**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  преподавател  я | | 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.

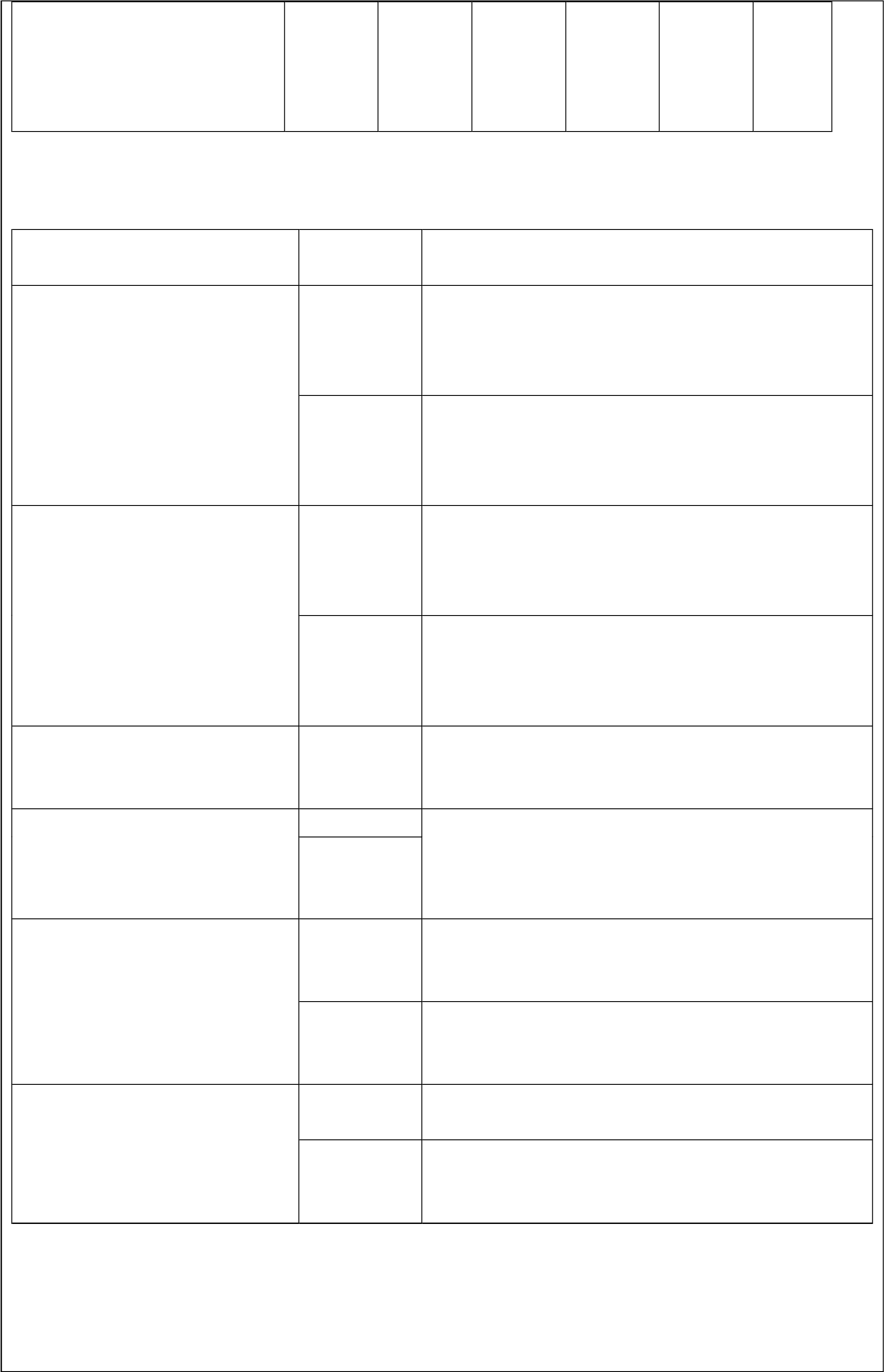
2. Ведение мяча – 30 метров – 5,5 сек.

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.