

Министерство транспорта Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта»
МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА

**Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы студентов
Московского колледжа транспорта
по дисциплине «Физическая культура»**

Москва, 2023

Составители:

Хворостьян Е.Н. – преподаватель физической культуры

Рецензент: Хушит Е.В. – председатель ПЦК преподавателей
общеобразовательных дисциплин

Рассмотрено и одобрено на заседании Методического совета ПЦК
МКТ, Протокол № 4 от 09.06.2023.

АННОТАЦИЯ

В методических рекомендациях по организации самостоятельной работы студентов **Московского колледжа транспорта** по физической культуре раскрываются общие теоретико-методические основы организации самостоятельной работы по дисциплине Физическая культура, определяются ее виды, предлагаются разработанные инструктивно-методические карточки, в которых представлены задания для самостоятельной работы студентов, даны краткие методические указания по их выполнению. Контрольный блок данных карточек дает возможность студентам самостоятельно определять уровень усвоения знаний, умений и навыков, формирование которых было целью выполнения данных заданий.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине Физическая культура можно рекомендовать для использования преподавателями данной дисциплины учреждений образования СПО, студентами, учителями старших классов общеобразовательных школ.

Автор: **Хворостьян Е.Н.** – преподаватель физической культуры
Московского колледжа транспорта

тел.: +7 (901) 696 97 23

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО	8
1.1. Особенности организации самостоятельной работы студентов по физической культуре в учреждениях СПО	8
1.2. Принципы самостоятельных занятий физической культурой	14
1.3. Формы самостоятельных занятий физической культурой	20
1.4. Организационно-методические рекомендации по внедрению домашних самостоятельных заданий	25
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИХ КАРТОЧЕК ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	85
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	89

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в Законе Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования. Образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Согласно Закону Российской Федерации «Об образовании», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом МОН № 328 от 20.07.2015г., а так же, на основании методических рекомендаций по преподаванию учебной дисциплины «Физическая культура» и разработке учебной программы по данной дисциплине образовательных учреждений СПО самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий студентов.

Физическая культура в государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательным разделом в общегуманитарном и социально-экономическом цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Одним из результатов работы образовательного учреждения должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры,

способного строить и созидать. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Объект исследования – самостоятельная работа по физической культуре как способ повышения физического развития и сохранения здоровья студентов.

Предмет исследования – формы организации самостоятельной работы по физической культуре в структуре СПО.

Цель исследования – практическая разработка формы организации самостоятельных занятий физической культурой студентов для формирования физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Задачи исследования

- выявление теоретических аспектов организации самостоятельной работы студентов в учреждениях СПО;
- выявление особенностей организации самостоятельной работы по физической культуре студентов в учреждениях СПО;
- определение форм организации самостоятельной работы по физической культуре для студентов Московского колледжа транспорта.

Практическая значимость

Практика показывает, что в настоящее время существует большое несоответствие между умственной и физической деятельностью обучающихся в учреждениях СПО, поскольку на предмет «Физическая культура» отводится лишь 2 часа в неделю для студентов всех курсов. Одним из наиболее эффективных путей борьбы против ограниченной

физической активности (гиподинамии) является обучение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у обучающихся потребности в таких занятиях.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО

1.1. Особенности организации самостоятельной работы студентов по физической культуре в учреждениях СПО

Образовательное учреждение при формировании основной профессиональной образовательной программы обязано обеспечить эффективную самостоятельную работу студентов в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны преподавателей физической культуры и руководителей академических групп.

Образовательное учреждение самостоятельно разрабатывает положение о планировании и организации самостоятельной работы студентов.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания здоровья. Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе.

Программа по физической культуре предусматривает выполнение домашних самостоятельных заданий с целью снятия у студентов умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Практика подтверждает важность выполнения домашних самостоятельных заданий и упражнений, поскольку без них нельзя добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, так же достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

Самостоятельная работа студентов (далее — самостоятельная работа) проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;
- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа предполагает:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) написание конспектов и проведение части занятия;
- 3) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 4) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 5) подготовку к контрольным нормативам;
- 6) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- 7) составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

Сегодня одна из ведущих тенденций в развитии современных педагогических технологий – дифференцированное обучение. Его цель – организация учебного процесса на основе учета индивидуальных особенностей личности, исходя из его возможностей и способностей, обеспечивая тем самым усвоение всеми студентами содержания образования. Дифференциация обучения широко применяется на разных этапах учебного процесса:

- изучение нового материала;
- дифференцированная самостоятельная работа;
- учет умений и навыков на занятии;
- текущая проверка усвоения пройденного материала;
- организация работы над ошибками;
- занятия закрепления.

Московский колледж транспорта самостоятельно планирует объем внеаудиторной самостоятельной работы в целом по теоретическому обучению, по каждому циклу дисциплин и по каждой дисциплине, исходя из объемов максимальной учебной нагрузки и обязательной учебной нагрузки.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу, находит отражение:

- в рабочем учебном плане — в целом по теоретическому обучению, каждому из циклов дисциплин, по каждой дисциплине;
- в рабочих программах учебных дисциплин с ориентировочным распределением по разделам или темам.

Для организации самостоятельной работы необходимы:

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- мотивация к получению знаний;
- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- система регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь преподавателя.

Планирование объема времени, отведенного на внеаудиторную самостоятельную работу по учебной дисциплине, осуществляется преподавателем. Преподавателями эмпирически определяются затраты времени на самостоятельное выполнение конкретного содержания учебного задания: на основании наблюдений за выполнением студентами аудиторной самостоятельной работы, опроса студентов о затратах времени на то или иное задание, хронометража собственных затрат на решение той или иной задачи с внесением поправочного коэффициента из расчета уровня знаний и умений студентов. По совокупности заданий определяется объем времени на внеаудиторную самостоятельную работу по учебной дисциплине.

Объем времени на самостоятельную работу студентов находится в пределах $1/3$ от объема времени, отведенного на обязательную учебную нагрузку по данной дисциплине или междисциплинарному курсу при очной форме обучения.

