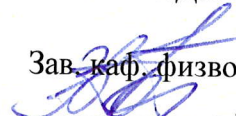


«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. каф. физвоспитания

  
/Головина В.А./

«06» февраля 2023 г.

Кафедра физического воспитания

Весенний семестр 2022/2023 уч. г.

**ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**1 КУРС – ЗДО**

Сроки	Задание	Примечание
<b>15 марта 2023 года</b>	Освоение лекционного материала в системе Moodle (самостоятельно). Необходимо ответить на тестовые задания (закрытого типа) в системе Moodle по дисциплине ФКиС для ОЗиЗО обучения 4 семестр.	<b>6-я неделя</b> <b>1 рейтинговый контроль</b> (проставляются баллы в ЭИОС – 1 колонка) <b>См. Приложение 1</b>
<b>20 апреля 2023 года</b>	Самостоятельная работа – ТИР (тематическая исследовательская работа по теме лекции).	<b>12-я неделя</b> <b>2 рейтинговый контроль</b> (проставляются баллы в ЭИОС – 2 колонка) Студенты самостоятельно выбирают раздел из предложенного задания (задания не должны повторяться в группе!!!). Правила к написанию ТИР и правила оформления прилагаются. <b>См. Приложение 2</b>
<b>25 мая 2023 г.</b>	Самостоятельная работа – Практическая работа. Мышечная система человека. Состоит из двух частей. Готовим сразу обе части, обязательно заполнить бланки!	Правила оформления и заполнения отчетного бланка приложены. Студенты самостоятельно распределяют в группе тему работы. Тема не должна повторяться! <b>См. Приложение 3</b>
<b>Июнь 2023 г. – расписание лекций и зачетов составляет деканат</b>	Контроль освоения лекционного материала (задания открытого типа –	После каждой лекции будут даны три вопроса, на которые необходимо дать письменный развернутый

	письменные ответы на вопросы по темам лекций)	ответ. Работы сдаются сразу после лекций (вопросы прилагаются, необходимо дать развернутый ответ на каждый вопрос!) <b>См. Приложение 4</b>
<b>Июнь 2023 г. – расписание лекций и зачетов составляет деканат</b>		<b>На зачет</b> необходимо распечатать титулы: - ТИР - Бланк ПР - Бланки открытых тестовых заданий к очному лекционному материалу (Тимс)

*Приложение 1*

## КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

**Закрытые тестовые задания**

Обучающийся отвечает в системе Moodle – ФКиС для ОЗиЗО 4 семестр

*Приложение 2*

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА –

**Тематическая исследовательская работа (ТИР)**

**1 курс – ЗДО-11, 12**

**«Подвиг спортсменов в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.»**

Буква фамилии	Тема
<b>1. Великая Отечественная война 1941-1945гг. Первый период (22 июня 1941 г. — 18 ноября 1942 г.)</b>	
<b>А - Б</b>	Летние оборонительные бои. Пограничные заставы. Брестская крепость. Битва за Ленинград. Блокада Ленинграда. Спортсмены: - Малинко Григорий Васильевич (борьба) - Тюкалов Юрий (гребля на байдарках и каноэ) - Павличенко Людмила Михайловна (стрелковый спорт)) - Набутов Виктор Сергеевич (футбол)
<b>В - Г</b>	Московская битва: – оборонительная до 05.12.1941г., - наступательная 05.12.41-20.04.42г. Подвиг героев Панфиловцев Бои на кавказском направлении Спортсмены: - Капчинский Анатолий Константинович (конькобежец) - Чукарин Виктор Иванович (гимнаст) - Летуев Юрий Николаевич (легкоатлет) - Островерхов Виталий Андреевич(боксер)

