



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России)**

**Кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной  
медицины**

**Дисциплина: Физическая культура и спорт**

**Методические указания для самостоятельной работы студентов  
направление подготовки - 32.05.01 Медико-профилактическое дело**

**Квалификация (специальность) – врач по общей гигиене, по эпидемиологии**

**Форма обучения – очная**

Утверждены на заседании кафедры

Протокол № 1

«30» августа 2024 г.

Зав. кафедрой

/ Г.В. Пономарева

Рязань, 2024 г.

Составители:

Пономарева Галина Владимировна

Учёная степень – кандидат педагогических наук

Учёное звание – доцент

Должность – зав. кафедрой физического воспитания и здоровья

Владимир Дмитриевич Прошляков

Учёная степень – Доктор медицинских наук

Учёное звание – профессор

Должность – профессор кафедры физического воспитания и здоровья

Левина Елена Александровна

Учёная степень – нет

Учёное звание – нет

Должность – старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья

Методические рекомендации составлены для студентов 1 курсов  
направление подготовки - 32.05.01 Медико-профилактическое дело

квалификация (специальность) – врач по общей гигиене, по эпидемиологии  
 форма обучения – очная дисциплины физическая культура и спорт по  
 специализациям. Самостоятельная работа студентов предусматривает  
 самостоятельный поиск способов решения различных задач личностного и  
 профессионального саморазвития средствами физической культуры,  
 приобретение индивидуального опыта физкультурной деятельности,  
 формирование активного, сознательного отношения к ее организации во  
 внеучебное время и в процессе самоподготовки.

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
<p><b>УК-7</b>                      Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p>В результате освоения дисциплины <i>«физическая культура и спорт»</i> выпускник факультета 32.05.01 Медико-профилактическое дело должен:</p> <p><b>Знать:</b> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных</p> <p><b>Владеть:</b> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>

### Раздел дисциплины: Плавание

## 1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

### ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

### ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

**ЦЕЛЬ:** ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

#### **ЗАДАЧИ:**

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно - сосудистой системы

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Время проведения занятия 60 минут.**

### **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Подготовительная часть - 20 минут.**

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

#### **2. Основная часть - 30 минут**

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50

метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

**3. Заключительная часть – 10 минут.**

Дыхательные упражнения.

**ИТОГО: 60 минут.**

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 2**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ**

**ЦЕЛЬ:** разучить различные режимы дыхания в технике кроль на груди.

#### **ЗАДАЧИ:**

• Образовательная:

Обучение технике плавания способом кроль на груди

• Оздоровительная:

Способствовать развитию дыхательной системы

• Воспитательная:

Воспитать познавательную активность во время пребывания в воде

**Время проведения занятия 60 минут.**

### **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

**1. Подготовительная часть - 20 минут.**

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте с резиной для плавания.

**2. Основная часть - 30 минут.**

Выполнение упражнения ватерпольным способом кроль на груди (с высоко поднято головой) - 200 м.

Подмена вверху с дыханием в разные стороны с доской в руках - 200 м.

Работа одними руками с дыханием 1/4 с использованием колобашки - 200 м.

Полная координация кроль на груди с дыханием 2/1 - 300 м.

**3. Заключительная часть – 10 минут.**

Дыхательные упражнения.

**ИТОГО: 60 минут.**

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 3**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ**

**ЦЕЛЬ:** Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине

#### **ЗАДАЧИ:**

• Образовательная:

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине

• Оздоровительная:

Способствовать развитию эндокринной системе

• Воспитательная:

Воспитывать выносливость, развить координацию на воде

Время проведения занятия 60 минут.

### **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

**1. Подготовительная часть - 20 минут.**

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

## **2. Основная часть - 30 минут.**

**Плавание с доской:** плывем на спине, руки вытянуты и держат доску, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

**Плавание с «колобашкой» в ногах** – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

## **3. Заключительная часть – 10 минут.**

Дыхательные упражнения.

**ИТОГО:** 60 минут.

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 4**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ**

### **В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.**

**ЦЕЛЬ:** ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

#### **ЗАДАЧИ:**

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно - сосудистой системы

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Время проведения занятия 60 минут.**

## **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

### **1. Подготовительная часть - 20 минут.**

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

### **2. Основная часть - 30 минут**

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

### **3. Заключительная часть – 10 минут.**

Дыхательные упражнения.

