



Федеральное агентство по рыболовству  
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»  
**Калининградский морской рыбопромышленный колледж**

Утверждаю  
Врио заместителя начальника колледжа  
по учебно-методической работе  
М.Ю. Никишин

**СГ.04 Физическая культура**

Методическое пособие для выполнения самостоятельных работ  
по специальности

**26.02.03 Судовождение**

**МО–26 02 03-СГ.04.СР**

РАЗРАБОТЧИК  
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ  
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.  
Никишин М.Ю.  
2025

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/38

## Содержание

Введение .....	3
Перечень самостоятельных работ .....	6
Самостоятельная работа № 1 ППФП студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. ....	7
Самостоятельная работа №2 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом.....	8
Самостоятельная работа №3. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах. ....	12
Самостоятельная работа №4 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ». ....	15
Самостоятельная работа №5: Закрепление теоретических знаний по гимнастике. ..	21
Самостоятельная работа №6«Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».....	30
Самостоятельная работа №7 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой». ....	36
Используемые источники литературы.....	37

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/38

## **Введение**

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

На внеаудиторную самостоятельную работу по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» отведено 14 академических часов.

Цели внеаудиторных самостоятельных работ:

- закрепить знания и умения по темам и разделам дисциплины;
- расширить знания по отдельным темам;
- формировать умения самостоятельного изучения элементов дисциплины, пользоваться дополнительной и учебной литературой, интернетом;
- развитие самостоятельности, организованности, ответственности;
- работать над формированием общих и профессиональных компетенций, необходимых для работы в данной специальности.

Выполнение самостоятельной работы направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется в виде реферата, доклада.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы являются:

- уровень усвоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач в повседневной жизни;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается, как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС. В программе

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/38

«Физическая культура» достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта. Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания. Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно для студентов, имеющих медицинские показания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой, при выполнении комплексов физических упражнений необходимо студентам знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма. Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма. Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Студенты освобождаются от участия в соревнованиях, но могут привлекаться в качестве судей и их помощников во время проведения спортивных мероприятий. При сдаче контрольных тестов учитывается их диагноз,

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/38

таким образом, главное для студентов – это систематические занятия физическими упражнениями в зависимости от диагноза.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа, а также в городских, областных соревнованиях по различным видам спорта. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия колледжа, такие как: Спартакиада нового набора, и Спартакиада отделений, легкоатлетический кросс, соревнования по видам спорта, «День здоровья» и другие, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией. Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»

Итоговая оценка по дисциплине выставляется с учётом результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/38

### Перечень самостоятельных работ

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов
<b>2 КУРС 3 СЕМЕСТР</b>		
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
<b>Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>		
1	<b>Самостоятельная работа № 1</b> ППФП студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья	2/2
<b>2 КУРС 4 СЕМЕСТР</b>		
<b>РАЗДЕЛ 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>		
<b>Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</b>		
2	<b>Самостоятельная работа №2</b> Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом.	2/4
3	<b>Самостоятельная работа №3</b> Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах.	2/6
4	<b>Самостоятельная работа №4</b> Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ».	2/8
<b>3 КУРС 5 СЕМЕСТР</b>		
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
<b>Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.</b>		
5	<b>Самостоятельная работа №5:</b> Закрепление теоретических знаний по гимнастике.	2/10
<b>РАЗДЕЛ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>		
<b>Тема 3.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</b>		
6	<b>Самостоятельная работа №6</b> «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».	2/12
7	<b>Самостоятельная работа №7</b> Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой.	2/14
<b>ИТОГО:</b>		<b>14</b>

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/38

## **Самостоятельная работа № 1 ППФП студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.**

**Цель:** Изучение правил поведения и техники безопасности для предупреждения травматизма

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 08.: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **Методические указания:**

**Методические указания:** самостоятельно подготовить реферат на тему «ППФП студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья».

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, расшифровке понятия)
2. Основная часть (включает схемы, иллюстрации, фотографии)
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

### **Требования к реферату:**

- объем 10-15 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

### **Порядок выполнения задания:**

- собирает и изучает литературу по теме;

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/38

- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

### **Контрольные вопросы:**

1. Основные факторы определяющие ППФП.
2. Средства ППФП курсантов и студентов.
3. Организация и формы ППФП в колледже.
4. Назначение и понятие ППФП.

### **Самостоятельная работа №2 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом.**

**Цель:** Изучение правил поведения и техники безопасности для предупреждения травматизма

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 08.: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **Методические указания**

От соблюдения правил поведения на физкультурных занятиях зависит здоровье и даже жизнь занимающихся. Имеющееся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжелых травм и увечий. Доказано, что число травм превышает подобный показатель в свободное время. При этом половина всех травм приходится на уроки физической культуры. Ежегодно на занятиях физической культурой и спортом получают травмы десятки тысяч учащихся. Факторами риска являются такие снаряды, как конь, козел, подкидные мостики, а также поврежденные маты и др. Одной из причин травматизма является стремление слабых учащихся не уступить своим более сильным и ловким сверстникам. Знание правил поведения и техники безопасности, формирование

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/38

установки на их выполнение снижают травмоопасность занятий в спортивных залах и на спортивных площадках не только на уроках, но и в свободное время.

Существуют основные **общие правила поведения на занятиях физической культурой**, которые нужно усвоить всем обучающимся. Согласно им каждый учащийся обязан:

- добросовестно овладевать знаниями, практическими навыками и умениями по предмету «Физическая культура»;
- не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины;
- своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды педагога;
- строго выполнять на занятиях установленные правила для занятий.
- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде), быть всегда опрятно одетым и аккуратно постриженным;
- соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале;
- беречь спортивный инвентарь и оборудование;
- показывать пример высокой дисциплинированности;
- не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения педагога;
- не отвлекать от работы своих одноклассников, не заниматься делами, не относящимися к учебно-воспитательному процессу.
- Чтобы исключить травматизм при занятиях отдельными видами спорта, входящими в Комплексную программу физического воспитания, нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности.