Д - Е	<p>Героическая оборона Сталинграда (17.07. – 18.11.42г.)  Ржевско-Вяземская операция (08.01. – 20.04.42г.)  Ржевско-Сычевская операция  (І – 23.04.1942г.; ІІ – «Марс» - 25.11-20.12.42г.)  Спортсмены:  - Булочкин Георгий Иванович (разносторонний спортсмен: лыжи, футбол, легкая атлетика)  - Петрова Нина Павловна (стрелковый спорт)  - Авакян Аркадий Абардович (штангист)  - Чумакова (Мальшева) Роза Степановна (академические лодки)</p>
<b>2. Великая отечественная война.  Второй период (19 ноября 1942 г. — конец 1943 г)</b>	
Ж – З	<p>Контрнаступление под Сталинградом (19.11.42г.).  Окружение немецко-фашистской группировки Паулюса Ф.  Освобождение Северного Кавказа.  Спортсмены:  - Королев Николай Федорович (боксер)  - Гвоздева Галина Иннокентьевна (конный спорт)  - Кременский Дмитрий Иванович (боксер)  - Ермолаев Григорий Павлович (легкоатлет)</p>
И – К	<p>Прорыв блокады Ленинграда.  Курская битва (июль-август 1943г.)  Спортсмены:  - Мешков Леонид Карпович (пловец)  - Попович Марина Лаврентьевна (авиационный спорт)  - Алексеев Виктор Ильич (легкоатлет)  - Бучин Александр Николаевич (мотогонки)</p>
Л - М	<p>Битва под Прохоровкой.  Битва за Днепр (август-декабрь 1943г.).  Спортсмены:  - Ефремов Василий Сергеевич (тяжелая атлетика)  - Преображенский Сергей Андреевич (бокс, вольная борьба)  - Воробьев Аркадий Никитич (тяжелая атлетика)  - Нырков Юрий Александрович (футбол)</p>
<b>2. Великая отечественная война.  Третий период (начало 1944 г. — 9 мая 1945 г)</b>	
Н - О	<p>Битва за Правобережную Украину.  Белорусская операция.  Прибалтийская операция  Операция по освобождению Крыма.  Спортсмены:  - Митропольский Леонид Александрович (легкая атлетика)  - Белаковский Олег Маркович (спортивный врач)  - Панин-Коломенкин Николай Александрович (фигурное катание)  - Штейн Николай Владимирович (бокс)</p>
П - Р	<p>Будапештская операция.  Висло-Одерская операция.  Восточно-Прусская операция.  Пражская операция.  Битва за Берлин. Подписание акта о безоговорочной капитуляции.</p>

	<p>Спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Галушкин Борис Лаврентьевич (бокс).</li> <li>- Челябинов Дмитрий Алексеевич (тренер)</li> <li>- Троицкий Максим Александрович (академическая гребля)</li> <li>- Балазовский Михаил Романович (волейбол)</li> </ul>
<b>С - Т</b>	<p>Партизанское движение.  Война на море.  Война в воздухе.  Спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Серафим и Георгий Знаменские (легкая атлетика)</li> <li>- Алексеев Евгений Васильевич (волейбол)</li> <li>- Шеронин Евгений Николаевич (бокс)</li> <li>- Жмельков Владислав Николаевич (футбол)</li> </ul>
<b>У - Ф</b>	<p>Боевые действия в Заполярье.  Бои на Карельском перешейке.  Спортсмены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кулакова Любовь Алексеевна (лыжные гонки)</li> <li>- Трусевич Николай Александрович (футбол)</li> <li>- Пункини Яков Григорьевич (борьба классическая)</li> <li>- Мягков Андрей Владимирович (лыжи)</li> </ul>
<b>Х, Ч, Ц, Ш, Щ</b>	<p>«Нормандия Неман».  Конвой PQ.  Третий фронт. Союзники.  Ялтинская конференция.  Нюрнбергский процесс.  Спортсмены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шагинян Грант Амазаспович (гимнаст)</li> <li>- Афанасьева (Смирнова) Анна Титовна (волейбол)</li> <li>- Мамедов Ахмед Оглы (штангист)</li> <li>- Дурейко Игорь Васильевич (плавание)</li> </ul>
<b>Э, Ю, Я</b>	<p>Маршалы ВОВ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Георгий Константинович Жуков.</li> <li>- Александр Михайлович Василевский.</li> <li>- Иван Степанович Конев.</li> <li>- Леонид Александрович Говоров.</li> <li>- Константин Константинович Рокоссовский.</li> <li>- Родион Яковлевич Малиновский.</li> <li>- Федор Иванович Толбухин.</li> <li>- Кирилл Афанасьевич Мерецков.</li> <li>- Иосиф Виссарионович Сталин.</li> <li>- Лаврентий Павлович Берия.</li> </ul> <p>Спортсмены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Абалаков Виталий Михайлович (альпинизм)</li> <li>- Донской Александр (штангист)</li> <li>- Душман Давид Александрович (фехтовальщик)</li> <li>- Миронов Михаил Яковлевич (снайпер)</li> </ul>