**ИТОГО: 60 минут.**

## **Раздел дисциплины: Гимнастика**

### **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1**

#### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНАЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА**

**ЦЕЛЬ:** овладение знаниями местоположения отдельных мышечных групп и локальных движений, которые ими выполняются. Овладение навыками составления и содержания различных тренировочных программ.

**ЗАДАЧИ:** использование приобретенных знаний и умения в практической деятельности и повседневной жизни; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы.



**Время проведения занятия 90 минут.**

## **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

### **1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег до 12 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

### **2. Основная часть - 55 минут.**

Упражнения для развития и совершенствования силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног: преодолением усилий собственного веса, с гантелями.

### **3. Заключительная часть – 15 минут.**

Медленный бег.

Упражнения на гибкость для всех мышц. Дыхательная гимнастика.  
Измерение ЧСС.

**ИТОГО: 90 минут.**

## **1 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №2**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ.**

**ЦЕЛЬ:** ознакомление с профилактикой травматизма при занятиях атлетической гимнастикой, оздоровительной аэробикой.

**ЗАДАЧИ:** рассказ о профилактике травматизма при занятиях атлетической гимнастикой, оздоровительной аэробикой;

средства и формы силовой подготовки студентов.

**Время проведения занятия 90 минут.**

## **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

### **1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

### **2. Основная часть - 55 минут.**

Рассказ о профилактике травматизма при занятиях атлетической гимнастикой, оздоровительной аэробикой. Упражнения для развития и совершенствования силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног: преодолением усилий собственного веса, с гантелями, штангой, различных устройств и приспособлений.

### **3. Заключительная часть – 15 минут.**

Бег в медленном темпе до 6 мин. Дыхательная гимнастика. Измерение ЧСС.

**ИТОГО: 90 минут.**

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (Ю).**

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д)**

**ЦЕЛЬ:** ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

**ЗАДАЧИ:** совершенствование упражнений на перекладине (юн.); совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.); совершенствование комбинации из изученных элементов (юн.) - перекладина; совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

**Время проведения занятия 90 минут.**

## **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

### **1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

### **2. Основная часть - 55 минут.**

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке. Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке. (д)

Сдача контрольного норматива – подтягивание (ю), отжимание (д).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

### **3. Заключительная часть – 15 минут.**

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

**ИТОГО: 90 минут.**

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНАЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА.**

**ЦЕЛЬ:** овладение знаниями местоположения отдельных мышечных групп и локальных движений, которые ими выполняются. Овладение навыками составления и содержания различных тренировочных программ.

**ЗАДАЧИ:** использование приобретенных знаний и умения в практической деятельности и повседневной жизни; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы.

**Время проведения занятия 90 минут.**

## **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

### **1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег до 12 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

### **2. Основная часть - 55 минут.**

Упражнения для развития и совершенствования силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног: преодолением усилий собственного веса, с гантелями.

### **3. Заключительная часть – 15 минут.**

Медленный бег.

Упражнения на гибкость для всех мышц. Дыхательная гимнастика.  
Измерение ЧСС.

**ИТОГО: 90 минут.**

**Раздел дисциплины: Спортивная игра - волейбол**

**1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1**

**ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ  
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.**

**ЦЕЛЬ:** Совершенствование техники выполнения технических приемов

**ЗАДАЧИ:** совершенствование техники выполнения передач;

совершенствование техники выполнения нападающих ударов;  
совершенствование техники подачи

## **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

### **1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Общеразвивающие упражнения.

### **2. Основная часть - 55 минут**

Совершенствование техники выполнения технических приемов

### **3. Заключительная часть – 15 минут.**

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

**ИТОГО: 90 минут.**

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.**

**ЦЕЛЬ:** Совершенствование техники выполнения технических приемов

**ЗАДАЧИ:** совершенствование техники выполнения передач;

совершенствование техники выполнения нападающих ударов;  
совершенствование техники подачи

**Время проведения занятия 90 минут.**

## **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

**1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Общеразвивающие упражнения.

**2. Основная часть - 55 минут**

Совершенствование техники выполнения технических приемов

**3. Заключительная часть – 15 минут.**

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

**ИТОГО: 90 минут.**

**1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3**

**ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ  
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.**

**ЦЕЛЬ:** Совершенствование техники выполнения технических приемов

**ЗАДАЧИ:** совершенствование техники выполнения передач;

совершенствование техники выполнения нападающих ударов;