Предметно-цикловые комиссии на своих заседаниях рассматривают предложения преподавателей по объему внеаудиторной самостоятельной работы по каждой дисциплине, входящей в цикл, при необходимости вносят коррективы, с учетом сложности и объема изучаемого материала учебной дисциплины, и устанавливают время внеаудиторной самостоятельной работы по всем дисциплинам цикла в пределах общего объема максимальной учебной нагрузки студента, отведенной рабочим учебным планом на данный цикл дисциплин.

При разработке рабочего учебного плана учитываются предложения предметно-цикловых комиссий по объему внеаудиторной самостоятельной работы, отведенной на циклы дисциплин, при необходимости вносятся коррективы.

При разработке рабочей программы по учебной дисциплине при планировании содержания внеаудиторной самостоятельной работы преподавателем устанавливается содержание и объем теоретической учебной информации и практические задания по каждой теме, которые выносятся на внеаудиторную самостоятельную работу, определяются формы и методы контроля результатов.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно с примерной и рабочей программами учебной дисциплины или междисциплинарного курса.

Распределение объема времени на внеаудиторную самостоятельную работу в режиме дня студента не регламентируется расписанием.

При определении содержания самостоятельной работы учитывается уровень самостоятельности студентов и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и

способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

При организации самостоятельной работы студентов необходимо включать в неё задания теоретического и практического содержания:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики;
- комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата;

- комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- выполнение комплексов специальных беговых, прыжковых и силовых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника самоконтроля;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями педагогами разрабатываются методические рекомендации для студентов, которые включают в себя теоретическое обоснование значимости физической культуры в жизнедеятельности человека, требования к организации различных форм самостоятельных занятий, комплексы упражнений для проведения занятий, видео и аудиоматериалы с записями практических занятий фитнесом, шейпингом, калланетикой, пилатесом, аэробикой и многое другое.

1.2 Принципы самостоятельных занятий физической культурой

При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

1.Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья. Подбор физических упражнений направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого пользования. Данные комплексы могут быть рекомендованы студентам СПО к самостоятельным занятиям физической культурой. Основные их достоинства – доступность, простота реализации и эффективность. Это, прежде всего: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10 000 шагов каждый день (система Микао Икаи); бег ради жизни (система Лидьярда); калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение мышц и связок (система Пикней Каллане).

2.Принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.

3.Принцип гуманизации. Независимо от предусмотренных задач, в основе любого самостоятельного занятия физическими упражнениями лежит физическое, психическое и социальное благополучие каждого из обучающихся. Вся работа по организации самостоятельных занятий строится на основе комфортности – студенту нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физические упражнения должны доставлять только приятные ощущения (чувство «мышечной радости»), он должен осознавать, что делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущать результат. Недопустим авторитарный стиль отношений и. со студентами. Педагог не должен быть безразличным к тому, что некоторые обучающиеся не любят зарядку, ленивы в движениях. Для каждого нужен свой «волшебный ключик» – то средство, которое заставит «неумейку» научиться, вовлечет малоподвижного в интересную двигательную деятельность.

4.Принцип индивидуализации. Доказано, что у каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Индивидуализация образовательного процесса один из важнейших дидактических принципов современности.

Принцип индивидуализации характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого обучающегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности.

В области физического воспитания соблюдение этого принципа особенно важно, т.к. выполнение различных упражнений оказывает непосредственное воздействие на системы и функции организма и превышение посильной меры физической, психической и эмоциональной нагрузок на занятиях физической культурой может неблагоприятно влиять на состояние здоровья обучающегося.

5.Принцип рациональности физических нагрузок. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических

нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.

Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельном занятии физкультурой. Согласно принципу Арндта — Шульца малые нагрузки не оказывают заметного влияния на организм, средние наиболее благоприятны, а сильные могут принести вред. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120—160 — средней, более 160 — большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

6.Принцип всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

7.Принцип уверенности в необходимости занятий (принцип сознательности и активности). Трудно переоценить психологический настрой на занятия физкультурой. С древнейших времен известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья.

Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому старайтесь всегда не только верить в результат, но обязательно продумывайте, каким именно будет этот результат. Визуализируйте в сознании здоровые органы и их функционирование.

8.Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма, после физической нагрузки, а также, более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения, в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми

движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует, более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Девушкам, занимаясь физическими упражнениями и спортом, следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль.

Принципы организации самостоятельных занятий:

- ✓ Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
- ✓ Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
- ✓ Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.
- ✓ Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование

нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

- ✓ Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
- ✓ Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
- ✓ Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
- ✓ Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

Дифференцированный подход позволяет оценить динамику изменения результатов самостоятельной работы студентов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и физической подготовленности. А главная задача домашних заданий – на основе формирования у студентов потребности заниматься самостоятельно – укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности.

1.3 Формы самостоятельных занятий физической культурой

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Существуют две главные формы организации физического воспитания студентов: группа регламентированных форм, обеспечивающихся государственными программами и осуществляющихся за счет средств бюджета, и самостоятельные или самодеятельные формы организации физической активности.

Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля.

Немаловажное значение имеют, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и

укрепление здоровья; развитие несовершенных физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов.

Наиболее доступными и эффективными средствами физического воспитания в домашних условиях являются – утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, плавание, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква- или гидроаэробику, велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки, возможностей, запросов обучающихся, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам.

Общая физическая подготовка. Группы ОФП существуют при всех стадионах, плавательных бассейнах и др. Студенты, занимающиеся в группах ОФП, могут использовать примерную схему занятий: от 10-15

до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20-30 мин., или подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

К недостаткам занятий в таких группах следует отнести существенную текучесть состава, что вынуждает инструктора, проводящего занятия придерживаться сравнительно небольших нагрузок. Группы формируются, как правило, по возрастному принципу. Занятия по принципу ОФП являются наиболее эффективной формой поддержания уровня здоровья.

Оздоровительная аэробика. Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время.

Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

К положительным моментам в целом относят:

- эмоциональную окраску нагрузки;
- разносторонность нагрузки, что позволяет добиться гармоничного развития всех частей тела;
- повышение аэробной производительности.

К отрицательным моментам относят:

- сложность дифференцирования нагрузки;
- определенную координационную сложность упражнений.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю до 40-60 минут.

Оздоровительная ходьба используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а также укрепления сердечно - сосудистой системы. Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности студентов. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Режим I. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20 – 22, через 1 мин 13 – 15 ударов за 10 сек.

