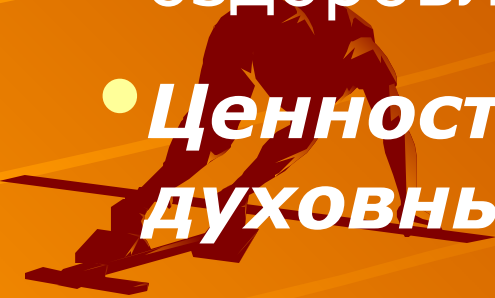


# Основные понятия дисциплины

- **Физическая культура (ФК)** - творческая деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей в сфере физического развития и оздоровления людей
- **Ценности ФК: материальные и духовные.**











парусный спорт



синхронное плавание



плавание



прыжки в воду



водное поло



спортивная гимнастика



каное



тяжелая атлетика



бейсбол



стрельба из лука



дзюдо



борьба



стрельба



бокс



футбол



баскетбол



настольный теннис



таэквондо



конкур



триатлон



современное пятиборье



фехтование



бобслей



волейбол



пляжный волейбол



бадминтон



софтбол



велосипед



теннис



ручной мяч



хоккей на траве



художественная гимнастика



легкая атлетика



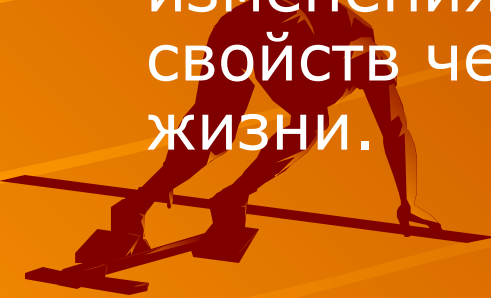
каное слалом



гребля

# Основные понятия дисциплины

- **Спорт** – это есть соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней;
- **Физическое развитие** - это процесс изменения морфологических и функциональных свойств человеческого организма в течение его жизни.



**Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств человека, формирование специальных знаний**

**Цель:**

**Формирование физической культуры личности**

**Задачи:**

- **оздоровительная;**
- **образовательная;**
- **воспитательная.**



# Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте

- Конституция РФ (ст.41, п.2)
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (принят 16 ноября 2007 года).
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. № 7)
- Целевая программа «Развитие физической культуры, спорта и здорового образа жизни в Пермском крае (2011-2015 годы)»



# Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении



# Разделы учебной программы

- Теоретический (специальные знания);
- Практический (учебно-тренировочные и методико-практические занятия);
- Контрольный (оперативный, текущий контроль, итоговая аттестация).

# Общие зачетные требования

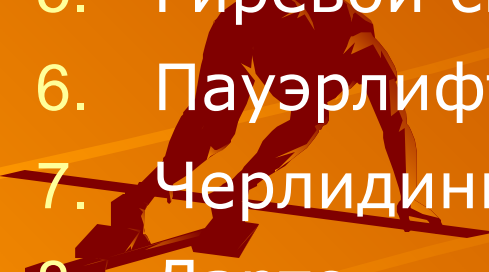
- Знание соответствующего теоретического раздела (не ниже «удовлетворительно»);
- Выполнение тестов для оценки физической подготовленности;
- Регулярность занятий (пропуск не более 1 занятия в семестре);
- Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физической культуры (бонусы).