На уроках физической культуры необходимо выполнять следующие основные **правила техники безопасности**: не нарушать организацию урока

- быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений;
- не забегать на соседнюю дорожку, не финишировать прыжком;
- при групповом старте не толкаться, не наступать на пятки;
- метать мяч, гранату в определенном педагогом секторе и по команде. Не ходить за снарядом в поле без разрешения учителя;
- не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/38

страховки и помощи;

- не выполнять опорный прыжок без страховки педагогом;
- не приземляться на соединение матов;
- не бить по мячу кулаком;
- не играть на скользком полу;
- прекращать игру, если на поле под ногами лишние мячи;
- избегать столкновений;
- следить за признаками обморожений;
- уступать лыжню при обгоне;
- не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в

перекрестном направлении и не останавливаться у подножия горы.

**Профилактика травматизма** — одна из важнейших задач современного общества. Профилактика — это комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение различных причин заболеваний, травматизма, повышение защитных сил организма.

Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями, следующие:

- полноценная разминка (разминка повышает функциональное состояние центральной нервной системы, улучшает проводимость нервных импульсов, разогревает мышцы и суставы);
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, вентиляция, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.). Занимающиеся должны соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви, которые вытекают из специфики вида спорта (одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений, хорошо впитывать пот и пропускать воздух; обувь должна соответствовать виду спорта. Она должна хорошо облегать ногу, плотно на ней удерживаться. Лучшей обувью для большинства видов спорта считается кожаная);
- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, состояние здоровья, строго следовать правилу «от простого к сложному, от известного к неизвестному», соблюдать систематичность занятий и т. п.);

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/38

проверка мест занятий (не допускается близкое расположение спортивного оборудования друг к другу, нельзя заниматься на неровных, скользких покрытиях);

проверка инвентаря и оборудования (нельзя заниматься, если оборудование неисправно, в нем имеются надломы, крепление непрочное, высокая степень изношенности и т. п.); правильный подбор упражнений (нельзя использовать для развития физических качеств технически плохо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных условиях); контроль за правильным выполнением упражнений (например, нельзя приземляться в прыжках на прямые ноги).

При занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать следующие основные санитарно-гигиенические требования:

состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам;

инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны;

- занимающимися должны соблюдаться правила личной гигиены;

погодные условия должны соответствовать основным гигиеническим требованиям;

- необходимо учитывать экологическую обстановку в районе места занятий физическими упражнениями;

- у занимающихся должна быть соответствующая условиям занятий спортивная одежда и обувь;

- необходимо обеспечить возможность принятия водных процедур после занятий физическими упражнениями.

Изучение правил поведения на занятиях по физической культуре осуществляется в течение всего периода обучения. Чтобы травматизма на уроках физической культуры стало меньше, перед началом новой темы проводится инструктаж по технике безопасности.

### **Контрольные вопросы:**

1. Назовите основные правила поведения на уроках физической культуры.
2. Расскажите об основных правилах техники безопасности на физкультурных занятиях.
3. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
4. Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/38

### **Самостоятельная работа №3. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах.**

**Цель:** получение знаний о способах оказании первой помощи при травмах и ушибах при занятии спортом. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 08.:** использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **Методические указания:**

Существующие травмы и повреждения при занятиях физкультурой и спортом возникают в результате нарушения ряда правил. Запомните основные из них, чтобы избежать травматизма.

Используйте специальные защитные и профилактические средства. Например, при занятии гимнастикой иногда бывают срывы мозолей на ладонной поверхности кисти, поэтому для гимнастов большое значение имеет уход за кожей ладоней. Получили распространение введенные в практику гимнастами накладки на ладони из тонкой кожи или марли.

Следует обращать серьезное внимание на обувь, на состояние шипов на подошве, не забывать подкладывать в туфлю под пятку прокладку из губки.

При занятиях лыжами особое внимание следует обратить на приспособления от отморожения. К их числу относятся наушники, теплые, но не толстые чехлы на носки, байковые биндажи на область половых органов.

Учитывайте метеорологические факторы во время уроков и соревнований. Например, при сильном морозе, ветре увеличивается опасность отморожения при занятиях всеми зимними видами спорта. В этих условиях необходимо использовать средства предупреждения: утепление отдельных участков, смазывание кожи специальными мазями и т. д.

Играйте по правилам, иными словами, не применяйте запрещенных, опасных, грубых приемов. Правила проведения соревнований предусматривают запрещение

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/38

приемов, которые могут нанести физический вред противнику. Одним из действенных методов в борьбе с недозволенными приемами является овладение техникой игры. Наиболее часто к применению грубых приемов прибегают из-за технической неподготовленности, при невозможности победить противника в честной спортивной борьбе.

Каждый должен научиться простейшим приемам и правилам оказания первой помощи при травмах.

**Ушибы, растяжения.** При ударе о твердый предмет или падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, синяка. Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин 3—4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Необходимо голову слегка наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10—15 мин, а также использовать холод.

При ушибе головы пострадавшему необходимо обеспечить покой в горизонтальном положении. При транспортировке его нужно уложить на спину, подложив под голову подушку или любой другой предмет, предохраняющий голову от сотрясения. Нельзя разрешать пострадавшему при этой травме идти в больницу самостоятельно без сопровождения.

**Переломы, вывихи.** Основными признаками перелома являются: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности. При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей в суставах. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя самим вправлять поврежденное место, тянуть за него. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины (или другого подручного твердого материала), чтобы она захватила суставы ниже и выше места повреждения.