Режим II. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое, смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24 – 26, через 1 мин 18 – 20 ударов за 10 сек.

Режим III. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27 – 29, через 1 мин 23 – 26 ударов за 10 сек.

Режим IV. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут» дыхание, напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30 – 35, через 1 мин 27 – 29 ударов за 10 сек.

К положительным моментам относят:

- эффективное воздействие бега на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и уровень здоровья;
- доступность для различных по полу и возрасту людей;
- эффект закаливания при беге на воздухе.

К отрицательным моментам относят:

- перегрузки опорно-двигательного аппарата;
- возможные болезни коленей, голени и стопы.

Плавание относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

При проведении самостоятельных занятий очень важен самоконтроль. Для объективизации контроля рекомендуется вести дневник контроля. В дневнике отражают следующие показатели: тренировочную нагрузку (малая, средняя, большая или по объему 5,10,12, км и т.д.); утренний пульс (постоянство этого показателя и его снижение свидетельствуют о положительной адаптации на нагрузку, увеличение утреннего пульса свидетельствует о недовосстановлении

организма); настроение (хорошее, среднее, плохое); желание тренироваться (сильное, среднее, отсутствует, апатия, сильное нежелание); аппетит (хороший, средний, плохой). Один раз в неделю проводят взвешивание (вес постоянен или с небольшими отклонениями – организм справляется с нагрузками, вес падает – возможно, ослабление иммунитета и болезнь). Один раз в 2-3 месяца можно проводить оценку уровня здоровья.

Самостоятельные занятия студентов по физической культуре, способствуют повышению физической подготовленности, повышают интерес к дисциплине «физическая культура», помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, укрепляют здоровье.

1.4 Организационно-методические рекомендации по внедрению домашних самостоятельных заданий

Предварительным этапом к выполнению домашних самостоятельных заданий является ознакомление студентов с правилами выполнения упражнений, с их назначением, отработка деталей движений, а также упражнения в целом. Студенты делают соответствующие записи в специальной тетради, которая включает разделы: режим дня (с примечаниями), динамика физического развития, карта двигательной подготовленности, нормативы, контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовленности, результаты домашних заданий.

На следующем этапе студентам предлагается первый максимальный тест (МТ-1) в основном упражнении (для гимнастического раздела), а для других разделов в основном и подводящем. Из специальных упражнений, направленных на подготовку в спринте, в прыжках в длину оцениваются 2-3 основных упражнения. Контроль, за выполнением

заданий в беге на выносливость, осуществляется осенью или весной с помощью теста 12-и 1,5-минутного бега.

Одно из важных педагогических требований к организации самостоятельных заданий – постепенность в нарастании нагрузки и систематичность их выполнения. Можно начинать с трех раз в неделю, ежемесячно увеличивать это число на одно занятие – так, чтобы за четыре месяца дойти до шестиразовых.

После проведения МТ-1 учащиеся сами программируют самостоятельную работу, как правило, на двухнедельный срок согласно формуле $(MT=1*2)+2n$ где n – количество дней.

Схема выполнения ежемесячного задания в беге имеет другую форму. Здесь учитываются данные самоконтроля за приспособляемостью организма к нагрузке с помощью регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) по пульсу. Желательно измерять пульс не реже одного раза в неделю (четырежды в день: лёжа после сна, до бега, после бега, после пятиминутного отдыха).

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерии или в месте проекции верхушки сердца. Измерения проводят тотчас после (в первые 10 с) после окончания действия нагрузки, так как в течение первой минуты восстановительного периода происходит значительное снижение ЧСС.

Обычно в вертикальном положении ЧСС бывает большей. Её прирост до 10 ударов в минуту расценивается как показатель отличной реакции, до 20 ударов в минуту – удовлетворительной. Прирост ЧСС на более чем 20 ударов в минуту говорит о неудовлетворительной реакции.

Снижение ЧСС при повышающей нагрузке будет показателем улучшения физической подготовленности, хорошей приспособляемости организма. Для более точной беговой нагрузки в начале занятий может использоваться следующая формула: интенсивность занятий равна ЧСС в покое плюс 50% учащения её при максимальной нагрузке.

Обязателен систематический учёт пробегаемых за неделю километров, что облегчает затем быстрый подсчёт суммарного километража за месяц.

Таблица 1. Оценочные результаты физической подготовленности в 12-минутном беге:

Контроль за нагрузкой по пульсу (ЧСС)	Дни недели							км за неделю
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
I неделя								
II неделя								
III неделя								
IV неделя								
Итого за месяц								

В числителе ставится дата занятия, в знаменателе – километраж.

Контроль за приспособляемостью организма к нагрузке осуществляется 1 раз в неделю по пульсу.

Осенью и зимой снимается МТ в 12-минутном беге; оценка результатов осуществляется по таблице 2:

Таблица 2. Оценка результатов

Оценка	Результат
«Очень плохо»	Меньше 1,5 км
«Плохо»	От 1,5 до 1,84 км
«Удовлетворительно»	От 1,85 до 2,15 км
«Хорошо»	От 2,16 до 2,62 км
«Отлично»	Свыше 2,65 км

Предварительно на занятиях студентов знакомят с правильным подсчётом пульса, осваивают темп бега, учат подсчитывать суммарный километраж бега и определять длину определяемой дистанции.

МТ-2 проводится по такой же схеме, что и МТ-1 с целью проанализировать достижения, что должно в дальнейшем побудить студентов к сознательному выполнению домашних самостоятельных заданий.

При повторении заданий в течение более чем двух недель необходимо сделать недельный перерыв и затем МТ-1 не проводить, так как теперь его результатом теперь будет результат МТ-2. В данном случае программирование задания осуществляется по старой формуле, на качественно новой основе, что позволит в дальнейшем добиться ещё лучшего результата. Ключевые упражнения для развития необходимых физических качеств и совершенствование двигательных навыков желательно систематически (без длительных перерывов) включать в комплексы круговой тренировки.

