

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИСА

УТВЕРЖДАЮ /А.И. Толстухин/
(Ф.И.О. декана (директора института))

13.02.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.6 Общая физическая подготовка

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

08.03.01 Строительство

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Автомобильные дороги

Курс 1, 2, 3
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	-	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	0	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	328	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 08.03.01 Строительство

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Е.В. Рыбакова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
09.01.2024	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Е.В. Веюков
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	Ю.А. Кузнецова
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Черкасов Юрий Викторович, начальник отдела безопасности дорожного движения ГКУ "Марийскавтодор

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 11.03.2024 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания: Знать: -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья. умения: Уметь: -подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; -составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий. навыки: Владеть: -практическими навыками здорового образа и спортивного стиля жизни.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: знать: -на уровне понимания: социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности. умения: уметь: - обеспечить в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения. навыки: Владеть: - навыками направленного формирования необходимых параметров и состояний организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности для достижения требуемой функциональной и психологической готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности.

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии,

реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, со-временному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполне-ние которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно долж-но сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физи-ческих упражнений.	72	
Иная контактная работа:	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, со-временному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполне-ние которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно долж-но сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физи-ческих упражнений.	72	
Иная контактная работа:	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, со-временному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполне-ние которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно долж-но сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физи-ческих упражнений.	72	
Иная контактная работа:	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, со-временному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполне-ние которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно долж-но сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физи-ческих упражнений.	72	
Иная контактная работа:	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, со-временному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполне-ние которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно долж-но сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физи-ческих упражнений.	40	
Иная контактная работа:	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (модуля) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей

программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **подготовку реферата**. (требования включают в себя: -структурирование работы; структурирование отдельных частей; - соответствие заданным объемам; - работа со шрифтом и кеглем; - расположение текста на странице.)

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosvazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf
2.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта [Текст] : методические указания / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [сост. : Л. В. Золотова, И. В. Киселева]. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2012. - 27 с. Экземпляры: всего 15.	15
4.	Бокач, Вера Михайловна. Отжимание как средство силовой подготовки студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 39 с. ISBN 978-5-8158-1294-9. Экземпляры: всего 23.	23 / https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (II)	Беговая дорожка электр. вт-3130 (1), Велотренажер CE-4600 (1), Велотренажер эллипсоид ве7200 (1), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Ворота регбийные (1), Вышка судейская переносная (2), Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916 (1), Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь,сумка,внешний DVD-RW (1), Стенд (1), Стол компьютерный 1300*560*750с подставкой для монитора и дисков Газета Инженер (1), Тренажер тотал-тренинг инфинити (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

!SPEC= шифр специальности

!COMP=ОКсвой

!COURSE=1

!DISC=Физическая культура и спорт

!Task1

Термин «Физическая культура» - это:

Часть общей культуры человека

Подготовка к участию в соревнованиях

Разновидность развлекательной деятельности

Стремление к высшим достижениям

!Task2

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

На укрепление здоровья!

На улучшение рельефа мускулатуры

На подготовку и сдачу норм ГТО

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

!Task3

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

Пьера де Кубертена

Томаса Баха

Альберта Эйнштейна

Петра Францевича Лесгафта

!Task4

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

Легкая атлетика

Формула1

Биатлон

Прыжки с парашютом

!Task5

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

хоккей

триатлон

Стрельба из лука

Рафтинг

!Task6

Судейский термина «авсайт» используется

В футболе

В лыжных гонках

В плавании

В баскетболе

!Task7

Судейский термин «Пробежка» используется в:

баскетболе

Легкой атлетике

бильярде

Теннисе

!Task8

Укажите количество игроков футбольной команды

11

5

6

15

!Task9

Укажите количество игроков баскетбольной команды

5

15

6

11

!Task10

Укажите количество игроков волейбольной команды

6

15

11

21

!Task11

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

Охладить (лед, хлорэтил)

Наложить гипс

Приложить грелку

Наложить жгут

!Task12

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

Наложить жгут выше места кровотечения

Охладить

Наложить гипс

Заклеить рану пластырем

!Task13

Кости скелета являются:

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

Опорой для сердца

Опорой для желудка

Опорой системы кровообращения

!Task14

Мышечный аппарат обеспечивает:

Передвижение костей скелета в пространстве

Продвижение пищи в кишечник

Проведение нервных импульсов

Сохраняет гомеостаз

!Task15

Мышечный корсет обеспечивает

Вертикальное положение туловища (осанку)