совершенствование техники подачи

**Время проведения занятия 90 минут.**

**ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

**1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Общеразвивающие упражнения.

**2. Основная часть - 55 минут**

Совершенствование техники выполнения технических приемов

**3. Заключительная часть – 15 минут.**

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

**ИТОГО: 90 минут.**

**1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4**

**ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ  
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.**

**ЦЕЛЬ:** Совершенствование техники выполнения технических приемов

**ЗАДАЧИ:** совершенствование техники выполнения передач;

совершенствование техники выполнения нападающих ударов;

совершенствование техники подачи

**ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

**1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Общеразвивающие упражнения.

**2. Основная часть - 55 минут**

Совершенствование техники выполнения технических приемов

**3. Заключительная часть – 15 минут.**

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

**ИТОГО: 90 минут.**

## **Раздел дисциплины: Легкая атлетика**

### **1 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №1**

#### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

#### **УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ПРИ ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ С МЕСТА.**

**ЦЕЛЬ:** Закрепление рациональной техники прыжка в длину с места.

**ЗАДАЧИ:** выполнение подготовительных упражнений на совершенствование силы; рассказ о специфических режимах работы на взрывную силу; сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.

**Время проведения занятия 90 минут.**

### **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в умеренной интенсивности 1500м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения

#### **2. Основная часть - 60 минут**

Развитие скоростно-силовых качеств. Отработка отдельных элементов: отталкивание, фаза, полёта, приземление. Упражнения скоростно-силовой направленности со скакалкой и скамейками. Круговая тренировка, состоящая из 5 серий, включающая в себя упражнения на все физические качества.

Спортивные игры и эстафеты по желанию студентов, развивающие координацию движений.



### **3. Заключительная часть – 10 минут.**

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

**ИТОГО: 90 минут.**

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПРИ ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ С МЕСТА.**

**ЦЕЛЬ:** Совершенствования технических элементов прыжка в длину с места.

**ЗАДАЧИ:** выполнение подготовительных упражнений на совершенствование силы; рассказ о специфических режимах работы на взрывную силу;

сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.

**Время проведения занятия 90 минут.**

### **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в умеренной интенсивности 1500м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

#### **2. Основная часть - 60 минут**

Развитие скоростно-силовых качеств. Отработка отдельных элементов: отталкивание, фаза, полёта, приземление. Упражнения скоростно-силовой направленности со скакалкой и скамейками. Круговая тренировка, состоящая из 5 серий, включающая в себя упражнения на все физические качества.

Подготовка к сдаче норматива – прыжок в длину с места.

Спортивные игры и эстафеты по желанию студентов, развивающие координацию движений.

### **3. Заключительная часть – 10 минут.**

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

**ИТОГО: 90 минут.**

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ РЕЖИМЫ РАБОТЫ НА ВЗРЫВНУЮ СИЛУ.**

**ЦЕЛЬ:** Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.

**ЗАДАЧИ:** выполнение подготовительных упражнений на совершенствование силы; рассказ о специфических режимах работы на взрывную силу.

**Время проведения занятия 90 минут.**

### **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в умеренной интенсивности 1500м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

#### **2. Основная часть - 60 минут**

Развитие скоростно-силовых качеств. Отработка отдельных элементов: отталкивание, фаза, полёта, приземление. Упражнения скоростно-силовой направленности со скакалкой и скамейками. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.

Спортивные игры и эстафеты по желанию студентов, развивающие координацию движений.

### **3. Заключительная часть – 10 минут.**

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

**ИТОГО: 90 минут.**

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПРИ ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ С МЕСТА.**

**ЦЕЛЬ:** Совершенствования технических элементов прыжка в длину с места.

**ЗАДАЧИ:** выполнение подготовительных упражнений на совершенствование силы; рассказ о специфических режимах работы на взрывную силу;

сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.