### Обучающийся предоставляет:

- презентацию, выполненную в программе - «Powerpoint» или «Google презентация» (*файл обязательно в формате PDF*).

### Содержание слайдов презентации

- презентация должна включать:

#### слайд 1

- Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева,
- Кафедра физического воспитания,
- Название презентации,
- Данные студента, выполнившего работу (ФИО – полностью, учебная группа),
- ФИО преподавателя, кто проверяет работу,
- Москва, 2023;

слайд 2 – краткое введение в тему работы

слайд 3, 4, 5..... – подробное раскрытие темы (схемы, графики, фотографии – приветствуются)

слайд n-1 – список литературы и интернет ресурсов. Каждую схему, изображение необходимо *сопроводить ссылками на используемый ресурс*

слайд n (заключительный) – «Спасибо за внимание»

### Отправка работы на проверку:

Студенты отправляют выполненные работы для проверки на почту ведущему преподавателю.

**В теме письма необходимо указать:** учебная группа, ФИО студента, Направленные файлы должны быть подписаны аналогичным образом.

*Приложение 3*

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Практическая работа: Мышечная система человека. Функциональные пробы

Задания практической работы (далее ПР), предназначены для выполнения студентами ОЗ и ЗО отделения. Выполнение заданий производится студентами в соответствии с методическими рекомендациями и использованием учебно-методических материалов, разработанных к данному блоку.

Выполненные задания ПР, необходимо направить на почту преподавателю, ответственному за проверку работы, соответствующего факультета, учебного курса или учебной группы.

На проверку студент направляет сразу оба задания. По частям задания на проверку не принимаются.

**В теме письма и в названии файла студент указывает данные в следующем порядке: учебная группа \_ ФИО студента \_ ПР \_ задание 1 (или задание 2).**

После проверки работы, студенту ответным письмом высылается информация о принятии выполненного задания на проверку или о необходимости его доработки.

Всю переписку рекомендуется вести единым архивом, сохраняя тему письма, с целью возможности восстановления и просмотра ранее направленной информации.

## Задание № 1

### *Комплекс упражнений для отдельных основных групп мышечной системы.*

#### *Сроки выполнения:*

- выполненное задание, должно быть предоставлено студентом **на проверку не позднее 25 мая 2023 г.**

#### *Содержание задания:*

В ходе выполнения задания, обучающемуся необходимо:

- изучить методические рекомендации к выполнению задания, используя информационный контент вводной лекции, видео-консультации и примерного комплекса упражнений;
- освоить технику выполнения примерных упражнений с учетом комментариев преподавателя;
- самостоятельно составить *комплекс упражнений для развития физического качества*, с указаниями к количеству повторов каждого упражнения, и рекомендациями к технике выполнения;
- представить на проверку презентационный материал (**не менее 25 слайдов**), **с полным описанием и фотоотчетом личного выполнения комплекса (или альтернативный вариант: подобранные из интернета фото- видеоматериалы точного выполнения упражнений)** из 12 – 15 упражнений, методические указания (исходное положение, порядок и техника выполнения упражнений, рекомендуемое количество повторений одного упражнения, указать функциональную направленность упражнения). Каждое упражнение описывается подробно (*образец описания см. в методических указаниях*).