При переломе костей голени две шины укладываются по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/38

**Ранения.** При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоко лежащих тканей. Оказывая помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу. При кровотечении из конечности в виде капель или ровной непрерывной струи достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При обильном кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если кровотечение на руке или ноге, то после прижатия максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5 — 10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 ч 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками, прикладывать или перевязывать нестерильной повязкой. Рану смазывают йодом по краям, накрывают стерильным тампоном и перевязывают таким же бинтом.

**Утопление.** После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положив его на живот. Став на колени, положить пострадавшего на бедро ноги, упираясь ему в живот и нижнюю часть грудной клетки, чтобы его голова была ниже грудной клетки. Несколькими энергичными движениями надавить на грудную клетку в области нижних ребер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать делать искусственное дыхание. Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

**Отморожение.** Признаки отморожения — онемение поврежденной части тела, побледнение, посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль. При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение, разведенным спиртом растереть ему побелевшее место до появления чувствительности кожи, напоить горячим чаем. Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо ее протереть спиртовым раствором и наложить сухую стерильную повязку.

**Солнечный и тепловой удар.** При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/38

бледнеет, повышается температура, могут появиться судороги, может наступить потеря сознания. Для оказания первой помощи необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, следует начать делать искусственное дыхание.

**Искусственное дыхание.** Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, рот прикрывают марлевой салфеткой, носовым платком или другим неплотным материалом и вдувают воздух.

Важно сохранить ритм вдоха: вдувают воздух в рот 20—25 раз/мин. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При

**Непрямой массаж сердца.** Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область груди так, чтобы основание ладони приходилось на 2 пальца выше мечевидного отростка. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50—70 толчков в минуту. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия «скорой помощи».

Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно — два вдувания в легкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); одно вдувание после 5 толчков на грудину (если это делают двое).

#### **Контрольные вопросы:**

1. Назовите виды травматизма.
2. Каковы причины травматизма при занятиях физическими упражнениями?
3. Как правильно оказать помощь при ушибах и растяжениях?
4. В чем выражается первая помощь при утоплении?
5. Чем характеризуется солнечный и тепловой удар?

#### **Самостоятельная работа №4 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ».**

**Цель:** формирование негативного отношения к вредным привычкам. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/38

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 08.:** использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Задание:** подготовить реферат на тему «ЗОЖ»

**Методические указания:**

У каждого человека есть свой набор тех или иных привычек. Их можно разделить на полезные, бесполезные и вредные.

Вредные привычки опасны для здоровья отдельного человека и общества в целом. В них отражается влияние наследственности, воспитания, образования и культуры человека. Основными вредными привычками являются наркомания, алкоголизм и табакокурение.

**Наркомания**

В последние годы в России наркомания приобретает масштабы национальной трагедии. Она затрагивает прежде всего молодое поколение.

Существует ряд проблемных ситуаций, которые увеличивают вероятность приобщения к наркотикам: разлад и скандалы в семье, один из родителей или оба — наркоманы, безучастное или равнодушное отношение родителей к своему ребенку, влияние друзей-наркоманов, доступность наркотиков, чувства тревоги, страха, одиночества.

Выделяют целый комплекс причин употребления наркотических веществ. Большое значение имеют биологические, психологические, культурные, религиозные, этические, политические, экономические и социальные факторы. Проблема наркомании сочетает в себе все факторы, вместе взятые.

У каждого человека отношение к наркотикам очень индивидуально. Ученые выделяют ряд типичных ситуаций, при которых происходит первое знакомство с наркотиками.

Среди разнообразных черт личности человека одна из наиболее значимых — любопытство. Так происходит первое знакомство с тем или иным наркотиком. Большинство на этом и останавливается, но для некоторых прием наркотиков становится образом жизни.

В компании молодых людей есть лидеры и аутсайдеры, сильные и слабые. Многие в ущерб своим взглядам и убеждениям, чтобы не отстать от других, пробуют наркотики.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/38

Некоторые люди в силу индивидуальных особенностей испытывают необходимость в употреблении наркотического вещества не только из-за психической, но и из-за физиологической зависимости.

Какой же вред молодому человеку наносит употребление наркотиков?

Одноразовое употребление наркотика создает реальные предпосылки для систематического употребления наркотиков.

Систематическое употребление наркотиков для подростка неизбежно приводит к развитию непреодолимой зависимости, как психической, так и физиологической.

Употребление наркотиков создает предпосылки для отчуждения от сверстников, отдаления от прежних друзей.

Наркомания, как правило, сопровождается воровством, проституцией и преступлением.

Лечение наркоманов — это не только медицинская проблема в чистом виде. Прежде всего это проблема государственная.

### **Алкоголизм**

Алкоголизм в России был и остается национальной трагедией. В императорской России сухой закон был введен, когда потребление алкоголя на душу населения составляло 4,5 л в год. А сегодня на одного человека от новорожденного до глубокого старика приходится 14 л алкогольных напитков в год.

Употребление алкоголя связано с самыми разными событиями: радостными и печальными, нередко алкоголь употребляется без всякого повода, чтобы повесить настроение или уйти от реальности.

Злоупотребление алкоголем всегда оказывает разрушающее действие на организм. Химическое вещество, составляющее основу алкогольных напитков, — этиловый спирт. Попав в организм, спирт очень быстро всасывается и разносится по всему организму.

На скорость всасывания существенное влияние оказывает наполненность желудка. Употребление алкоголя натощак резко ускоряет его поступление в кровь, а при наличии пищи скорость всасывания замедляется. Если запивать алкоголь газированной водой, то процесс всасывания, напротив, ускоряется.

Уровень алкоголя в крови человека связан с его массой. Чем больше масса, тем меньше концентрация алкоголя в крови при одинаковом количестве принятого алкогольного напитка. Другим очень важным фактором, определяющим

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 18/38

концентрацию алкоголя в крови, является время, прошедшее с момента употребления. Скорость выведения алкоголя из организма у всех людей разная.