**Время проведения занятия 90 минут.**

### **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в умеренной интенсивности 1500м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

#### **2. Основная часть - 60 минут**

Развитие скоростно-силовых качеств. Отработка отдельных элементов: отталкивание, фаза, полёта, приземление. Упражнения скоростно-силовой направленности со скакалкой и скамейками. Круговая тренировка, состоящая

из 5 серий, включающая в себя упражнения на все физические качества.  
Подготовка к сдаче норматива – прыжок в длину с места.

Спортивные игры и эстафеты по желанию студентов, развивающие координацию движений.

### **3. Заключительная часть – 10 минут.**

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

**ИТОГО: 90 минут.**

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

### **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ РЕЖИМЫ РАБОТЫ НА ВЗРЫВНУЮ СИЛУ.**

**ЦЕЛЬ:** Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.

**ЗАДАЧИ:** выполнение подготовительных упражнений на совершенствование силы; рассказ о специфических режимах работы на взрывную силу.

**Время проведения занятия 90 минут.**

### **ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег в умеренной интенсивности 1500м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

#### **2. Основная часть - 60 минут**

Развитие скоростно-силовых качеств. Отработка отдельных элементов: отталкивание, фаза, полёта, приземление. Упражнения скоростно-силовой

направленности со скакалкой и скамейками. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.

Спортивные игры и эстафеты по желанию студентов, развивающие координацию движений.

### **3. Заключительная часть – 10 минут.**

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

**ИТОГО: 90 минут.**

## **1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЙ:**

### **ДОПИНГ И ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

**Цель занятия:** ознакомить студентов с сутью явления зависимости.

**Форма проведения:** семинарско-практическое занятие.

**Время проведения:** 90 мин.

Потребление наркотиков рассматривают как одну из форм аддиктивного (зависимого) поведения. В широком смысле оно рассматривается как отклоняющееся поведение «с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности» (Реан А.А. и др., 2003, с. 289). Более узкая трактовка аддиктивного поведения связывает его именно с употреблением химических веществ. В любом случае, речь идет о таких действиях, которые отражают стремление к уходу от реальности путем искусственного изменения психического состояния (Е.И.Николаева, 2005).

Иногда делается акцент на том, что аддиктивное поведение осуществляется с ЦЕЛЬЮ развития и поддержки интенсивных эмоций (Ц.П.Короленко, Т.А.Донских, 1990). Такая трактовка, на наш взгляд, не совсем точна – ведь ЦЕЛЬ употребления ПАВ может состоять не только в

этом, но и, наоборот, в ослаблении сильных негативных эмоций или, в некоторых случаях, просто в следовании традициям, выполнении своего рода «социального ритуала». Еще одна из трактовок аддиктивного поведения – это его рассмотрение как злоупотребления одним или несколькими психоактивными веществами без признаков индивидуальной зависимости, сопровождающееся ухудшением в социальном функционировании и, как правило, сочетающееся с другими нарушениями поведения (С.А. Кулаков, 1989, 1998). Такое определение позволяет рассматривать данный феномен как одно из частных проявлений девиантного (отклоняющегося от принятых в обществе норм и правил) поведения.

В основе аддиктивного поведения лежит возникающая в неадекватных условиях гиперактивация мозговых структур (базальный передний мозг), в обычных условиях обеспечивающих регуляцию поведения – повышение интенсивности и вероятности повторения того поведения, которое оказалось биологически целесообразным, привело к удовлетворению потребности (Е.И. Николаева, 2005). Этот комплекс мозговых структур зачастую называется «центром наслаждения», что по современным данным не совсем верно – он обеспечивает не удовольствие как таковое (хотя прослеживается и его связь с лимбическими структурами мозга, отвечающими за эмоции), а дает команды на повторение того поведения, что привело к его активации. Биологический механизм обратной связи, который в норме поддерживает целесообразное поведение организма, дает сбой и начинает поддерживать поведение, фактически направленное на саморазрушение (С.Ю. Калишевич и др., 2008).

Распространено ошибочное суждение, что зависимые люди прибегают к соответствующему поведению главным образом ради получения удовольствия, «кайфа». На самом деле это имеет место лишь на ранних стадиях развития зависимости, и то не во всех случаях. В дальнейшем эти субъективно положительные эффекты сходят на нет, человек повторяет зависимое поведение не для удовольствия, а потому, что уже не может действовать иначе. В противном случае он испытывает сильный дискомфорт, тревогу и прочие неприятные состояния (если речь идет о наркомании, то вплоть до сильнейшей физической боли). Никакого наслаждения уже нет, зато для снятия негативных состояний требуется все более и более интенсивное воздействие того фактора, с которым связана аддикция.

