

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**Московский областной филиал
Факультет экономики и менеджмента**

(наименование факультета)

Кафедра физического воспитания

(наименование кафедры)

***Задания
для самостоятельной работы студентов***

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

(сокращенное наименование дисциплины)

по направлению подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Экономика и управление организацией

направленность (профиль)

Бакалавр

квалификация

Заочная

форма обучения

Год набора – 2017г.

Красногорск, 2020 г.

Автор-составитель:

к.э.н., доцент кафедра физического воспитания Сафронова И.Р..
(ученое звание, ученая степень, должность) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой:

заведующий кафедрой физического воспитания Ермаченков В.В..
(ученое звание, ученая степень, должность) (Ф.И.О.)

Третий курс.

Элективные курсы по физической культуре

Задание 1.

Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1.1. Цель и содержание задания

Цель задания

Приобретение основ теоретических и методических знаний по общефизической и специальной физической подготовке, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств и методов в спортивной тренировке и занятиях физическими упражнениями.

1.2 Методические рекомендации для выполнения задания

Знать методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания, Основы обучения движениям, Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания (2 часа).

1.3 Содержание задания

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка

Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (2 часа).

Задание 2.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2.1 Цель и содержание задания

Цель задания

Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, физических качеств и свойств личности; использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

2.2 Методические рекомендации для выполнения задания

Овладеть знаниями и опытом для проведения самостоятельного учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений и самоконтролю при занятиях физическими упражнениями.

2.3 Содержание задания

Основные понятия.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Задание 3.

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

3.1 Цель и содержание задания

Цель задания

Иметь общее представление о характере воздействия того или иного вида спорта(системы физических упражнений) на человеке

3.2 Методические рекомендации для выполнения задания

Влияние систематических занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений на физическое развитие человека функциональную подготовленность и состояния психики.

3.3 Содержание задания

Основные понятия.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (2 часа).

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Основные понятия.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта (2 часа).

Примечание. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета

Задание 4.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

4.1 Цель и содержание задания

Цель задания

Овладеть знаниями по определению уровня функциональной подготовленности и развитию физических качеств, определения динамики изменений при занятиях физическими упражнениями и спортом.

4.2 Методические рекомендации для выполнения задания

Провести методика-практическую работусамоконтроля функциональной, физической и психологической подготовленности.

4.3 Содержание задания

Основные понятия.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля (2 часа).

. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1 Основная литература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.

5.2 Дополнительная литература

6. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г.– М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
7. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
9. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

5.3 Нормативные правовые документы

10. Конституция Российской Федерации.
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
12. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
14. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
15. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Методика-практическая работа **Методы самоконтроля функциональной, физической и** **психологической подготовленности»**

Вопросы

1. Перечислить тесты по функциональной подготовленности.
2. Методика проведения пробы Руфье, ее варианты, формула и оценки.
3. Методика проведения динамометрии.
4. Методика проведения спирометрии (ЖЕЛ), ее нормы для мужчин и женщин.
5. Методика проведения пробы Яроцкого, ее нормы для мужчин и женщин.
6. Методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге), ее нормы для мужчин и женщин.
7. Методика проведения пробы Ромберга, ее нормы для мужчин и женщин.
8. Методика проведения ортостатической пробы, ее нормы для мужчин и женщин.
9. Перечислите контрольные нормативы по физической подготовленности.
10. Перечислите контрольные нормативы по ППФП.
11. Методика проведения теста Купера, нормы для мужчин и женщин.

Ответы

1. Проба Руфье исследует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Спирометрия (ЖЕЛ) исследует функциональное состояние системы внешнего дыхания.

Проба на высоте вдоха (проба Штанге) исследует состояние функций легких и сердца.

Проба Ромберга исследует функциональное состояние нервной системы.

Динамометрия исследует функциональное состояние нервно-мышечной системы.

Экскурия грудной клетки определяет окружность грудной клетки.

Проба Яроцкого исследует вестибулярный аппарат. Все вышеперечисленные показатели составляют тесты по функциональной подготовленности.

2. Проба Руфье имеет два варианта с двумя различными исходными положениями: сидя и лежа. Они тождественны.

Различие состоит лишь в определении оценки работоспособности.

Обследуемый лежит (сидит) в состоянии относительного мышечного покоя 5 мин. В конце 5-й мин. подсчитывается пульс за 15 с. Встав, обследуемый выполняет по команде преподавателя 30 приседаний за 45 с. После этого он быстро садится (ложится) и подсчитывает снова пульс за 15 с и в конце 1-й минуты отдыха. Таким образом, получают три показателя пульса, каждый из которых надо умножить на 4. Полученные цифры сложить, из этой суммы вычесть 200 и разделить на 10. В результате мы получим индекс работоспособности, который можно оценить исходя из 5-балльной системы, по формуле:

$$I_p = \frac{4(P^1 + P^2 + P^3) - 200}{10},$$

где P^1 – частота сердечных сокращений до нагрузки;

P^2 – частота сердечных сокращений после нагрузки;

P^3 – частота сердечных сокращений в конце 1-й минуты отдыха.