Алкоголь вызывает быстрое привыкание организма. Чтобы получить один и тот же эффект, доза алкоголя со временем увеличивается. Алкоголь оказывает разрушающее действие на весь организм. Однако наиболее сильно страдают нервная, иммунная, пищеварительная и половая системы.

Систематическое употребление алкоголя в больших дозах оказывает разрушающее действие на репродуктивные органы и у мужчин, и у женщин.

Особенно опасно употребление алкоголя за рулем.

Употребление алкоголя в значительном количестве приводит к серьезным нарушениям в состоянии здоровья. От алкогольной зависимости можно избавиться, но при одном условии — сильное, осознанное желание самого пьющего.

### **Табакокурение**

В XVI в. испанцы завезли табак из Южной Америки в Европу. Первоначально его жевали и нюхали, потом стали использовать для курения. Табакокурение — одна из самых распространенных вредных привычек. Есть страны, где курят около 50% мужчин и 25% женщин.

Известно более 60 разновидностей табака. Его листья содержат большое количество химических соединений: белки, углеводы, аммиак, азот, никотин, смолы, эфирные масла, мышьяк, никель, свинец, кадмий, хром.

*Табачный дым* содержит никотин, угарный газ, аммиак, синильную кислоту, цианистый водород, ацетон и значительное количество веществ, вызывающих образование злокачественных опухолей. Горящая сигарета — своего рода фабрика по производству более 4 тыс. различных химических соединений, и ни одно из них не приносит пользы организму человека

Угарный газ, образующийся при горении табака, в 300 раз быстрее растворяется в крови курильщика, чем кислород. Это приводит к кислородному голоданию организма, от чего страдает прежде всего сердце. В табачном дыме содержится большое количество радиоактивных веществ, которые могут вызвать образование раковых опухолей.

Продолжительность жизни курильщиков на 7—15 лет меньше, чем некурящих. Подсчитано, что курение является причиной 90% случаев смерти от рака легких.

От воздействия табачного дыма сигарет страдает прежде всего легочная система: воздухоносные пути и легочная ткань. Некоторые ингредиенты табачного

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 19/38

дыма растворяются в слюне и с ней попадают в желудок. Поэтому у курильщиков язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки наблюдается в 10 раз чаще, чем у некурящих.

Особенно неблагоприятно систематическое отравление табачным дымом сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. У всех курильщиков частота сердечных сокращений выше, чем у некурящих. Следовательно, время отдыха сердца сокращается в 2—2,5 раза. У курильщиков в 12—13 раз чаще встречаются заболевания сердца: сердечная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда, сужение сосудов. Особенно такому пагубному влиянию подвержен организм девушек.

Курение может быть не только активным, но и пассивным. Некурящий человек, находясь в помещении с курильщиком в течение только одного часа, по существу, каждый раз «выкуривает» половину сигареты. У него наблюдаются негативные изменения деятельности нервной системы, нарушается состав крови, деятельность сердечно-сосудистой, эндокринной и выделительной систем.

Отказ от курения сразу же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний легких. Чтобы бросить курить, надо очень этого захотеть.

Занятия физической культурой и спортом оказывают большую помощь в ограждении молодежи от вредных привычек. Регулярные и разносторонние занятия снимают у молодого человека комплексы неполноценности, придают уверенность в себе, что позволяет ему активно противостоять вредным привычкам, аморальному и безнравственному образу жизни. Спорт и физкультура помогают успешно решать задачи по самовоспитанию и саморазвитию личности, эффективно познавать свои физические и духовные возможности.

**Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:**

1. Вступление (цель написания, обоснование выбора темы реферата, перечисление рассматриваемых вопросов, плана реферата).
2. Основная часть
3. Заключение, **включает в себя пропаганду спорта и ЗОЖ**
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

*Требования к реферату:*

- объем 10-15 печатных листов;

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 20/38

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

**Порядок выполнения задания:**

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

**Контрольные вопросы:**

1. Принципы здорового образа жизни.
2. Роль физических упражнений для здоровья юношеского организма.
3. Питание влияющее на здоровье человека.
4. Значение закаливания для организма человека.
5. Влияние вредных привычек на организм.
6. Каково влияние табакокурения на организм человека?
7. В чем значимость занятий физическими упражнениями для отвлечение молодежи от вредных привычек?

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 21/38

### **Самостоятельная работа №5: Закрепление теоретических знаний по гимнастике.**

**Цель:** Закрепить полученные знания по гимнастике. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 08.:** использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **Методические указания:**

Подготовиться самостоятельно к сдаче нормативов по атлетической гимнастике через участие в соревнованиях и состязаниях в спортивных секциях колледжа и города Калининграда и ответить на вопросы теста

#### **Контрольные вопросы: и закрепления темы**

##### **1. Гимнастика - ЭТО...**

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

##### **2. Методы — это.....**

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/38

### 3. Классификация видов гимнастики.

- А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- Б) Механические, развивающие, химические
- В) Культурные, эстетические
- Г) Урочные, тренировочные

### 4. Средствами гимнастики являются...

- А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др.
- В) Ключи, гайки, болты
- Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

### 5. Выбери пропущенное слово.

В школе основная. включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

- А) Борьба
- Б) Система
- В) Гимнастика
- Г) Технология

### 6. Выбери пропущенное слово.

Гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- А) Французская
- Б) Железная
- В) Женская
- Г) Мужская

### 7. Атлетическая гимнастика — это

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 23/38

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. **Что за вид спорта?**

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. **Что за вид спорта?**

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

А) Спортивная аэробика

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

**11. Выбери пропущенный текст.**

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 24/38

Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета \_\_\_\_\_, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- А) страшного познания и удара в лоб
- Б) познания и практической деятельности
- В) познания и умственной деятельности
- Г) познания и быть терпеливым

### 12. Выбери пропущенный текст.

Методика преподавания гимнастики является частью \_\_\_\_\_, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

- А) методики нравственного воспитания
- Б) спортивной одежды
- В) методики физического воспитания
- Г) утренней гимнастики

### 13. Выбери пропущенный текст.

Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также \_\_\_\_\_ и др.