Контроль за выполнением домашней самостоятельной работы, осуществляется на занятиях физической культуры. Причём если задания сопряжены с подготовкой к сдаче контрольных нормативов, то оценка ставится согласно результатам учебной программы соответствующего курса. Если задания служили целям развития необходимых физических качеств, можно использовать методический приём с учётом индивидуальных особенностей студентов. Оценка выставляется в зависимости от величины улучшения МТ-1. Преподаватель заранее акцентирует внимание на критериях оценки за выполнение домашней самостоятельной работы.

**ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА
ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИХ КАРТОЧЕК ДЛЯ
ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО
ОГСЭ.04 И ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1 СЕМЕСТР

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 1

Раздел №1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Цель: Расширить знания о сохранении и укреплении здоровья, используя современные системы оздоровительных физических упражнений, о ведении здорового образа жизни, противодействии неблагоприятным влияниям условий жизни, окружающей среды, отказа от вредных привычек.

Задания:

1. Познакомиться с классификацией традиционных и нетрадиционных оздоровительных видов физических упражнений. (Чешская система гимнастики; система аэробных воздействий Купера; 1000 движений Н. Амосова; система Порфирия Иванова; система высоких температур (бани); английская система стретчинга (растягивание); восточные оздоровительные системы (йога, ушу); дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, К.П.Бутейко; аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланетика, аквааэробика, стретчинг, изотон, йога.

2. Составить таблицу упражнений циклического и ациклического характера по степени влияния на организм по форме.

3. Подготовить сообщение «Характеристика одного из видов оздоровительных физических упражнений».

Методические рекомендации:

План сообщения «Характеристика одного из видов оздоровительных физических упражнений»:

1. История возникновения оздоровительной системы.
2. Характеристика вида физических упражнений.
3. Особенности воздействия на организм.

Форма таблицы упражнений циклического и ациклического характера по степени влияния на организм.

Упражнения циклического характера	Упражнения ациклического характера
1	
.....	
10	

Формы контроля: заслушать сообщение на занятии, конспект, выполнить тест:

1.Спорт- это:

А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

В) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;

2. Вид спорта - это:

А) конкретное предметное соревновательное упражнение;

Б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

В) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

3. При выборе, каким видом спорта заниматься основным критерием является:

А) активный отдых;

Б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

В) достижение наивысших спортивных результатов;

4. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем, называется:

А) адаптивной физической культурой;

Б) шейпингом;

В) аэробикой;

5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:

А) спорт;

Б) общая физическая подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

6. Стретчинг – система специальных упражнений для:

А) растягивания мышц, повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости;

Б) развития дыхательной мускулатуры;

В) развития мышечной массы;

7. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня, потому что:

А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

Б) снимает утомление нервных клеток организма;

В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма;

8. Системы физических упражнений – это:

А) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;

В) одно из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества;

9. Атлетическая гимнастика – это:

А) комплексы физических упражнений, выполняемых, как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку;

Б) система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой;

В) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе;

10. Степ-аэробика – это:

А) комплекс упражнений, выполняемых в воде;

Б) фантастический коктейль из культуризма, гимнастики, аэробики и спортивных танцев;

В) комплекс упражнений выполняется с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях;

11. Стретчинг – это:

А) система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах;

Б) маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

В) статические упражнения с растяжением мышц;

12. Йога – это:

А) дыхательная гимнастика;

Б) философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека;

В) сложная техника контроля над телом;

13. Массовый спорт – это:

А) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок;

Б) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни;

В) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

14. Спортивная тренировка – это:

А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

15. В спорте выделяют:

1) спорт высших достижений;

2) массовый спорт;

3) дворовый спорт;

4) детско-юношеский спорт;

5) инвалидный спорт;

16. Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества:

1) регби;

2) теннис (настольный);

3) прыжки в высоту;

4) хоккей с шайбой;

17. Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:

1) лыжи;

2) плавание;

3) шахматы;

4) гимнастика;

5) акробатика;

18. Выберите игровые виды спорта:

- 1) баскетбол;
- 2) регби;
- 3) гандбол;
- 4) фехтование

19. Циклические виды спорта:

- 1) лыжные гонки;
- 2) гандбол;
- 3) велоспорт;
- 4) фигурное катание;

20. Единоборства:

- 1) борьба;
- 2) бокс;
- 3) плавание;
- 4) фехтование;

21. Виды спорта, развивающие быстроту:

- 1) фехтование;
- 2) тяжелая атлетика;
- 3) стрельба из лука;
- 4) дартс;

22. Сложно-технические виды спорта:

- 1) прыжки в длину;
- 2) шахматы;
- 3) спортивная гимнастика;
- 4) фигурное катание;

23. Виды спорта, развивающие координацию движения (ловкость):

- 1) спортивная гимнастика;
- 2) фигурное катание;
- 3) шахматы;
- 4) прыжки в воду;

24. Виды спорта, развивающие выносливость:

- 1) прыжки в длину;
- 2) гребля;
- 3) бег 100 м;
- 4) велоспорт

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите совокупность факторов, определяющих основы здорового образа жизни.
2. Определите формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье?
3. Перечислите основные критерии физического совершенства человека в современном обществе.
4. Назовите составляющие оздоровительной системы физического воспитания.

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 2

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема: Оценка физического развития. Контрольные нормативы

Цель: Подготовить студентов к выполнению контрольных нормативов по оценке физического развития: бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание, из виса лёжа; поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине (за мин); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке; прыжки через скакалку за 1 мин.

Задания:

1. Закрепить технику выполнения выбегания (переход из положения низкого старта в бег) с низкого старта (8 – 12 повторений, пробегать 5 – 6м)
2. Выполнять:

- поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине (ежедневно 5х15раз);
- прыжок в длину с места (ежедневно 4 подхода по 3 прыжка);
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу (ежедневно 5х10раз стоя у стены, 5х5 лежа на полу);
- прыжки через скакалку (ежедневно 2х50раз).

Методические рекомендации:

- при выполнении поднимания туловища из исходного положения, лежа на спине удерживать ноги в согнутом положении, руки за головой, опускаясь в положение лёжа – лопатками касаться гимнастического мата;
- при выполнении прыжка в длину с места правильно принимать И.П. – ноги врозь на ширине ладони стопы параллельно, выпрыгивая выносить руки вверх и прогнуться, приземляясь на согнутые ноги руки и центр тяжести тела вынести вперёд;
- при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре стоя у стены – (расстояние до стены 50см) локти прижимать к груди;
- при выполнении прыжков с короткой скакалкой локти прижимать к туловищу, приземление выполнять на согнутые ноги, вращать скакалку кистями, высоко не подпрыгивать.