Оценки

1-й вариант (лежа)	2-й вариант (сидя)
менее 0 — отлично	менее 0 — атлетическое сердце
от 0 до 5 — хорошо	от 0 до 5 — отлично (отличное сердце) от 5,1 до 10 — хорошо (хорошее сердце)
от 6 до 10 — удовлетворительно	от 10,1 до 15 — удовлетворительно (сердечная недостаточность средней степени)
от 11 до 15 — слабо	от 15,1 до 17 — неудовлетворительно (сердечная недостаточность сильной степени)

3. Сила мышц кисти измеряется ручным динамометром без рывка и каких-либо дополнительных усилий рукой, отведенной в сторону. Измерение повторяют дважды, записывая лучший результат с точностью до 2 кг.

4. Для измерения ЖЕЛ надо медленно сделать максимальный вдох, взять в рот мундштук, зажать нос и плавно, равномерно выдохнуть. Измерение ЖЕЛ повторяют несколько раз с интервалом 0,5–1 мин до тех пор, пока не будут получены два одинаковых результата. Измеренная таким образом величина ЖЕЛ называется фактической и выражается в миллилитрах.

Для мужчин нормальной ЖЕЛ считается 3400–4000 мл, для женщин – 2500–3000 мл.

5. Исследование вестибулярного аппарата проводится при помощи пробы Яроцкого, основанной на определении времени, в течение которого обследуемый способен сохранять равновесие при раздражении вестибулярного аппарата непрерывным вращением головы.

Обследуемому предлагается в положении стоя делать непрерывные круговые движения головой в одном направлении (темп – 2 оборота за 1 с). Длительность сохранения равновесия определяется по секундомеру. Нормальному состоянию вестибулярного аппарата соответствует удержание равновесия в течение 30 с. У тренированных людей оно может достигать 90 с и более. Переутомление снижает время удержания равновесия.

6. Пробу Штанге выполняют в положении сидя с задержкой дыхания на вдохе, зажав нос. Норма для мужчин составляет 50–60 с, для женщин – 30–45 с. Время задержки определяется по секундомеру.

7. Проба Ромберга основана на определении способности сохранять равновесие и заключается в следующем: сняв обувь, обследуемый принимает положение стоя с опорой на одну ногу. Другая нога согнута так, что ее подошвенная поверхность приставлена к коленной чашечке опорной ноги. Руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. При оценке пробы принимают во внимание степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, продолжительность сохранения равновесия.

Твердая устойчивость позы более 15 с при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «отлично». Небольшой тремор век и пальцев при удержании

позы в течение 15 с – «хорошо», покачивание при удержании позы в течение 15 с – «удовлетворительно», поза удерживается менее 15 с – «неудовлетворительно».

8. Исследование функционального состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы проводится с помощью ортостатической пробы, которая основана на том, что тонус симпатического отдела нервной системы и, соответственно, частота сердечных сокращений увеличиваются при переходе из горизонтального положения (клиностатики) в вертикальное положение (ортостатика). Таким образом, разница в частоте пульса при переходе из клиностатистики в ортостатику позволяет количественно оценить состояние симпатической иннервации сердца, возбудимость и тонус симпатического отдела нервной системы в целом. Ортостатическая проба проводится следующим образом: обследуемый ложится на спину, через 35 мин в течение 15 с подсчитывает пульс, затем обследуемый встает и в течение первых и последних 15 с за 1 мин после перехода в вертикальное положение снова подсчитывает пульс.

Учащение пульса, пересчитанное за 1 мин при нормальных тонусе и возбудимости симпатической нервной системы, не должно превышать 12–18 ударов, у тренированных – 6–10 ударов в минуту. Увеличение частоты пульса менее чем на 12 или более чем на 18 ударов свидетельствует соответственно о понижении или повышении возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

9. Бег на 100 м и прыжок в длину определяют скоростно-силовую подготовку; бег на 2–3 км и тест Купера – общую выносливость; подъем туловища, подъем ног в висе на перекладине, подтягивание – силовую выносливость.

В совокупности они составляют контрольные нормативы по физической подготовленности.

10. Удержание горизонтального положения туловища лицом вниз определяет статическую выносливость. Лазание по канату определяет силовую выносливость и общую ловкость. Ведение баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой вокруг одного препятствия определяет переключение внимания и общую ловкость.

Бег в течение 30 мин (женщины) и 1 ч (мужчины) определяет выдержку, стойкость и общую выносливость.

Все вышеперечисленные показатели составляют контрольные нормативы по ППФП с учетом специфики профессии или психофизическую подготовленность.