- А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники
- Б) столовой, кухни, ножа, вилки
- В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

### 14. История гимнастики — это...

- А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 25/38

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

**15. Гимнастическая терминология — это...**

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

**16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...**

А) Формулой

Б) Термином

В) Снарядом

**17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:**

А) формированность, развитие, совершенствование

Б) краткость, точность, доступность

В) признательность, отрицательность

**18. Выбери способы образования терминов.**

А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 26/38

**19. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...**

- А) условную и знаковую
- Б) простую и сложную
- В) очень простую и очень сложную
- Г) моделирующую и программную

**20. Расшифруйте смешанную запись и.п.**

- А) индивидуальный предприниматель
- Б) идеальный прыгун
- В) исходное положение
- Г) индекс Пинье

**21. Расшифруйте смешанную запись о.с.**

- А) основной стиль
- Б) очень серьезный
- В) очень сильный
- Г) основная стойка

**22. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.**

- А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук
- Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев
- В) верхний желудок, нижний желудок

**26. Выбери пропущенное слово.**

Графическая запись представляет собой \_\_\_\_\_ в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

- А) положение
- Б) графику
- В) изображение
- Г) идеал

**23. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:**

- А) 1. Исходное положение. 2. Название упражнения. 3. Содержание упражнения

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 27/38

Б) 1. Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1. Содержание упражнения. 2.Исходное положение

**24. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, \_\_\_\_\_ сотрясение мозга и др.**

А) рвоты, удары, улыбка, радость

Б) обрывание волос, облысение, головокружение

В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

**25. Выбери пропущенный текст.**

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе \_\_\_\_\_

А) учебных занятий и соревнований

Б) умывания и баньки

В) химических разработок

Г) прогулки

**26. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?**

А) страховкой

Б) вниманием

В) опасность

Г) объяснением

**27. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...**

А) Жизненным фактором

Б) Спортивной метрологией

В) Врачебным контролем

Г) Физиологии

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 28/38

**28. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.**

- А) Внимание
- Б) Дисциплина
- В) Самоконтроль
- Г) Поведение

**29. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.**

- А) Самоконтроль
- Б) Неуклонность
- В) Дисциплинированность
- Г) Хулиганство

**30. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение .....**

- А) техники
- Б) движения
- В) упражнения
- Г) тактики

31. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

- А) Техника гимнастического упражнения

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 29/38

Б) Техника двигательных действий

**32. Выбери пропущенный текст.**

\_\_\_\_\_ представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

- А) Техника владения двигательного действия
- Б) Техника исполнения гимнастического упражнения

**33. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...**

- А) Статическими
- Б) Двигательными
- В) Скоростными
- Г) Ускоренными

**34. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...**

- А) Быстрыми
- Б) Динамическими
- В) Ускоренными
- Г) Взрывными

**35. Методика – это...**

- А) Совокупность упражнений и дозировок
- Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- В) Совокупность элементов и снарядов
- Г) Совокупность средств и методов

**36. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.**

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 30/38

- А) Навык
- Б) Умение
- В) Ощущение
- Г) Чувства

**Самостоятельная работа №6 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».**

**Цель:** самостоятельно изучить принципы методов контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 08.:** использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Методические указания:**

**ВЕСТИБУЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВКА (ВТ)** — система специальных упражнений, направленных на повышение статокINETической устойчивости человека к воздействию раздражителей, возникающих при активных и пассивных перемещениях в пространстве. Наиболее широко применяется при подготовке летчиков, моряков и лиц некоторых других профессий. К статокINETическим раздражителям относятся линейные, угловые и сложные ускорения (см.), которые воспринимаются механорецепторами вестибулярного, интероцептивного, двигательного, тактильного анализаторов, и оптокинетические раздражения, воспринимаемые фоторецепторами сетчатки глаза. При кумуляции возбуждений, возникающих в ЦНС при действии раздражителей, и снижении статокINETической устойчивости может развиваться укачивание. При повторных воздействиях статокINETических раздражителей в большинстве случаев отмечается адаптация, т. е. приспособление к ним, в т. ч. и к вестибулярным (адаптация вестибулярного аппарата), снижается возбудимость соответствующих нервнорецепторных образований и стабилизируется аналитико-синтетическая деятельность высших отделов ЦНС (см. Вестибулярный анализатор), ВТ. условно подразделяется на три вида: активную, пассивную и смешанную.

Под активной ВТ. понимается выполнение комплексов активных движений с использованием специальных устройств или без них (рис. 1).