Формы контроля: практическое выполнение на занятии.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите последовательность технических действий при выполнении прыжка в длину с места и методику выполнения поднимания туловища из исходного положения, лежа на спине.

2. Назовите, какие упоры и хватки используются для выполнения сгибания и разгибания рук и при выполнении подтягиваний в висе и висе лёжа.

выполнения заданий самостоятельной работы**Самостоятельная работа № 3**

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Цель: Способствовать развитию силы и выносливости (статической и динамической) направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма, при выполнении комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Закрепить знания студентов по технике выполнения упражнений на развитие силы мышц и умения методически правильно проводить эти упражнения и исправлять ошибки

Задания:

1. Выполнять комплексы физических упражнений, способствующих развитию силы в процессе самостоятельных занятий:

- упражнений для укрепления мышц брюшного пресса (поднимание туловища из исходного положения лежа на спине со скручиванием, планка боковая, планка классическая, удержание «уголка» в положении сидя на полу);
- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса (комплекс упражнений для рук с отягощениями 1кг в И.П. стоя);
- упражнений для укрепления мышц нижних конечностей: приседания – сериями 4х20р, выпрыгивание вверх из упора присев – сериями 4х5р, прыжки с короткой скакалкой (с двух на две, с одной на одну, с высоким подниманием бедра – сериями 3х20р).

2. Составить комплекс упражнений, способствующих развитию силы мышц плечевого пояса и мышц нижних конечностей по форме.

3. Подготовиться к проведению самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, способствующих развитию силы и

направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма во вводной части занятия.

Методические рекомендации:

- выполняя поднятие туловища из исходного положения, лежа на спине со скручиванием, выпрямлять спину;
- выполняя комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса с отягощениями не задерживать дыхание;
- выполняя классическую планку, туловище удерживать прямо, не прогибаться в пояснице;
- выполняя планку боком опираться на локоть, а другую руку завести за голову.

Форма таблицы для оформления комплекса упражнений, способствующих развитию силы мышц плечевого пояса и мышц нижних конечностей по форме.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. - ноги врозь, руки в стороны, гантели держать вертикально 1- руки вперед 2 – И.П., 3 - руки вверх 4 - И.П.	12		Темп медленный Руки не опус-кать. В и.п. через стороны.
2.				

ОМУ – общие методические указания.

Формы контроля: конспект, практическое выполнение на занятии: *Оценка выносливости*

1. И. п.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук («5» — 15 раз, «4» — 10 раз, «3» — 8 раз).

2. Подтягивание в висе. Количество попыток не ограничено («5» — 10 подтягиваний за 4 мин; «4» — то же за 6 мин; «3» — за 8 мин).

3. И. П.: лежа на полу, руки на груди. Поднять ноги от пола на 15 см и держать («5» — 70 с, «4» — 60 с, «3» — 50 с).

4. Бег на месте 2 мин (темп 180 шагов в 1 мин), затем задержать дыхание («5» — 50 с, «4» — 40 с, «3» — 30 с).

5. Прыжки на месте («5» — 200 прыжков ноги вместе, 200 прыжков ноги врозь — вместе, 200 прыжков скрестно, 50 прыжков на левой, 50 — на правой ноге, 20 прыжков в приседе; «4» — то же, но дозировку первых трех прыжков уменьшить на 50 прыжков; «3» — то же, но дозировку первых трех прыжков снизить на 100).

Вопросы для самоконтроля:

1. Обоснуйте значение мышечной релаксации после выполнения силовых упражнений.

2. Перечислите условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

3. Какие упражнения вы можете предложить для укрепления наружных косых мышц брюшного пресса?

Инструктивно-методическая карточка выполнения заданий самостоятельной работы

Самостоятельная работа № 4

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Цель: Расширить знания студентов о методике организации и проведения подвижных игр. Способствовать приобретению студентами практических навыков организации и проведения подвижных игр.

Задания:

1. Ознакомиться с условиями и правилами проведения подвижных игр.

2. Составить таблицу 5-ти подвижных игр по форме.

3. Подготовить и провести на занятии подвижную игру сюжетного характера.

Методические рекомендации:

Форма таблицы

№ п/п	Содержание	Правила	Условия игры. Графическое изображение	Варианты
1				
2				
3				
4				
5				

Формы контроля: выполнение на занятии, конспект, выполнение теста: «Общая физическая подготовка в системе физического воспитания»

1. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, это:

- а) общая физическая подготовка (ОФП);
- б) специальная физическая подготовка (СФП);
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, это:

- а) общая физическая подготовка (ОФП);
- б) специальная физическая подготовка (СФП);
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

3. Направленности специальной физической подготовки (СФП), это:

а) спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка;

б) профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка;

в) спортивная подготовка и общая физическая подготовка.

4. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; приобрести общую выносливость, повысить быстроту выполнения разнообразных движений; научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться:

а) задачи ОФП;

б) задачи СФП;

в) задачи ППФП

5. Достижение высокой работоспособности студентов:

а) цель ОФП;

б) цель СФП;

в) цель ППФП

6. Воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта:

а) цель ППФП;

б) цель СФП;

в) цель ОФП.

7. Средствами общей физической подготовки являются:

а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);

б) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта;

в) игры народов мира

8. Средствами специальной физической подготовки являются:

а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);

б) спортивная тренировка⁴

в) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.

9. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека это:

а) физическое воспитание;

б) физические упражнения;

в) физические качества.

10. В спортивной теории принято различать пять физических качеств:

а) координацию, прыгучесть, напряжение, скоростно-силовые качества и выносливость;

б) силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;

в) выносливость, координацию, гибкость, силу, точность.

11. Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям:

а) специальная подготовка;

б) спортивная подготовка (тренировка);

в) общая подготовка.

12. Если степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически, и действия отличаются надежностью то это:

а) двигательное умение;

б) двигательный навык;

в) двигательное действие.

13. Степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи:

- а) двигательное умение;
- б) двигательное действие;
- в) двигательный навык.

14. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений это:

- а) выносливость;
- б) гибкость;
- в) сила.

15. Способность выполнять движения с большой амплитудой это:

- а) ловкость;
- б) гибкость;
- в) быстрота.

16. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи это:

- а) ловкость;
- б) сила;
- в) выносливость.

17. Способность противостоять утомлению это:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота.

18. Комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательную реакцию это:

- а) ловкость;
- б) гибкость;
- в) быстрота.

19. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активный отдых это:

- а) цель СП в сфере спорта высших достижений;
- б) цель СП в сфере массового спорта;
- в) цель ОФП.

20. Добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности это:

- а) цель СП в сфере массового спорта;
- б) цель СП в сфере спорта высших достижений;
- в) цель ОФП.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите отличия в организации и проведении подвижных игр сюжетного и несюжетного характера.
2. Назовите причины вариативности проведения подвижных игр.
3. В какой части урока проводятся игры большой подвижности?

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 5

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.2. Легкая атлетика.

Цель: Закрепить знания теоретического материала по легкой атлетике в процессе самостоятельных занятий. Способствовать приобретению студентами практических навыков оказания первой доврачебной медицинской помощи.

Задания:

1. Изучить правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.

2. Составить таблицу-характеристику признаков наступления утомления во время выполнения легкоатлетических видов заданий по форме;

3. Составить таблицу оказания первой медицинской помощи при получении травм различной этиологии (Растяжение, ушиб, вывих, перелом) по форме.

Методические рекомендации:

Форма составления таблицы «Признаки наступления утомления во время занятий легкой атлетикой»

Признаки	Небольшое утомление	Значительное (среднее) утомление	Резкое (большое) утомление
Цвет кожи			
Потливость			
Дыхание			
Движения			
Внимание			
Внешний вид			
Мимика			
Самочувствие			
ЧСС			

Форма составления таблицы оказания первой медицинской помощи при получении травм

Растяжение	Ушиб	Вывих	Перелом
1			
2			
3			
4			

При составлении таблицы показать последовательность оказания первой помощи.

Формы контроля: конспект, выполнение теста «Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом»

1. Самоконтроль – это:

А) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;

Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спорта;

В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

2. Доступными показателями самоконтроля являются:

А) пульс и уровень артериального давления;

Б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;

В) рост масса тела.

3. Показатели самоконтроля:

А) внешние и внутренние;

Б) объективные и субъективные;

В) регулярные и нерегулярные.

4. Студенты, самостоятельно занимающиеся физическими упражнениями, ведут:

А) тетрадь самочувствия;

Б) дневник самоконтроля;

В) ничего не ведут.

5. Объективные показатели самочувствия, это:

А) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила;

Б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;

В) количество тренировок, нагрузка в день.

6. Субъективные показатели самочувствия:

А) головная боль, разбитость и ощущение переутомления;

Б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности;

В) сон, аппетит, умственная работоспособность.

7. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с), нормальное восстановление ЧСС до исходной величины происходит, через:

А) 3 минуты;

Б) 5 минут;

В) 10 минут.

8. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:

А) легкая;

Б) значительная;

В) очень большая.

9. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90 с):

А) 6–18 уд/мин;

Б) 20–30 уд/мин;

В) более 30 уд/мин.

10. В качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки, используют ЧСС:

А) в беге на длинные дистанции;

Б) в беге на короткие дистанции;

В) в ациклических упражнениях.

11. Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет на первых месяцах занятий:

А) 150-180 ударов в мин;

Б) 140-150 ударов в мин;

В) 120-135 ударов в мин.

12. Самостоятельно заниматься студент должен:

- А) 1-2 раза в неделю;
- Б) 2-3 раза в неделю;
- В) 3-5 раз в неделю.

13. Характер нагрузки при самостоятельных занятиях:

- А) низкая интенсивность – 130-135 уд/ мин.;
- Б) средняя интенсивность – 131-160 уд/ мин.;
- В) высокая интенсивность – 156-180 уд/ мин.

14. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время:

- А) самостоятельно;
- Б) под наблюдением врача;
- В) под руководством тренера, инструктора.

15. Необходимым режимом тренировок для студента является:

- А) умеренный - 30% от максимальной нагрузки;
- Б) средний - 50% от максимальной нагрузки;
- В) большой - 70% от максимальной нагрузки;
- Г) высокий - 90% от максимальной нагрузки.

16. У людей, регулярно занимающихся спортом, работоспособность сердца определяется:

- А) частотой пульса (ЧСС);
- Б) кровяным давлением;
- В) систолическим объемом крови;
- Г) минутным объемом крови.

17. В утомлении выделяют следующие виды:

- А) умственное;
- Б) эмоциональное;
- В) сенсорное;
- Г) физическое.

18. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- А) 10-20 мин;
- Б) 40-60 мин;
- В) 2-3 часа;
- Г) 3-4 часа.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите характерные признаки перелома и вывиха.
2. Перечислите основные требования к технике безопасности занятий легкой атлетикой на стадионе и в спортивном зале.

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 6

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.2. Легкая атлетика.

Цель: Закрепить знания студентов о технике выполнения специальных беговых упражнений. Способствовать приобретению студентами практических навыков проведения специальных беговых упражнений.

Задания:

1. Составить комплекс специальных беговых упражнений по форме.
2. Подготовить и провести на занятии специальные беговые упражнения

Методические рекомендации:

Форма таблицы

№ п/п	Содержание	ОМУ
1	Бег с высоким подниманием бедра	
...	Прыжки в шаге	
10	Бег с ускорением	

Формы контроля: практическое выполнение на занятии, конспект.

Вопросы для самоконтроля:

1. Обоснуйте необходимость выполнения специальных беговых упражнений во вводной части занятия, перед выполнением бега на короткие и длинные дистанции и прыжков в длину с разбега.
2. Перечислите необходимые технические действия, улучшающие качество выполнения специальных беговых упражнений.

Инструктивно-методическая карточка выполнения заданий самостоятельной работы

Самостоятельная работа № 7

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.2. Легкая атлетика.