## Обязательные тесты определения физической подготовленности

Тест	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>Бег – 100м (сек.)</b>	<b>15.7</b>	<b>16.0</b>	<b>17.0</b>	<b>17.9</b>	<b>18.7</b>	<b>13.2</b>	<b>13.8</b>	<b>14.0</b>	<b>14.3</b>	<b>14.6</b>
<b>Поднимание и опускание туловища из положения лежа</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>					
<b>Подтягивание на перекладине (кол.раз)</b>										
<b>вес до 85кг</b>						<b>15</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
<b>вес более 85 кг</b>						<b>12</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Бег 2000 м (мин.,с.)</b>										
<b>вес до 70 кг</b>	<b>10.15</b>	<b>10.50</b>	<b>11.20</b>	<b>11.50</b>	<b>12.15</b>					
<b>вес более 70 кг</b>	<b>10.35</b>	<b>11.20</b>	<b>11.55</b>	<b>12.40</b>	<b>13.15</b>					
<b>Бег 3000 м (мин.,с.)</b>										
<b>вес до 85 кг</b>						<b>12.00</b>	<b>12.35</b>	<b>13.10</b>	<b>13.50</b>	<b>14.30</b>
<b>вес более 85 кг</b>						<b>12.30</b>	<b>13.10</b>	<b>13.50</b>	<b>14.40</b>	<b>15.30</b>

# Секции спортивного клуба академии

1. Легкая атлетика.
2. Волейбол.
3. Баскетбол.
4. Мини-футбол.
5. Гиревой спорт.
6. Пауэрлифтинг.
7. Черлидинг.
8. Дартс.
9. Плавание.
10. Вольная и греко-римская борьба.
11. Полиатлон (летний и зимний).
12. Настольный теннис.
13. Шахматы.
14. Лыжные гонки.



# Утомление и восстановление в процессе учебной деятельности



# Утомление и восстановление в процессе умственной и физической работы

**Утомление** - это функциональное состояние, возникающее в результате продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению работоспособности.

**Восстановление** - процесс происходящий в организме после прекращения работы - постепенный переход физиологических и биохимических функций к исходному уровню.

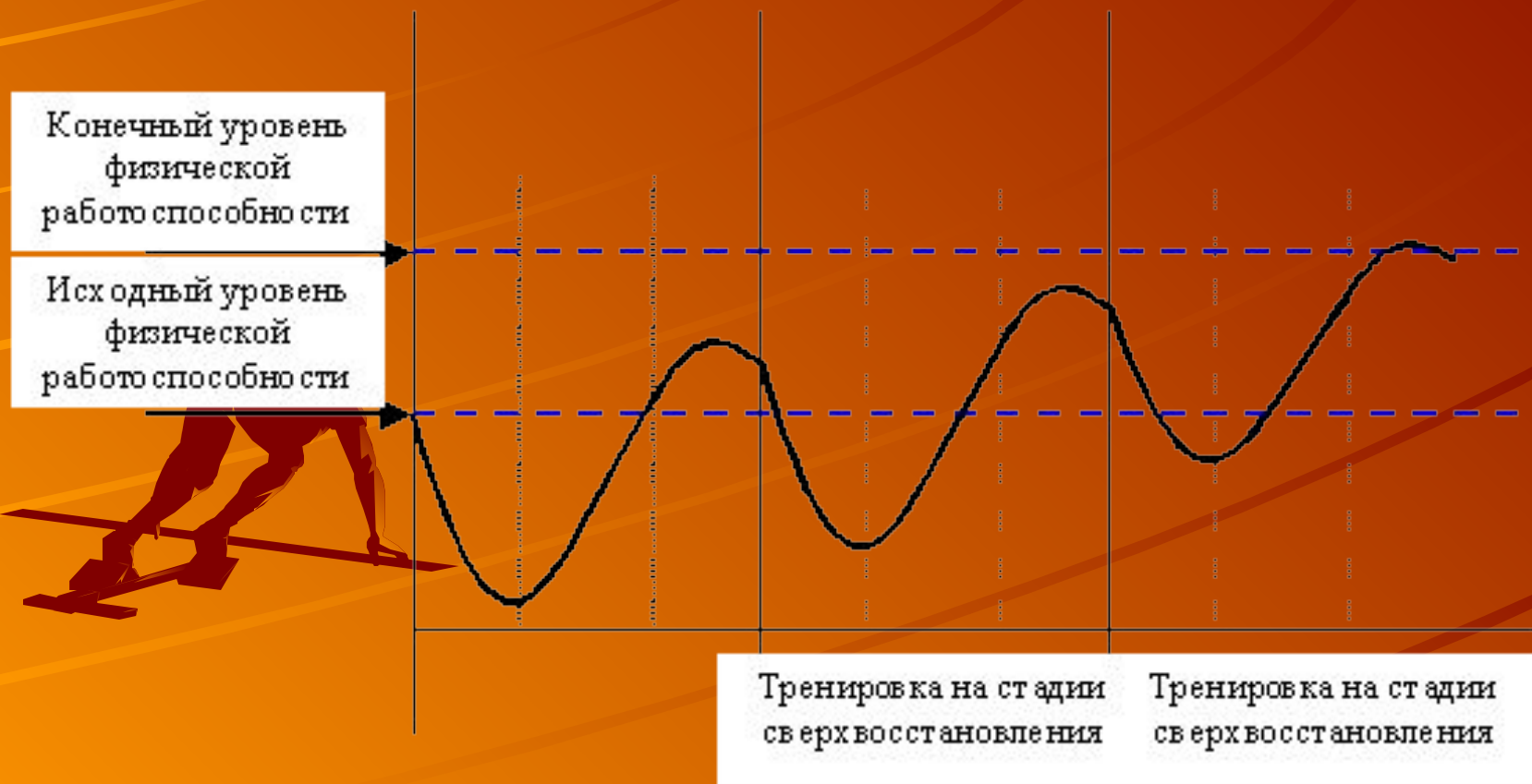
**Сверхвосстановление** – восстановление с превышением исходного состояния.