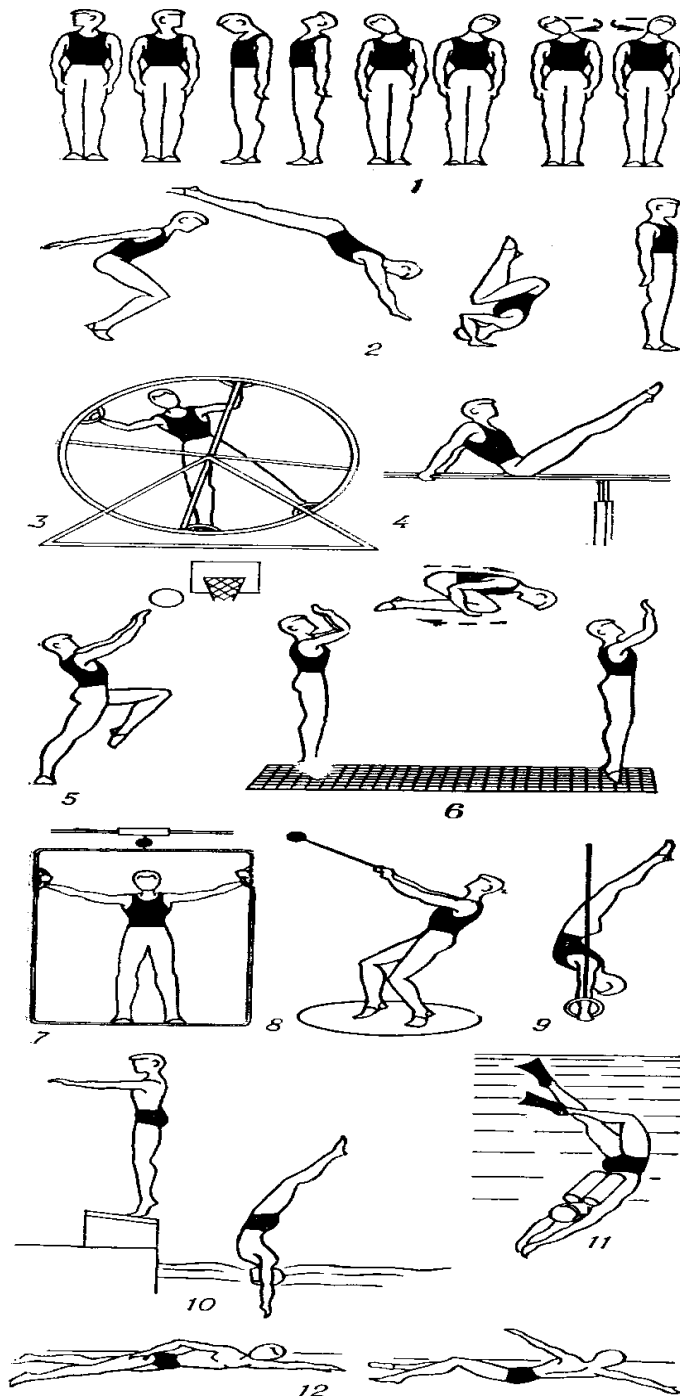


Рис. 1. Некоторые методы активной тренировки вестибулярного анализатора

Рис. 1. Некоторые методы активной тренировки вестибулярного анализатора: 1 — элементы быстрого вращения головой; 2 — кувырки с прыжка; 3 — упражнения на рейнском колесе; 4 — упражнения на брусках; 5 — баскетбол; 6 — упражнения на батуте; 7 — упражнение на допинге; 8 — метание молота; 9 — упражнения на кольцах; 10 — прыжки в воду с поворотом на 180°; 11 — подводное плавание; 12 — плавание стилем кроль с вращением вокруг продольной оси тела.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 32/38

В. И. Воячек, Г. Г. Куликовский, А. П. Попов и другие отмечали эффективность упражнений, во время выполнения которых делаются повороты головой направо и налево, вверх и вниз, к плечам, сгибание туловища вперед и в стороны, кульбиты и кувырки вперед и назад. Статокинетическую устойчивость повышают упражнения на брусьях, турнике, гимнастических кольцах и других снарядах, фигурное катание, акробатика, баскетбол, футбол, плавание и другие виды спорта. А. И. Яроцкий для повышения статокинетической устойчивости разработал специальный комплекс упражнений с быстрыми движениями головой. Комплекс движений выполняется в темпе примерно 2 движения в сек. в следующей последовательности: голову поворачивают вправо, влево, поднимают вверх и опускают вниз, наклоняют в стороны и вращают по ходу и против часовой стрелки. Каждое из перечисленных движений выполняется в указанном порядке в течение 1 мин. Выполнение всего комплекса занимает 5 мин. Первоначально его выполняют сидя, потом стоя и во время движения; в начале тренировки комплекс выполняется один раз, при хорошей переносимости — два и больше. Для повышения статокинетической устойчивости применяется также специальный способ плавания стилем кроль с вращением вокруг продольной осп тела: с каждым гребковым движением тренирующийся поворачивается на 180° вокруг продольной оси тела. Исследования показали, что при плавании 4 раза в неделю в течение 2 — 3 мес. статокинетическая устойчивость повышается на 50—70% и удерживается на этом уровне не менее 5 мес.

Под пассивной ВТ. понимают перемещение тренируемого в пространстве с помощью специальных устройств (кресло Барани, центрифуга, различные вращающиеся устройства, четырехштанговые качели, лифтные установки и др.). Тренируемые при этом активных движений не выполняют. Пассивная В. т. не нашла широкого применения. Объясняется это, по-видимому, необходимостью больших помещений, громоздкостью тренажерных устройств, методическими трудностями, а главное относительно небольшой эффективностью.

Более распространенной является смешанная ВТ., при к-рой сочетаются активные движения и пассивные перемещения тренирующегося. К этому виду В. т. относятся опыт с двойным комбинированным вращением по Пуркинье, движения головой и туловищем, выполняемые во время пассивных перемещений на специальных стендах — качелях, вращающихся устройствах (рис. 2) и средствах транспорта