Цель: Закрепить и совершенствовать технику изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по теме легкая атлетика. Способствовать приобретению студентами практических навыков самостоятельных занятий физической культурой, развитию физических качеств – силы нижних конечностей, координационных способностей.

Задания:

1. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги» - выпрыгивание с одной на две с места (прыжки в длину – 10раз (суммарный метраж); с трёх шагов, с шести шагов.

2. Выполнять:

- прыжки с короткой скакалкой (сериями 3х50раз отдых 30сек);
- выпрыгивание вверх из упора присев с приземлением в упор присев (в течение 30сек);
- бег по пересечённой местности в течение 10, 15, 20мин (в медленном темпе);
- имитацию разбега при метании м/м на дальность («скрестный» шаг).

Методические рекомендации:

Выполняя прыжки в длину с разбега – обращать внимание на технику приземления (ноги согнуты в коленях, руки вперёд, центр тяжести перенесен вперёд на носки ног).

Выполняя прыжки с короткой скакалкой, локти прижимать к туловищу, вращать скакалку кистями рук, высоко не подпрыгивать и приземляться на согнутые ноги.

Выполняя бег по пересечённой местности, при необходимости, можно переходить на ходьбу.

Выполняя «скрестный» шаг смотреть вперёд.

Формы контроля: практическое выполнение на занятии.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие физические качества развиваются при систематическом выполнении прыжков с короткой скакалкой?
2. Как подобрать прыжковую ногу и важно ли это для качества прыжка в длину с разбега?
3. Используется ли разбег при выполнении метания в горизонтальную и вертикальную цель?

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 8

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.3. Аэробика

Цель: Обобщить и систематизировать знания студентов в контексте возможности применять полученные знания, умения и навыки в своей профессиональной деятельности. Закрепить и совершенствовать технику изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по теме аэробика.

Задания:

1. Выполнять изучаемые двигательные действия, связки, комбинации, комплексы в процессе самостоятельных занятий.
2. Разработать фрагмент занятия по изучаемому виду (аэробика, шейпинг, пилатес, стретчинг, калланетика) по форме.
3. Подготовиться к проведению самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, способствующих развитию силы, гибкости, координации движений и направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма по изучаемому виду (аэробика, шейпинг, пилатес, стретчинг, калланетика).

Методические рекомендации:

Форма таблицы для оформления комплекса упражнений по изучаемому виду (аэробика, шейпинг, пилатес, стретчинг).

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.				
2.				

ОМУ - общие методические указания.

Формы контроля: практическое выполнение на занятии, конспект, тестирование по теме: «Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Спорт- это:

А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

В) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;

2. Вид спорта - это:

А) конкретное предметное соревновательное упражнение;

Б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

В) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

3. При выборе, каким видом спорта заниматься основным критерием является:

А) активный отдых;

Б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

В) достижение наивысших спортивных результатов.

4. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем, называется:

А) адаптивной физической культурой;

Б) шейпингом;

В) аэробикой.

5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:

А) спорт;

Б) общая физическая подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка.

6. Стретчинг – это система специальных упражнений для:

А) растягивания мышц, повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости;

Б) развития дыхательной мускулатуры;

В) развития мышечной массы.

7. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня, потому что:

А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

Б) снимает утомление нервных клеток организма;

В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

Г) притупляет чувство общей усталости и повышает тонус организма.

8. Системы физических упражнений – это:

А) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;

В) одно из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества;

9. Атлетическая гимнастика – это:

А) комплексы физических упражнений выполняемых, как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку;

Б) система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой;

В) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе;

10. Степ-аэробика – это:

А) комплекс упражнений, выполняемых в воде;

Б) фантастический коктейль из культуризма, гимнастики, аэробики и спортивных танцев;

В) комплекс упражнений выполняется с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях.

11. Стретчинг – это:

А) система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах;

Б) маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

В) статические упражнения с растяжением мышц;

12. Йога – это:

А) дыхательная гимнастика;

Б) философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека;

В) сложная техника контроля над телом;

13. Виды спорта, развивающие координацию движения (ловкость):

1) спортивная гимнастика;

2) фигурное катание;

3) шахматы;

4) прыжки в воду;

14. Виды спорта, развивающие выносливость:

1) прыжки в длину;

2) гребля;

3) бег 100 м;

4) велоспорт.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.
2. Охарактеризуйте двигательные действия аэробики, шейпинга, пилатеса, стретчинга, что общего и в чем отличие.

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 9

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол

Цель: Обобщить и систематизировать знания студентов о правилах техники безопасности при проведении занятий по баскетболу, организации технико-тактических действий в процессе игры, особенностях проведения и судейства соревнований по баскетболу и методике организации самостоятельной работы при закреплении и совершенствовании двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.

Задания:

1. Охарактеризовать различные варианты организации технико-тактических действий в процессе игры (оформить в виде таблицы).
2. Познакомиться с особенностями проведения и судейства соревнований по баскетболу.
3. Зарисовать в таблицу и выучить жесты судей при проведении игры по форме.

Методические рекомендации:

Таблица «Характеристика организации технико-тактических действий в процессе игры в баскетбол»

Виды технико-тактических действий	Игра в защите	Игра в нападении
-----------------------------------	---------------	------------------

Индивидуальные действия игрока без мяча		
Индивидуальные действия игрока с мячом		
Групповые действия игроков		
Командные действия игроков		

Зарисовать в таблицу и выучить жесты судей при проведении игры в баскетбол

Описание ситуации на площадке	Действия судьи	Рисунок жеста судьи

При судействе двусторонней игры в баскетбол на занятии, необходимо будет использовать жесты.

Формы контроля: устный опрос, практическое выполнение на занятиях в двусторонней игре в баскетбол, конспект.

Вопросы для самоконтроля:

1. Охарактеризуйте индивидуальные действия игрока без мяча в защите и нападении.
2. Перечислите возможные ситуации на площадке, при которых судья остановит игру.
3. Какие варианты организации технико-тактических действий в процессе игры вы знаете?

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 10

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол

Цель: Совершенствовать технические и тактические приемы игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий. Обобщить и систематизировать знания студентов о методике обучения техническим приёмам игры в баскетбол и необходимости применения специальных упражнений.