# Утомление и восстановление





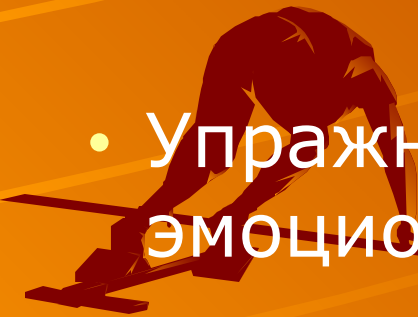
## Изменение физической работоспособности при систематических тренировках с оптимальным временем отдыха



# Преодоление умственного утомления

- Аэробные физические упражнения средней интенсивности.

*60-70% от ЧСС<sub>max</sub> = 220 – возраст (уд./мин.)*



- Упражнения с положительным эмоциональным фоном.
- Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

# Питание как средство восстановления после нагрузок



# Пирамида здорового питания

Сладости — 20-30 г.  
Жиры, масло — 2-3 ст. ложки.

Молочные продукты —  
2-3 порции в день;  
12 г углеводов на порцию.  
Порция: 1 йогурт,  
1 стакан молока, 40 г сыра.

Овощи — 3-5 порций в день;  
5 г углеводов на порцию.  
Порция: 1 овощ или фрукт,  
200 г овощного супа,  
1/2 стакана сока.

Хлеб, макароны,  
рис, каши —  
6-8 порций в день;  
15 г углеводов  
на порцию.

Мясо, рыба, птица —  
2-4 порции в день;  
0 углеводов на порцию.  
Порция: 60-100 г, 1 яйцо.

Фрукты — 3-4 порции в день;  
15 г углеводов.  
Порция: 1 фрукт,  
1/2 стакана сока.

Порция:  
1 кусок хлеба,  
30 г мюсли, стакан  
вареного риса  
или макарон.



## **Е-добавки, разрешенные в России, но считающиеся опасными**

- **вызывают рост злокачественных опухолей:** E103, E105, E121, E123, E125, E126, E 128, E130, E131, E143, E152, E210, **E211**, E213-217, E240, E330, E447.
- **вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта:** E221-226, E320-322, **E338-341**, E407, E450, E461-466.
- **аллергены:** E230, E231, E232, E239, E311-313.
- **вызывают болезни печени и почек:** E171 173, E320-322.