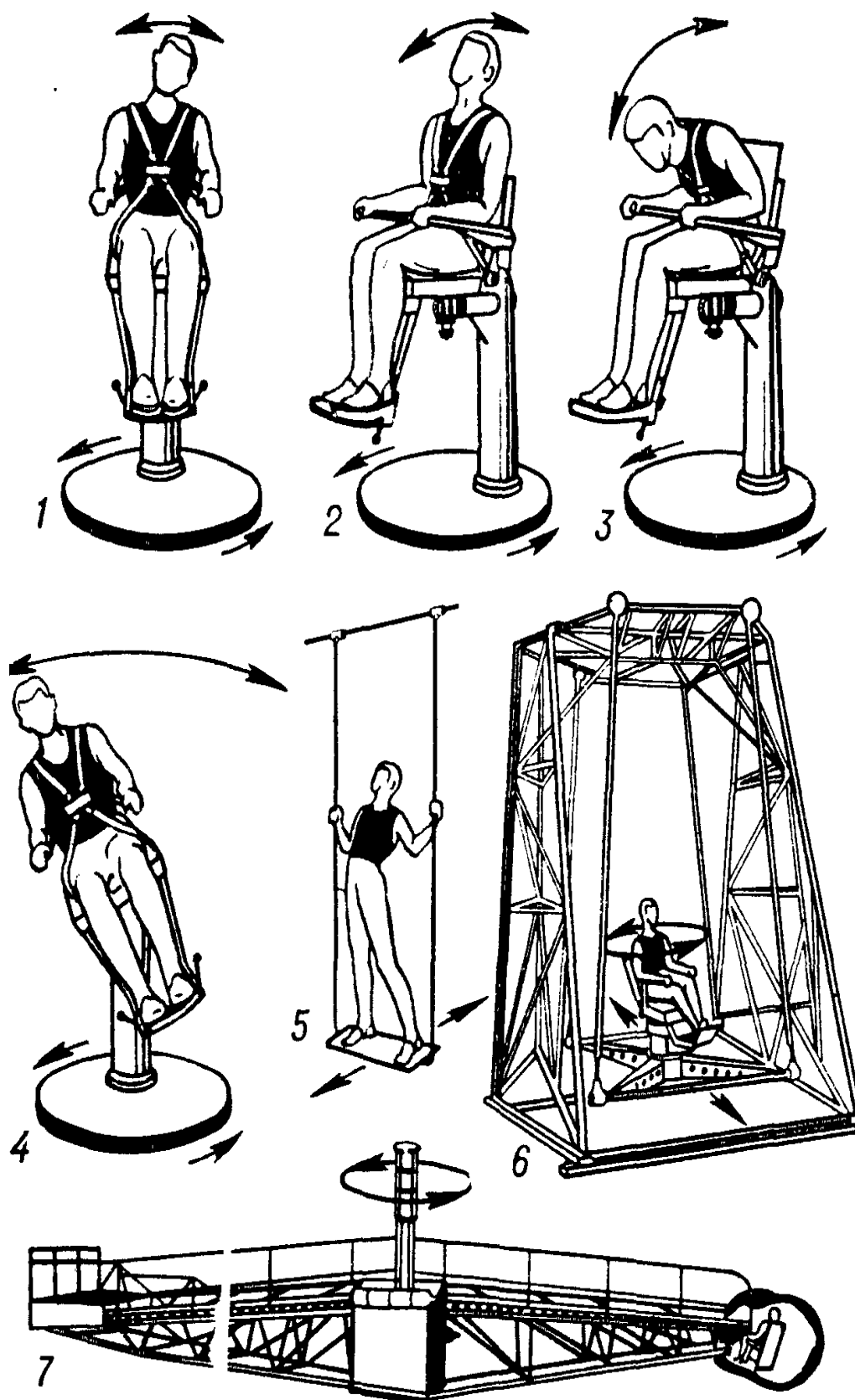


Рис. 2. Методы пассивной и смешанной тренировки вестибулярного анализатора с использованием различных установок

Рис. 2. Методы пассивной и смешанной тренировки вестибулярного анализатора с использованием различных установок: 1 — 4 — модифицированное кресло Барани; 5 — качели; 6 — четырехштанговые качели; 7 — центрифуга.

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 34/38

Показано, что при многократных повторениях движений головой и туловищем в медленно вращающейся комнате (экспериментальной) выраженные статокINETические реакции постепенно ослабевают. В опытах с воздействиями ускорений Кориолиса (см. Кориолиса ускорение), проводимых по 3 раза в неделю в течение 2 мес., установлено, что статокINETическая устойчивость повышается на 27—45% и удерживается на достигнутом уровне до 2 мес. Этот способ тренировки целесообразно рекомендовать для лиц, у которых статокINETические расстройства (состояние укачивания) обусловлены парциальной недостаточностью вестибулярного аппарата. Наиболее часто смешанные методы ВТ. сочетаются с профессиональной подготовкой специалистов, в процессе к-рой отрабатываются определенные рабочие движения при воздействии комплекса профессиональных факторов, в т. ч. и статокINETических раздражений. В этом случае повышается статокINETическая устойчивость.

Физиологические механизмы влияния тренировки на организм воздействий довольно сложны. При систематической тренировке повышаются функциональные возможности вестибулярного и других анализаторов, реагирующих на перемещение в пространстве, совершенствуется взаимоотношение между анализаторами, усиливается регулирующая (контролирующая) роль коры головного мозга в развитии и проявлении вестибулярных реакций (см.), совершенствуются пластические свойства ЦНС. по адекватному отражению пространственных отношений в необычных условиях (В. И. Воячек, Г. Л. Комендантов и др.). Отмечается адаптация вестибулярного и других анализаторов.

Выбор вида ВТ определяется многими условиями: индивидуальной устойчивостью, состоянием здоровья, практическими потребностями, интенсивностью ожидаемых воздействий статокINETических раздражителей и т. д. В целях достижения максимальной эффективности В. т. необходимо учитывать следующие методические правила: постепенность увеличения нагрузки, установление оптимальной частоты тренировок, периодичность применения максимальной нагрузки. Тренировки проводятся при постоянном врачебном контроле за состоянием физиологических функций.