Тест Купера определяет общую выносливость человека с учетом его функциональных возможностей и способностей в расчете на умение использовать их за 12 мин бега. Результат оценивается по 5-балльной системе.

Оценки

Мужчины	Женщины
1 балл — 1600 м	1 балл — 1400 м
2 балла — 1800 м	2 балла — 1600 м
3 балла — 2100 м	3 балла — 1800 м
4 балла — 2400 м	4 балла — 2100 м
5 баллов — 2800 м	5 баллов — 2600 м

3.3. Требования к структуре и оформлению рефератов

1. Структура реферата: 1 — план, 2 — содержательная часть, 3-практическое задание, 4 — выводы, 5 — список использованной литературы.
2. На титульном листе следует указать название вуза, кафедры (физической культуры), темы, ФИО студента, учебную группу, год.
3. Для написания реферата необходимо использовать не менее 3-х литературных источников; основой должны служить учебники, указанные в разделе «Основная литература»
4. Объем реферата 12-15 страниц, 12 шрифт, Times New Roman, страницы должны быть пронумерованы.

Вопросы л зачету

3 курс.

1. От чего зависит работоспособность мозга?
2. Охарактеризуйте состав крови и ее функции.
3. Охарактеризуйте систему кровообращения и ее основные составляющие.
4. Каковы функции сердца как главного органа кровеносной системы?
5. В чем заключается воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему?
6. Охарактеризуйте строение и функции опорно-двигательного аппарата.
7. В чем состоит воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат?
8. Дайте определение понятия «утомление» при физической и умственной деятельности.
9. Расскажите о диагностике и самодиагностике состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Почему врачебный контроль — обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями?
11. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом?
12. Что представляют собой функциональные пробы по оценке состояния сердечно-сосудистой системы?
13. Самоконтроль за физической подготовленностью. Оценка развития силы, быстроты, ловкости, гибкости.
14. Что такое оптимальная двигательная активность?

15. Какое влияние оказывают движения на здоровье и работоспособность человека?
16. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.
17. В чем заключается взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями?
18. В чем суть рационального сочетания учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом?
19. Перечислите основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания.
20. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
21. Каковы взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС и признаки чрезмерной нагрузки?

Тесты к зачету

1. Росто-весовой индекс Кетле – это
- a) определение роста
 - b) определение индекс массы тела
 - c) определение индекса и ожирения грудной клетки к массе тела
2. Какой должен быть пульс в покое у мужчин (не тренированного)
- a) 80-90 уд/мин
 - b) 60-70 уд/мин
 - c) 90-100 уд/мин
 - d) 40-50 уд/мин
3. Индекс Эрисмана вычисляется по формуле...
- a) $\frac{\text{рост(см)}}{\text{вес(гр)}}$
 - b) разница между вдохом и выдохом
 - c) $220 - \text{возраст}$
 - d) объем грудной клетки – $\frac{1}{2}$ роста
4. Тахикардия – это
- a) увеличение частоты сердечных сокращений от нормы в покое
 - b) уменьшение частоты сердечных сокращений от нормы в покое
 - c) нарушение частоты сердечных сокращений
 - d) паталогическая особенность частоты сердечных сокращений
5. Дай определение индексу Руфье
- a) это показатель дыхательной системы

- b) это определение ЖЕЛ
- c) это оценка работоспособности сердца и сердечно сосудистой системы
- d) это показатель развития физических качеств

6. Какие показатели пульса при болезни брадикардии у обычного человека.

- a) 105-110 уд/мин
- b) 70-80 уд/мин
- c) 60-70 уд/мин
- d) 40-50 уд/мин

7. Индекс Ромберга это

- a) умственные способности
- b) память
- c) показатель функционально состояния организма
- d) координация функции нервной системы

8. Как называется индекс, в котором заключается в продолжительности задержки дыхания в секундах/минутах

- a) тест Купера
- b) Проба Штанге
- c) Индекс Руфье
- d) индекс Эрисмана

9. На какие физические качества направлен Тест Купера

- a) выносливость
- b) сила
- c) быстрота
- d) ловкость

10. Проба Штанге выполняется на

- a) определение работы пищеварительной системы
- b) задержки дыхания
- c) определение физических качеств
- d) определенное количества времени, спокойного бега

11. Экскурсия грудной клетки. Укажи показатель нормы для здорового человека

- a) 18-20см
- b) 16-14см
- c) 10-12 см
- d) 4-8см

12. Какой должен быть пульс при оздоровительном беге

- a) 180-190 уд/мин
- b) 170-180 уд/мин
- c) 120-140 уд/мин
- d) 90-100 уд/мин

13. Что измеряет динамометрия?

- a) Выносливость
- b) сила
- c) быстрота
- d) ловкость