#### *Методические указания и требования к оформлению:*

##### **Правила оформления презентации:**

**слайд 1** – Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева, Кафедра физического воспитания, название презентации, данные студента, выполнившего работу ФИО - полностью, учебная группа, ФИО преподавателя, кто проверяет работу, Москва, 2023 г.

**слайд 2** – краткое введение в тему работы (предназначение производственной гимнастики, особенности профессиональной сферы для которой составлен комплекс, целевая аудитория, которой рекомендуется выполнение представленного комплекса, функциональная направленность комплекса и т.д.).

**слайд 3, 4, 5...** – описание составленного комплекса упражнений с приложенными фото личного исполнения, методические указания (исходное положение, порядок и техника выполнения упражнений, рекомендуемое количество повторений одного упражнения, указать функциональную направленность упражнения). При необходимости можно использовать 2 слайда для описания одного упражнения.

**слайд n-1** – список используемой литературы и интернет ресурсов. Каждый источник

сопроводить ссылками на используемый ресурс.

**слайд п (заключительный) - «Спасибо за внимание»**

К отчету обучающийся предоставляет:

- презентацию, выполненную в программе - «Powerpoint» или «Google презентация» (*файл обязательно в формате PDF*).
- для примерных упражнений комплекса приложить фотографии личного исполнения
- возможна замена фото личного исполнения (или **альтернативный вариант: подобранные из интернета фото-видеоматериалы точного выполнения упражнений**) в презентации на видео-ролик личного исполнения комплекса упражнений по теме презентации с обязательными соответствующими комментариями).

**Примерное описание упражнений комплекса**

1. И. п. – о. с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о. с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и. п.; 5 – 6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.
3. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
4. И.п. – о. с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
5. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

Словарь:

И. П. – исходное положение

О. С. – основная стойка. ...

	<b>Буква фамилии</b>	<b>Мышечные группы</b>
1	<b>А – Д</b>	Мышцы головы и шеи
2	<b>Е – К</b>	Мышцы живота
3	<b>Л – О</b>	Мышцы спины
4	<b>П – Т</b>	Мышцы груди и плечевого пояса
5	<b>У – Я</b>	Мышцы ног

**Задание № 2**

**Методики проведения функциональных проб, способ расчета показателей ЧСС нагрузки**

**Сроки выполнения:**

- выполненное задание, должно быть предоставлено студентом **на проверку не позднее 25 мая 2023 г.**

**Содержание задания:**

В ходе выполнения задания, обучающемуся необходимо:

- изучить методики проведения функциональных проб, способ расчета показателей ЧСС нагрузки представленных в задании, используя материалы видео-семинара к заданию №2;

- проанализировать и структурировать необходимую информацию;
- выполнить по представленным в видео-семинаре методикам следующие функциональные пробы (ортостатическая проба, проба с приседаниями, проба с подскоками);
- внести полученные в результате проведения функциональных проб данные в бланк отчета (в таблицу результатов измерений);
- направить бланк выполнения измерений и расчетов на проверку преподавателю ответственному за факультет, курс, учебную группу (*Приложение 2*).

### *Методические указания: проведение функциональных проб*

#### *Ортостатическая проба*

Лечь на 5 мин, затем подсчитать пульс за 1 мин, после чего встать и вновь подсчитать пульс.

#### **Разница пульса:**

- 0 – 12 уд/мин. говорит о хорошей тренированности кровеносной системы;
- 12 – 18 уд/мин. – о средней тренированности кровеносной системы;
- 19 – 25 уд/мин. – слабой тренированности или об имеющемся остаточном утомлении.

#### *Проба с приседаниями*

Перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движения 3 мин, после чего измеряют ЧСС (исх.) в течение 1 мин.

Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 с., из исходного положения стойка «ноги врозь», руки вдоль туловища.

Во время приседаний руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение.

После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС (нагрузки) в течение 1 (одной) минуты.

При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах.

$$1) \quad \text{ЧСС (нагрузки)} - \text{ЧСС (исх.)} = \text{ЧСС учащения};$$

$$2) \quad \text{ЧСС (исх.)} - 100 \%$$

$$\text{ЧСС (учащ.)} - X \%$$

Находим величину ЧСС учащения в %.