Наркотические вещества стимулируют соответствующие мозговые структуры напрямую, оказывая на них влияние на биохимическом уровне, непосредственно в синапсах, в связи с чем такая зависимость крайне сложно поддается лечению (напр. см. Д.В. Колесов, 1991; И.П. Анохина, 2000).

Фактически, можно говорить о том, что радикальное излечение наркомании невозможно, в случае же положительного исхода речь идет лишь о более-менее длительной ремиссии, которая в любой момент может прекратиться под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов. Кроме того, злоупотребление ПАВ сопряжено с нарушениями психической активности (Н.С.Курек, 2001). «Ремиссия состоящих на наркологическом учете составляет менее 2%, а в латентной среде наркоманов значение данного показателя практически приближается к нулю» (Масальская М.В., 2009, с. 55).

Наряду с химическими, выделяют и нехимические аддикции, когда эти мозговые структуры активизируются как следствие какого-либо поведения и человек испытывает интенсивное влечение к его повторению (напр. см. Шабалина В.В., 2000; Е.И. Николаева, 2005). Факторами, вызывающими такую аддикцию, чаще всего оказываются азартные игры, компьютерные игры и/или Интернет, склонность к импульсивному совершению дорогостоящих и бессмысленных покупок (т.н. шоппинг-зависимость), беспорядочные половые связи и т.п. Развивающиеся при этом симптомы во многом сходны с теми, что бывают при наркомании: неконтрольное влечение к все более частому повторению и повышению интенсивности этого поведения, сильный дискомфорт при его отсутствии, прибегание к такому поведению как к способу защиты от существующих в реальности проблем вместо усилий по их решению, сужение интересов вне предмета зависимости. Свойственно также недостаточно критичное отношение к своему состоянию: «это мой свободный выбор, захочу – в любой момент брошу».

И.С.Кон (1989) рассматривает проблему аддикций еще более широко, как разновидность девиантного (отклоняющегося от действующих социальных норм) поведения. Несмотря на то, что оно может проявляться в разных формах, все они взаимосвязаны. Приобщение подростка к одному виду девиантного поведения повышает вероятность его вовлечения и в другие виды. С точки зрения профилактики это означает необходимость активного вовлечения подростка в такие виды деятельности, которые отвечают принятым общественным нормам, создание соответствующего социального окружения.

А.Ю. Акопов (2008) классифицирует зависимости следующим образом. Большая их часть относится к группе т.н. положительных зависимостей, в которых, в свою очередь, выделяются подгруппы химических зависимостей (от наркотиков, алкоголя, лекарств, табака, еды), информационных

зависимостей (от телевизора, компьютера и т.д.), социально-психологических зависимостей от деятельности (трудоголизм, шопинг-зависимость и т.д.). Кроме того, возможны отрицательные социально-психологические зависимости, в качестве примера которых автор рассматривает терроризм. (На наш взгляд, это спорное утверждение; террористические склонности свидетельствуют о серьезной деформации системы жизненных ценностей, наличии антисоциальных «сверхценных идей», но признаками аддикции в большинстве случаев не обладают – А.Г.). Отмеченные феномены рассматриваются автором с единых концептуальных оснований. Особо подчеркивается, что зависимости характеризуются не только психологическим и физиологическим, но, в обязательном порядке, еще и моторным компонентом – двигательными навыками, «ритуальными цепочками» физических действий. Акцентируется важность подавления и вытеснения этого компонента в контексте решения задач профилактики, а также избавления от зависимости. Для этого рекомендуется общее повышение двигательной активности, в частности с помощью коллективных двигательных игр (автор подчеркивает перспективность в этом плане модифицированного варианта баскетбола – Питербаскета).

В целом, феномен аддикции (зависимости) носит, в значительной степени, универсальный характер, вне зависимости от того, с чем именно связана зависимость (напр. см. Г.В.Старшенбаум, 2006; «Руководство по аддиктологии...», 2007). Это дает основания рассматривать различные формы такого поведения в одной плоскости, а также объясняет тот факт, что наличие одних форм зависимости повышает вероятность возникновения других (так, пробам наркотиков обычно предшествует опыт курения и употребления алкоголя). Поэтому профилактическая работа должна быть стратегически направлена не узко против наркотиков, а против зависимого поведения как такового. Такой подход реализован, в частности, в профилактической программе «Перешеек» В.А.Ананьева (2003).

