые тренировки

4. Правила аттестации обучающихся по дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставлять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 4.1.

Таблица 4.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Минимальный балл	Максимальный балл
Семестр 1		
Практические занятия	46	80
Зачет	4	20
Семестр 2		
Практические занятия	46	80
Зачет	4	20

В таблице 4.2 представлено соответствие форм контроля требованиям к результатам освоения дисциплины (индикаторам достижения компетенций).

Таблица 4.2

Коды компетенций ФГОС	Индикаторы	Формы контроля
		Зачет
УК.7	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	+
УК.7	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	+
УК.7	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

5. Литература

5.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434
2. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской

[и др.]. — Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/110339.html

5.2. Дополнительная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/908476
3. Гусева М. А. Физическая культура. Волейбол: [учебное пособие] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. - 77, [2] с.: ил. URL: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000241182
4. Затолокина Г. В. Физическая культура. Теннис: [учебное пособие] / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2018. - 51, [4] с.: ил. URL: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000238432
5. Марченкова Л. Ф. Физическая культура. Использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы: [учебное пособие] / Л. Ф. Марченкова, Л. А. Опарина, Л. Д. Паршакова; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2017. - 34, [4] с.: ил., табл. URL: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000236751
6. Герасимов К. А. Физическая культура. Баскетбол: [учебное пособие] / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2017. - 49, [1] с.: ил. URL: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000236753

5.3. Интернет-ресурсы

1. Журнал «Физкультура и спорт» // http://fis1922.ru/
2. Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании // https://еип-фкис.рф/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: портал. – Режим доступа : http://lib.sportedu.ru
4. Teoriya.ru. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]: портал. – Режим доступа: http://teoriya.ru/ru
5. Teoriya.ru. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс]: портал. – Режим доступа: http://teoriya.ru/ru

6. **Методическое и программное обеспечение, информационные технологии**

6.1 Методическое обеспечение

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1940910
2. Теория и методика адаптивного физического воспитания: методическое пособие / Новосиб. гос. техн. ун-т; [сост. Т. Н. Казакова]. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 32, [3] с. URL: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000234010
3. Методика развития скоростно-силовых способностей студентов НГТУ: методические рекомендации / Новосиб. гос. техн. ун-т; [сост. А. Ф. Гудков]. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2020. - 19, [4] с.: ил. URL: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000242477

6.2 Специализированное программное обеспечение

1. Операционная система Microsoft Windows

6.3 Информационные технологии

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине применяются элементы дистанционных образовательных технологий, а также синхронного и асинхронного взаимодействия в электронной информационно-образовательной среды НГТУ

7. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Назначение
1.	ПК CPU Intel Pentium DUAL-Core E5200	Применяется для разработки презентаций по дисциплине
2.	Спорткомплекс НГТУ	Применяется для практических занятий по дисциплине
3.	Дворец Спорта НГТУ	Применяется для практических занятий по дисциплине
4.	Стрелковый тир НГТУ	Применяется для практических занятий по дисциплине
5.	Спорткомплекс «Богатырь» (тренажерный зал, зал ритмической гимнастики, зал единоборств)	Применяется для практических занятий по дисциплине

Методико-практические занятия

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Тема 1. Исследование физического развития. Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.

Задачи занятия:

1. Освоить методику исследования показателей физического развития.
2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.
3. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
4. Сделать заключение о физическом развитии.
5. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое «Физическое развитие»?
2. Какие факторы влияют на физическое развитие?
3. Какие показатели физического развития Вы знаете? Как их определить?
4. Что такое метод стандартов? На чем основан данный метод?
5. Как получают «стандарты»?
6. Что такое метод индексов?

Методико-практическое задание

1. Выполнить соматоскопические и антропометрические исследования показателей
2. физического развития.
3. Сделать отпечаток стопы, проанализировать и определить ее форму. Составить
4. комплекс упражнений для коррекции стопы.
5. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).
6. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
7. Построить профиль физического развития.
8. Пользуясь специальной литературой, составить индивидуальные комплексы упражнений и рекомендации для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Тема 2. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).

Задачи занятия:

1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.
2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.
3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Вопросы для самоконтроля

1. Как определить пульс?
2. Как оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы?
3. Как оценить функциональное состояние дыхательной системы?

Методико-практическое задание

1. Определить и оценить пульс в покое.

2. Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания, используя функциональные пробы.
3. Заполнить таблицу, сделать заключение об индивидуальном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания.

Тема 3. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса

Задачи занятия:

1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие существуют методики для определения интегрального показателя – уровня физического состояния (здоровья)? На чем основаны данные методики?
2. Как рассчитать тренировочный пульс? Какие показатели нужно учитывать при расчете тренировочного пульса?

Методико-практическое задание

1. Рассчитать и оценить физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Рассчитать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Тема 4. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия

Задачи занятия:

1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки.
2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие рекомендации необходимо учитывать при организации тренировки оздоровительной направленности?
2. Какие упражнения применяются в процессе оздоровительной тренировки?

Методико-практическое задание

1. Разработать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки, с учетом уровня физического состояния.
2. Пользуясь специальной литературой, составить комплекс упражнений тренировки оздоровительной направленности.
3. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Тема 5. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности и коррекции утомления.
2. Ознакомиться с основными приемами массажа и самомассажа.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение работоспособности, утомления, усталости, переутомления.
2. Каковы признаки утомления при умственном труде?
3. Охарактеризуйте степени утомления при умственном труде.
4. Каковы признаки утомления при занятиях физическими упражнениями?
5. Как можно определить изменение работоспособности?
6. Как можно выявить степень умственного и физического утомления?
7. Влияние средств физической культуры на повышение работоспособности и профилактику утомляемости.

8. Дайте определение понятия массаж.
9. Какие виды массажа существуют?
10. Охарактеризуйте примы гигиенического массажа
11. Как проводится самомассаж?

Методико-практическое задание

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс физкультминуты.
3. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости при занятиях умственным трудом.
4. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости тяжелым физическим трудом.
5. Пользуясь методической литературой и с учетом индивидуальных особенностей изучить технику и методику проведения одного из видов массажа.