Необходимо отметить, что ВТ не всегда дает положительный эффект. По эффективности ВТ всех тренирующихся можно разделить на 3 группы: в первую войдут лица с положительным эффектом тренировки, во вторую — не поддающиеся

тренировке и в третью — лица, у которых в процессе тренировок состояние ухудшается. Для профилактики укачивания у лиц двух последних групп целесообразно рекомендовать применение медикаментозных средств.

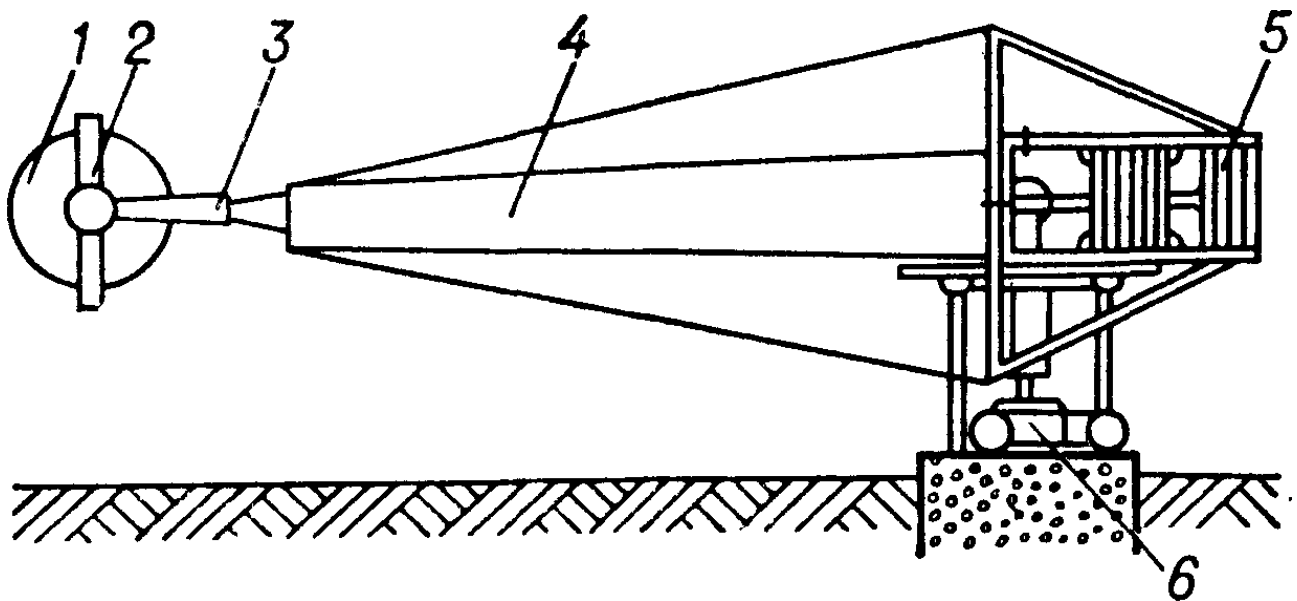


Рис. 3. Комплексный динамический тренажер (КДТ): 1 — кабина для тренируемого; 2 — кольцо; 3 — вилка; 4 — стрела; 5 — противовес; 6 — двигатель стрелы.

Рис. 3. Комплексный динамический тренажер (КДТ): 1 — кабина для тренируемого; 2 — кольцо; 3 — вилка; 4 — стрела; 5 — противовес; 6 — двигатель стрелы.

Статокинетическим раздражениям в большей мере подвергаются люди при плавании на кораблях, в полетах на летательных аппаратах и в меньшей мере — при пользовании другими средствами перемещения. В плане мед. обеспечения полетов летчикам и космонавтам рекомендуется широкий комплекс общефизических и специальных упражнений, направленных на повышение статокинетической устойчивости. С этой целью выполняются комплекс быстрых движений головой в течение 5—10 мин., гимнастические упражнения, плавание стилем кроль с вращением вокруг продольной оси тела, различные (перемещение тела в нескольких плоскостях) и др. Помимо активной Б.т., для летного состава и космонавтов рекомендуются упражнения на стендах, моделирующих условия кабины и профессиональную деятельность, напр, тренажер летчика (ТЛ-1), комплексный динамический тренажер (КДТ) и др. КДТ (рис. 3), разработанный В. Г. Стрельцом, Б. М. Завертяевым и др., состоит из центрифуги с радиусом вращения 11 м и шарообразной кабины с пятью степенями свободы, оснащенной самолетным управлением и приборной доской для полета по приборам. На КДТ моделируются воздействия ускорений, шумов, оптокинетических раздражений и других факторов

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 36/38

полета, в результате чего во время таких тренировок повышается устойчивость ко многим факторам полета, в т. ч. к статокинетическим раздражителям

#### **Контрольные вопросы:**

1. Методика развития вестибулярного аппарата у моряков-рыбаков.
2. Средства по борьбе с вестибулярным аппаратом.
3. Причины нарушения вестибулярного аппарата.
4. Методы обнаружения неполадки в вестибулярном аппарате.
5. Синдром укачивания.
6. Подготовить упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

#### **Самостоятельная работа №7 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».**

**Цель:** самостоятельно изучить принципы методов контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 08.:** использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Методические указания :** Самостоятельно подготовить реферат на тему «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, обоснование выбора темы реферата, перечисление рассматриваемых вопросов, плана реферата).
2. Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

#### **Требования к реферату:**

- объем 10-15 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 37/38

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

**Порядок выполнения задания:**

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

**Контрольные вопросы:**

1. Раскрыть основные методы контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой.
2. Значения самоконтроля при занятиях гимнастикой.
3. Учёт основных признаков переутомления при занятиях гимнастикой.
4. Педагогический контроль.
5. Врачебный контроль.

**Используемые источники литературы**

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 38/38

4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с.

5. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с.

6. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с.