Однажды разившись, аддикция сложно поддается коррекции, обычно одна из форм такого поведения лишь замещается другими или расширяется с их помощью. При неблагоприятном развитии смена идет по возрастающей - например, сначала ребенок оказывается в состоянии Интернет-зависимости, потом начинает курить и употреблять алкоголь, потом приобщается к «легким» наркотикам, а на финальной стадии – к опиатам. Крайне редко человек начинает сразу с наркотиков, в анамнезе подавляющего большинства наркоманов можно найти курение и употребление алкоголя, а также какую-либо нехимическую зависимость. По всей видимости, это утверждение применимо и к допингу – это явление оно тоже следует «по нарастающей»,



спортсмен вынужден переходить ко все более сильнодействующим препаратам и/или методам воздействия по мере того, как использовавшиеся ранее исчерпывают свою эффективность.

Психологические исследования не позволяют надежно описать личностный портрет «типичного зависимого человека». Выделяются несколько таких подтипов: человек с неразвитыми социальными навыками, эмоциональными проблемами и т.д., но многие аддикты сочетают в себе черты нескольких типов или не вообще не проявляют таких качеств. Зато описаны черты, сочетание которых препятствует развитию аддикции. Человек с таким набором качеств, даже если в его жизни представлены пробы тех веществ или такие действия, что могут вызвать зависимость, зависимым обычно не становится, либо добровольно отказываясь от них, либо прибегая к ним в контролируемых условиях, без развития классических симптомов аддикции. (Сказанное не относится к опиатам: психофизиологические особенности их действия таковы, что контролируемое употребление невозможно в принципе, через несколько проб человек неизбежно заболевает наркоманией). Вот эти качества:

- Высокий уровень устойчивости к стрессам, умение конструктивно преодолевать жизненные проблемы.
- Умение трудиться. С одной стороны, это положительное отношение к деятельности и постоянная включенность в нее, структурированность времени. С другой стороны, важно виденье профессиональных перспектив и, применительно к более старшим возрастам, фактическая включенность в профессиональное сообщество.
- Готовность брать на себя ответственность, привычка задумываться о последствиях собственных действий.

Целесообразно выстраивать методики профилактики таким образом, чтобы они способствовали выработке этих качеств. Физкультурно-спортивная деятельность обладает профилактическим потенциалом тоже не только сама по себе, а как специфическая среда для социализации, где создаются оптимальные условия для развития таких качеств. Способствовать их развитию можно и другими средствами, такими как психологические тренинги, тематические беседы, издание и распространение информационно-методических материалов для подростков. Нельзя забывать и про такой общий момент, как оптимизация педагогического взаимодействия с

воспитанниками с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Это реализовано в серии наших методических разработок.

Психологические и психофизиологические механизмы, лежащие в основе допинга, в большинстве случаев несколько отличаются от тех, что имеют место при «классических» аддикциях, таких как наркомания, алкоголизм или нехимические зависимости. Хотя некоторые классы запрещенных препаратов (психостимуляторы, транквилизаторы, в редких случаях - обезболивающие) могут дать картину зависимого поведения, описанную выше, при употреблении веществ, относящихся к другим группам, подобные явления не наблюдаются. Они либо повышают функциональные возможности организма, либо оказывают косвенное влияние на спортивные достижения (скрывают следы других допингов, позволяют перейти в низшую весовую категорию и т.п.), напрямую не вызывая психоактивного действия. Дискуссионным является вопрос о том, в какой степени могут вызвать «классическую» аддикцию препараты, относящиеся к анаболическим стероидам: в популярной литературе встречается утверждение о том, что это явление имеет место, однако экспериментальные подтверждения данного факта нам не известны. (В то же время, очевидно, есть основания говорить про зависимость от этих препаратов в том смысле, что достигнутые с их помощью спортивные результаты не могут поддерживаться на прежнем уровне при последующем отказе от их потребления).