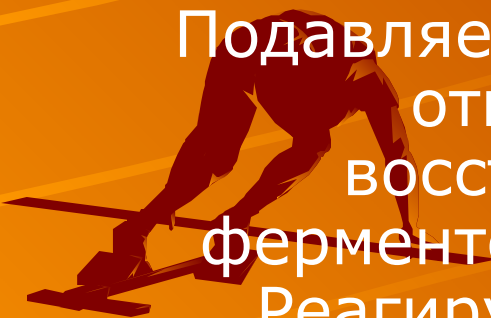
# БЕНЗОАТ НАТРИЯ (E211)

Используется как консервант в газированных напитках и консервах.

Применяется в лекарствах от кашля - обладает отхаркивающим действием.

## ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Подавляет в клетках активность ферментов, ответственных за окислительно-восстановительные реакции а также ферментов, расщепляющих жиры и крахмал. Реагируя с витамином С, образует бензол (сильный канцероген).

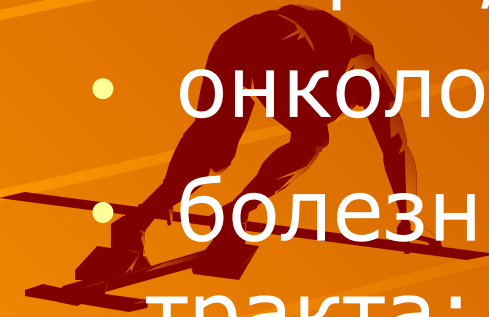


# ОРТОФОСФОРНАЯ КИСЛОТА (Е 338) (регулятор кислотности)

Применяется для образования пузырьков в газированных напитках.

## ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

- гастрит, язва желудка;
- онкологические заболевания;
- болезни желудочно-кишечного тракта;
- кариес, остеопороз.



# Травмы в процессе спортивной деятельности





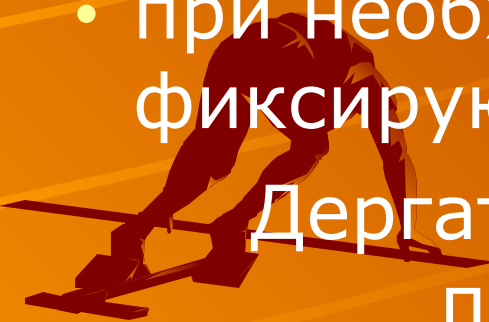
# Травмы в процессе учебно-спортивной деятельности

## Первая помощь при растяжении связок

- к поврежденному месту приложить пакет со льдом или полотенце, смоченное холодной водой;
- при необходимости наложить фиксирующую повязку.

Дергать, вытягивать или нагревать повреждение запрещается.

Обязательно обратиться к врачу.



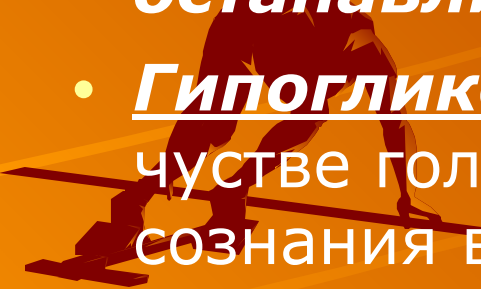
# Первая помощь при вывихе и переломе

- Обеспечить полный покой и неподвижность сустава.
- Наложить шину.
- Приложить пакет со льдом или холодной водой (при вывихе);
- Доставить пострадавшего к врачу.



# Состояния возникающие при занятиях спортом

- **Гравитационный шок** - внезапная потеря сознания возникающая после бега на средние и длинные дистанции, если спортсмен после пробегания дистанции **сразу останавливается и остается неподвижным.**
- **Гипогликемический шок** – проявляется в чувстве голода, головокружении или потере сознания возникающих после или во время длительной физической нагрузки.



# Литература

- Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. - М.: Гардарики, 2007.- 366 с
- Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025.
- Сальников А.Н. Физическая культура Конспект лекций. - М.: Приор-издат., 2005.