**ЗАДАНИЯ СТУДЕНТАМ для дистанционного обучения**

Материалы для дистанционного обучения студентов. В дистанционном обучении применяю: электронную почту для рассылки старостам заданий, переписку со студентами

электронная почта tsyrempilova.elena@gmail.com

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплина  | ФИО преподавателя  | День/время занятия; Дата занятия  | Уровень образования, Образовательная программа  | Курс  |
| **Физическа я культура и спорт (элективны****й курс)**  | Гусева И.Г Волков Ю.В. СтрючковаВ.В. Калябин ЮВ  | **8.04** среда16.20 – 17.50 среда18 – 19.30    |  **Специалитет:** 3 курс факультет народных инструментов,4 курс фортепиано **Бакалавры**:1курс оркестровые ударные инструменты,2 курс факультет народных инструментов,1 курс академическое пение  | 1- 4 курс  |
| **Тема: Подготовка студентов к обязательным контрольным испытаниям (тестам) Тестовые испытания будут проведены с восстановлением практических занятий.** **Тема 1 Обязательные тесты для оценки общей физической подготовленности**  |
|  | **Обязательные испытания (тесты)**  |  |
| Челночный бег 4\*10 м  | 10,5  | 10,8  | 11,00  | 11,5  | 11,7  | 12,3  |  |
| Приседание на одной ноге (опора о стену), колво раз  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 14  |
| В висе на гимн.стенке поднимание прямых ног до 90˚, кол-во раз  | 6  | 8  | 10  | 12  | 14  | 16  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)юноши  | 215  | 230  | 240  | 170  | 180  | 175  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)девушки  | 195  | 180  | 175  | 160  | 155  | 140  |
| Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз )( только юноши)  | 9  | 10  | 13  | -  | -  | -  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)( только девушки)  | -  | -  | -  | 10  | 12  | 14  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)  | 20  | 25  | 30  | 35  | 40  | 47  |

Наклон вперед из положения стоя с

прямыми ногами на +6 +7 +13 +8 +11 +16 гимнастической скамье

(см.)

**Критерии оценки выполнения практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт». Нормативы по физической и профессионально-прикладной подготовленности (нормативы).**

**Вид практического Юн./дев. Наименование теста раздела**

Волейбол Юноши 1. Передача мяча над собой (любым способом) в круге – 8 раз;

2. Подача мяча – 5 попыток – 4 попадания в площадку.

Девушки 1. Передача мяча над собой (любым способом) в круге – 6 раз;

2. Подача мяча – 5 попыток – 3 попадания в площадку.

Баскетбол Юноши 1. Штрафной бросок – 10 попыток – 5 попаданий.

2. Бросок из-под кольца – 5 попыток – 4 попадания.

Девушки 1. Штрафной бросок – 10 попыток – 3 попаданий.

 2. Бросок из-под кольца – 5 попыток – 3

попадания.

Футбол Юноши 1. Удар по воротам с 10 метров – 5

попыток – 3 попадания.

 2. Ведение мяча – 30 метров – 5,5 сек.

Настольный теннис Юноши 1. Короткие подачи (справа/слева) – 5 Девушки раз.

 2. Накаты (справа/слева) по диагонали

– 10 раз

Легкая атлетика Юноши 1. Бег 100 метров – от 15,1 сек.

1. Бег 3 км – от 14,00 мин.
2. Прыжок в длину с места – от 215 см Девушки 1. Бег 100 метров – от 17,5 сек.
3. Бег 2 км – от 11,35 мин.
4. Прыжок в длину с места – от 170 см. Атлетическая гимнастика Юноши 1. Подтягивание – от 9 раз 2. Рывок гири – 16 кг – от 20 раз.

 Девушки 1. Сгибание и разгибание рук в упоре –

от 10 раз.

 2. Поднимание туловища – от 30 раз

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**Темы рефератов**

 ***Первый курс***

|  |
| --- |
| 1. Физическая культура – часть человеческой культуры.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие компоненты физической культуры.
4. Основы организации учебного процесса и профессиональная направленность физического воспитания в вузе.

 ***Второй курс*** 1 Понятие о социально-биологических основах физической культуры 2Центральная нервная система, её отделы и функции 1. Понятие о суставах, связках, сухожилиях и строении мышечной системы.
2. Представление о дыхательной системе.
3. Представление о пищеварительной системе.
4. Характеристика сердечнососудистой системы.

 ***Третий курс*** 1. Организация двигательной активности.
2. Личная гигиена и закаливание.
3. Формы занятий физическими упражнениями.
4. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. 6 Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования за физической подготовленностью.

 ***Четвертый курс*** 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
3. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её цели и задачи.
4. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

 **Тема 2 Перечислить комплекс двигательных мероприятий, проводимых в течении рабочего дня или рассчитать и прислать индекс массы тела** Индекс массы тела - «ИМТ» определяется по формуле: *Масса тела*(*кг*) *ИМТ*  2*Длина*  *тела*(*м*)ИМТ, равный 17–21, свидетельствует о наименьшей предрасположенности к сердечно– |

|  |
| --- |
| сосудистым заболеваниям; ИМТ более 23 является показателем повышенного риска сердечно–сосудистых заболеваний. Нормальные величины индекса массы тела должны укладываться в следующие пределы:  |
|   | Женщины  | Мужчины  |
|  | Среднее значение индекса  | 22,0  | 20,3  |
| Минимальное знач. индекса  | 20,1  | 18,7  |
| Максимальное знач. индекса  | 25,0  | 23,8  |
| Ожирение  | больше или = 30  | больше или = 28,6  |
|   **Содержание практических занятий.** **Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)** Учебные задание, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом. Выполнять **ФМ** для снятия локального и общего утомления в течении всего учебного дня, через каждый час занятий. **ФМ для улучшения мозгового кровообращения.** 1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса.** 1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с туловища.**  |

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.**

**Комплекс упражнений ФМ при длительной работе в вынужденном статическом положении**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.