#### **Учащение ЧСС:**

- до 20 % – означает отличную реакцию кровеносной системы на нагрузку;
- от 21 до 40 % – хорошую;
- от 41 до 65 % – удовлетворительную;
- от 66 до 75 % – плохую;
- от 76 % и более – очень плохую.

#### *Проба с подскоками*

Перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движения 3 минуты, после чего измеряют ЧСС в течение 1 (одной) минуты.

Далее мягко на носках в течение 30 с., выполняют 60 подскоков, подпрыгивая над полом на 5 – 6 см. После выполнения подскоков подсчитывают ЧСС в течение одной



минуты. Оценка пробы такая же, как и с приседаниями. Проба с подскоками рекомендуется для молодых людей, работников физического труда и занимающихся физической культурой.

**Методические указания к оформлению видеоматериалов:**

- видеоматериалы необходимо представить файлами в формате MP4, либо направить ссылку (и предоставить допуск по уникальной ссылке) на хранилище видеофайлов (Гугл диск, Яндекс диск и т.д.);

- не допускается редактирование и монтаж видеофайла, нарушающие течение реального времени (отсчет секундомера на мобильном или ином устройстве);

- перед выполнением упражнения или группы упражнений необходимо: представиться, представить документ, подтверждающий личность: абонемент или студенческий билет – полный разворот;

- ракурс видеосъемки должен позволить преподавателю оценить правильность выполнения тестовых проб.

*Кафедра физического воспитания оставляет за собой право отказать в приеме отчетных материалов, не соответствующих требованиям оформления и выполнения.*

**Таблица результатов измерений**

ФИО студента полностью _____				
Учебная группа _____				
Проверил (ФИО преподавателя) _____				
ВОЗРАСТ (полных лет)		ВЕС (кг)		РОСТ (см)
<b>ЧСС нагрузки</b>				
(вносится значение после выполнения комплекса круговой тренировки)				
5	ЧСС 1 нагрузки			
6	ЧСС 2 нагрузки			
7	ЧСС 3 нагрузки			
8	ЧСС нагрузки макс.			
Функциональные пробы		ЧСС исх.	ЧСС нагр.	Увеличение пульса (в)
9	Оргостатическая проба			Уд/мин.
10	Проба с приседаниями			%
11	Проба с подскоками			%
				Результат по шкале

## КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

### Открытые тестовые задания

#### Лекция № 1 Типология видов спорта

1. Приведите примеры олимпийской классификации видов спорта:
2. Расскажите о классификации видов спорта по Л.П. Матвееву:
3. Расскажите о национальных видах спорта (какая организация их регламентирует, какой НПА их регламентирует; перечислите национальные виды спорта (три вида, с краткой характеристикой)

#### Лекция № 2 Спорт и подвиг

1. Назовите улицы Москвы, названные в честь спортсменов-героев Великой отечественной войны 1941-1945 гг.
2. Расскажите о менделеевцах – участниках Великой отечественной войны 1941-1945 г.
3. Расскажите о спортивных мероприятиях, проходивших в годы Великой отечественной войны 1941-1945 гг.

#### Лекция № 3 Физические качества человека

1. Физические качества человека – это (дайте определение своими словами)
2. Перечислите физические качества человека (и дайте краткую характеристику каждого)
3. Для развития координационных способностей какие применяют методы? (Стандартно-повторного упражнения, Вариативного упражнения, Игровой, Соревновательный и т.д.)

Учебная группа	ФИО преподавателя
ЗДО-11, 12 (Л – Я)	<i>Акулова Татьяна Николаевна</i> <a href="mailto:Akulova.t.n@muctr.ru">Akulova.t.n@muctr.ru</a>
ЗДО-11, 12 (А – К)	<i>Носик Оксана Владимировна</i> <a href="mailto:Nosik.o.v@muctr.ru">Nosik.o.v@muctr.ru</a>

Доцент



Акулова Т.Н.

Доцент



Носик О.В.