Продвижение пищи по кишечнику

Остроту зрения

Мелкую моторику пальцев руки

!Task16

Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

Бицепса

Прямой мышцы живота

Большой ягодичной мышцы

Трапецевидной мышцы

!Task17

Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

Систолический выброс крови в систему кровообращения

Переваривание пищи

Передвижение человека в пространстве

Сокращение скелетной мускулатуры

!Task18

Межреберные мышцы обеспечивают

Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

Продвижение крови по системе кровообращения

Сгибание и разгибание туловища

Удерживают оболочку легких

!Task19

Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов

Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

Одеть лосины и ветровку

Одеть ватные брюки и куртку

Одеть полушубок

!Task20

Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

Высота уровня глаз

Рост человека

На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

!Task21

Какую обувь нужно одеть для пробежки

Кроссовки на гелевой подошве

Резиновые сапоги

чешки

Кеды

!Task22

Адаптация это:

Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

Резкий скачок артериального давления

Ускорение обменных процессов организма

Учащение дыхания

!Task23

Биологический возраст это:

Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения

Возраст от зачатия до родов

Возраст от рождения до 18 лет

Возраст после 70-ти лет

!Task24

Вентиляция легких это:

Обновление состава альвеоляционного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма

Увеличение объема вдоха

Увеличение частоты дыхания

Увеличение времени вдоха и выдоха.

!Task25

Дыхание это:

Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой

Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха

Общий объем легких

Остаточный объем воздуха в легких.

!Task26

Пищеварение это:

Пережевывание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом

Продвижение пищи по кишечнику

Доставка пищи к желудку

Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

!Task27

Мозг это:

Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий

Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца

Периферическая нервная система

Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

!Task28

Кровообращение это:

Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма

Доставка венозной крови в легкие

Доставка гемоглобина тканям организма

Потеря крови при ранении.

!Task29

Какие упражнения развивают силу:

Упражнения со штангой

Плавание

Прыжки на скакалке

Стретчинг

!Task30

Какие упражнения развивают скорость бега

Бег под уклоном 60-100м

Кроссовый бег 40-60 минут

Жонглирование с гирей

Кросс-фит

!Task31

Какие упражнения развивают выносливость

Длительный бег по пересеченной местности

Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

Прыжки на батуте

Синхронное плавание

!Task32

Какие упражнения развивают гибкость

Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

Упражнения на тренажерах

Упражнения с эспандером

Прыжковые упражнения

!Task33

Что можно использовать для закаливания

Крещенские купания

Посещение солярия

Купание в термальных источниках

Тренировки в условиях высокогорья

!Task34

Спортивная подготовка это:

Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

Занятия в группах здоровья

Участие в сдаче норм ГТО

Посещение мастер-классов

!Task35

Средства спортивной подготовки:

Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки

Особенности отношений тренер-спортсмен

Средства фармакологической поддержки спортсмена

Реабилитация после спортивных травм

!Task37

Общая физическая подготовка

Комплексное развитие физических качеств и физических способностей

Развитие отдельных двигательных качеств

Подготовка к участию в соревнованиях

Подготовка в период реабилитации после перелома

!Task38

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

Удар по воротам с разной дистанции

Бег по пересеченной местности

Упражнения со штангой

Удары по мячу на дальность

!Task39

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

Броски в кольцо с разных точек

Броски набивного мяча

Дриблины с мячом

Броски мяча в парах

!Task40

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

Тренировки один раз месяц

Тренировки от случая к случаю

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

!Task41

Культура здоровой жизни

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

Соблюдение режима питания

Соблюдение режима труда и отдыха

Употребление алкогольных напитков по праздникам

!Task42

Как просто оценить свое физическое состояние

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

Догнать уходящий автобус

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

!Task43

Как оценить свое физическое развитие

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

Замерить размер стопы

Замерить длину ноги

Замерить длину руки

Критерии оценивания:

3 балла—верный ответ

2 балла—допущена вычислительная ошибка при правильном разложении (или преобразованиях) определителя

1 балл—допущены ошибки при разложениях или преобразованиях определителя

0 баллов— не приступал к решению задания, либо показал полное непонимание темы (отсутствие базовых знаний по теме)

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Вопросы для студентов

1. Физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
2. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Наследственность, ее влияние на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.
4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Общие закономерности изменения работоспособности студента в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства ФК в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
5. Принципы ФК: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физического воспитания. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Цели и задачи ОФП (общая физическая подготовка). Специальная физическая подготовка (СФП), профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок, зона интенсивности (по частоте сердечных сокращений). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятий.
6. Формы и содержания самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Использование антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
7. Ежедневная гимнастика: корригирующая гимнастика для глаз, причины нарушения зрения, методы оценки и коррекции осанки и телосложения, специальные упражнения для позвоночника, дыхательные упражнения.
8. Роль питания в формировании здоровья. Понятие о рациональном питании. Пища как источник энергии. Роль белков, жиров и углеводов. Роль витаминов в сохранении здоровья. Минеральные вещества, их роль в рациональном питании. Роль воды в организме.
9. Гигиенические требования к условиям занятий. Методика закаливания. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности ФК и банные процедуры. Массаж, самомассаж.