В том случае, если допинг является следствием сознательного выбора спортсмена, оно предопределяется сочетанием двух факторов:

- Сильная мотивация к спортивным достижениям, в субъективном плане более значимая, чем связанные с употреблением допинга риски (проблемы со здоровьем, дисквалификация). Спортсмен, будучи психологически зависимым от роста результатов, рассматривает эти риски как ту цену, которую сознательно готов за них заплатить.
- Невозможность получить прирост результатов, обеспечивающий, с точки зрения спортсмена, приемлемый для него уровень успехов, без использования допинга, или субъективное представление о такой невозможности.

Таким образом, речь тоже идет о зависимости, но не напрямую от допингов как психоактивных веществ, а от спортивных результатов, которые, с точки

зрения занимающегося, недостижимы без их использования. Поясним, что последний пункт может как соответствовать объективной действительности, так и нет, но, в любом случае, коль скоро спортсмен начал применять допинги, прирост результата в случае последующего отказа от них резко затрудняется, потенциал такого спортсмена оказывается ниже, чем если бы он ранее не прибегал к допингу. Поэтому применение допинга до того, как спортсмен использовал все возможности обычных тренировочных средств, по сути блокирует возможности для естественного прироста результатов без их использования, что особенно пагубно в детско-юношеском спорте.

Отметим некоторые психологические факторы, предположительно способствующие допингу:

- Деформация системы ценностей, в которой спортивные успехи занимают абсолютно доминирующее место, преобладая над здоровьем и нравственными нормами. В конечном итоге, такая позиция свидетельствует о дефекте социализации, когда круг общения и представления о своем положении в социуме оказываются жестко связаны со статусом в своем виде спорта, а перспективы снижения результатов и возможного ухода из этой сферы вызывают неадекватно-болезненные переживания.
- Система неадекватных представлений и убеждений о допингах и их роли в достижении спортивных успехов. Имеет место переоценка их возможностей в [плане обеспечения прироста](#) результата и/или представление о том, что они способны заменить усилия в тренировочной работе, недооценка связанных с ними рисков для здоровья и шансов на разоблачение, убеждение о повсеместности их распространения и невозможности без них состояться в большом спорте. Это сочетается с недооценкой возможностей и недостаточным пониманием механизмов действия обычных тренировочных средств.
- Экстернальный локус контроля (склонность приписывать причины своих достижений и неудач внешним факторам, в частности химическим веществам), податливость внешнему влиянию и повышенная восприимчивость к социальным стереотипам.
- Деформация представлений о временной перспективе, в результате которой отсутствует анализ и планирование долгосрочных последствий своего поведения, рассматривается лишь перспектива достижения результатов на относительно коротком промежутке времени.

Основные **ЗАДАЧИ**, которые целесообразно решать для профилактики допинга в спорте:

- Формирование психологических качеств, препятствующих аддиктивному поведению.
- Пропаганда ценности здорового образа жизни и занятий спортом как способа его достижения.
- Популяризация отношения к спорту как к инструменту самосовершенствования и арене для честного состязания.
- Развитие умений прогнозировать будущее, анализировать перспективы и действовать исходя не из сиюминутных интересов, а из понимания целесообразности действий в более широкой жизненной перспективе.
- Раскрытие информации об объективных рисках, связанных с допингом, и о широких возможностях обычных тренировочных средств. Важно, чтобы спортсмены понимали:
  - За редким исключением, потенциал для роста результатов имеется и без допинга.
  - Допинг снизит возможности прироста результатов без них, обычные тренировочные средства при отказе от них станут действовать гораздо хуже, чем если бы допинги никогда и не употреблялись.
  - Риски, связанные с допингом, достаточно высоки, в силу чего в большинстве случаев применять их попросту нерационально, «**ЦЕЛЬ НЕ оправдывает средства**».

Отметим, что из этих задач узко специфичной является только последняя. Остальные в целом совпадают с теми, что ставятся при профилактике наркозависимости и решаются с помощью серии наших методических разработок. Это открывает широкие возможности для экстраполяции результатов, полученных в ходе реализации антинаркотической программы, на профилактику допинга в спорте.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Определение аддикции.
2. Допинг и проблема зависимости.

**III. Заключительная часть** (подведение итогов, контроль знаний и т. д) – 10 мин.

**ИТОГО: 90 минут.**