

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
"МОСКОВСКАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА
ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ
ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"**

Рассмотрены и согласованы
на заседании кафедры
общегуманитарных и социальных дисциплин
Протокол № 3 от 06.11.2025 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

- *самоконтроль состояния
здоровья и физического развития*
- *рекомендации по недельному
объему физической нагрузки*

Специальность – 52.05.01 Актерское искусство
Уровень подготовки – специалитет

**г. Москва
2025 год**

Самоконтроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

В настоящий момент большинство стран мира, выполняя директивы ВОЗ, внедряют программы борьбы с неинфекционными болезнями. Сюда относят создание доступной среды для самостоятельных занятий, вело- и беговые тропы в парках, турники во дворах, фитнес-зоны рядом с рабочим местом, отказ от курения, проведение всемирного дня бега, дня студенческого спорта и другие. Цель таких программ - формирование активного отношения человека к своему здоровью, включение в движение «спорт для всех».

ВОЗ обращает внимание на качественное физическое воспитание. Специалисты говорят о развитии оздоровительной физической культуры, которая предполагает регулярные, 2-4 раза в неделю занятия различными видами двигательной активности.

В нашей стране с 2016 года начался этап внедрения ВФСК ГТО среди студентов. В таблице 1 представлены требования к обязательному объему двигательной активности студентов для подготовки к выполнению требований комплекса.

Специалистами ВНИИФК в конце 2000-х годов была разработана недельная программа двигательной активности студентов для подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. В таблице 2 представлены упражнения и их дозировка для мужчин и женщин.

В ряде научных исследований обращается внимание, что для большинства современных студентов основными формами двигательной активности являются обязательные и самостоятельные занятия. Обязательные занятия могут обеспечить только пороговый уровень двигательной активности.

Таблица 1. Рекомендации к недельному двигательному режиму студентов 18-24 лет (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия	180
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, по- лиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 210
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 2. Рекомендуемый недельный объем занятий физическими упражнениями

№	Упражнение	Объем	
		Для мужчин	Для женщин
1	Оздоровительный бег, км	15-17	12-14
2	Ходьба на лыжах, км	22-24	16-18
3	Ускоренная ходьба, км	21-35	21-35
4	Прыжки со скакалкой, раз	350	350
5	Приседания, раз	200-250	150-180
6	Подтягивания на перекладине, раз	70-85	-
7	Подтягивания из виса на низкой перекладине, раз	-	70-85
8	Сгибание рук в упоре, раз	250-300	-
9	Сгибание рук в упоре от скамейки, раз	-	210-220
10	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине, раз	140-160	-
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	-	100-120
12	Наклоны туловища вперед из основной стойки, раз	90-100	90-100

В курсе по теории и методике физического воспитания и спорта под физическим развитием понимают процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

Телосложение (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировотложения и др.), характеризующие прежде всего биологические формы (морфологию) человека.

Критерии здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

Развитие физических качеств: силы, скоростных способностей, выносливости и др.

Физическое развитие, в известной мере, определяется законами наследственности, возрастной ступенчатости, единства организма и среды и упражняемости.

Одним из эффективных механизмов, позволяющих самостоятельно заниматься, является дневник или самоконтроль. В отечественной педагогической системе самоконтроль, наряду с диспансеризацией, врачебным контролем и врачебно-педагогическим контролем, относятся к видам диагностики (распознавания) здоровья.

Самоконтроль необходим, чтобы корректировать свои действия в зависимости от того, как сказываются занятия на организме занимающихся. Самостоятельно занимаясь физическими упражнениями, студенты должны следить за своим самочувствием и во время занятия подсчитывать количество и темп повторения упражнения или замечать время, в течение которого их выполняли. Подсчет и запись количества упражнений во время самостоятельных занятий позволяет, анализируя изменения результатов, грамотно планировать тренировки. Отмечается, что уже через 4-6 недель, занимающиеся должны уметь самостоятельно определить уровень двигательной подготовленности. Для этой цели рекомендуют использовать тесты. В качестве основы можно использовать нормы комплекса ГТО, тесты учебной программы или тесты физической подготовленности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00056883837003789C8D61C3K5C7E4E38D
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКАЯ
ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ
БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ
ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"
Действителен: с 26.06.2025 до 19.09.2026