Задания:

1. Выполнение специальных упражнений с медболами:
 - бросок из-за головы двумя руками вверх – вперёд;
 - бросок двумя руками снизу-вверх из и.п. в наклоне вперёд;
 - бросок двумя руками через голову назад из и.п. в наклоне вперёд;
 - бросок двумя руками от груди;
2. Выпрыгивание вверх из И.П.- «старт пловца» с доставанием высоко подвешенных предметов.
3. Имитация выполнения двойного шага с выпрыгиванием вверх.
4. Разработка и проведение фрагмента занятия «Технические приёмы игры в баскетбол» по индивидуальному заданию.

Методические рекомендации:

Выполнение специальных упражнений с медболами проводить сериями (5подходов по 12 повторений).

Выполняя имитацию двойного шага выпрыгивать, необходимо с левой ноги, а правая рука заканчивает бросковое движение кистью, если

же выпрыгивание идет с правой ноги, то бросковое движение делает левая рука.

Составляя конспект специальных упражнений для изучения технических приёмов игры в баскетбол, необходимо, в первую очередь, подобрать форму организации студентов для работы с мячом.

Формы контроля: практическое выполнение на занятии, конспект.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какова последовательность изучения технических приёмов игры в баскетбол?
2. Выполняя специальные упражнения с медболами, на какие группы мышц мы воздействуем, и необходимо ли это юному баскетболисту? Обоснуйте ваш ответ.

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
2. Описание своего заболевания.
3. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
4. Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.
5. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
6. Методика проведения «Веселых стартов».
7. Организация подвижных игр.
8. Правила проведения подвижных игр.
9. 5 подвижных игр (описание).
10. Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (баскетбол).

11. Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста.

12. Сущность и ценности физической культуры.

13. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.

2 СЕМЕСТР

Инструктивно-методическая карточка выполнения заданий самостоятельной работы

Самостоятельная работа № 1

Раздел №1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1 Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой

Цель: формирование общих компетенций по теме «Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой»

Задания:

1. Провести самостоятельные антропометрические измерения - длину тела (см), массу тела (кг);

2. Определить адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах (от 1 до 4), для этого:

- определить частоту пульса в покое и напряжении (уд/мин);
- определить через какой отрезок времени после напряжения пульс восстанавливается;
- измерить систолическое и диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.).

Методические рекомендации:

- Определяя адаптационный потенциал системы кровообращения, найти к какой группе уровней здоровья, вы относитесь:

1. С высокими или достаточными функциональными возможностями организма, с удовлетворительной адаптацией к условиям окружающей среды. Каких-либо специальных рекомендаций по оздоровлению и профилактике им не требуется.

2. С напряжением механизмов адаптации, что особенно негативно сказывается на системе кровообращения. Такие люди нуждаются в мероприятиях по снижению стрессового действия условий окружающей среды и в оздоровлении, направленном на усиление саморегуляции организма.

3. Со сниженными функциональными возможностями организма, с неудовлетворительной адаптацией к условиям окружающей среды. Они нуждаются в целенаправленных оздоровительных и профилактических мероприятиях по повышению защитных свойств организма, усилению его компенсаторных возможностей.

4. С резко сниженными функциональными возможностями организма, с явлениями на грани срыва механизмов адаптации. У таких людей нередко отдельные симптомы заболеваний. При срыве адаптации эти явления могут приобрести характерные черты заболеваний в связи с нарушением механизмов компенсации. В таких случаях требуются не только профилактические, но и лечебные мероприятия.

Для оценки уровня здоровья используйте формулу позволяющую вычислить *адаптационный потенциал* системы кровообращения по заданному набору показателей. Она обеспечивает высокую точность, и основана на измерении частоты пульса и артериального давления в состоянии мышечного покоя, а также длины и массы тела:

$$АП = 0,011 \cdot ЧП + 0,14 \cdot САД + 0,008 \cdot ДАД + 0,009 \cdot МФ - 0,009 \cdot ДТ + 0,14 \cdot В - 0,$$

27 где:

АП - адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах (от 1 до 4);

ЧП - частота пульса (уд/мин);

САД и ДАД - систолическое и диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.);

ДТ - длина тела (см);

МТ - масса тела (кг);

В - возраст (лет).

Оценка функционального состояния организма человека (балы)

Баллы	Дополнительное обследование	Врачебные рекомендации
ниже 2,6	Углубленный медосмотр только при наличии жалоб	Оздоровительные мероприятия
2,6-3,09	Углубленный медосмотр и дополнительные исследования при наличии жалоб и показаний	Оздоровительные и профилактические мероприятия
3,1-3,49	Углубленный медосмотр	То же
3,5 и выше	То же	Лечебные мероприятия

Формы контроля: устный опрос.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие группы уровней здоровья вы знаете? Дайте характеристику каждой группе.
2. Для чего необходимо знать уровень функционального состояния организма человека, занимающегося физическими упражнениями?

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 2

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол

Цель: совершенствовать технические и тактические приемы игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий. Обобщить и

систематизировать знания студентов о методике обучения техническим приёмам игры в волейбол и необходимости применения специальных упражнений.

Задания:

1. Выполнение специальных упражнений для мышц, участвующих в выполнении приёма и передачи мяча:

- из упора стоя у стены сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах;
- из упора стоя у стены отталкивание ладонями и пальцами одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой;
- из и.п. - упор лежа, передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами;
- из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

2. Имитация выполнения верхней прямой подачи у стены.

3. Разработка и проведение фрагмента занятия «Технические приёмы игры в волейбол» по индивидуальному заданию.

Методические рекомендации:

При выполнении сгибание и разгибание рук из упора стоя у стены ладони располагать на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены. Расстояние до стены постепенно увеличивается.

При выполнении отталкивание из упора стоя у стены ладонями и пальцами одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой расстояние до стены постепенно увеличивается.

При выполнении выхода из упора присев в упор лежа, при касании руками пола согнуть руки.

При выполнении имитации верхней прямой подачи у стены, определить расстояние, при котором рука, выпрямляясь вверх, стены

коснется только открытой ладонью. Выполняя имитацию подачи правой рукой, левой контролировать локоть, не давая ему выйти вперед.

Составляя конспект специальных упражнений для изучения технических приёмов игры в волейбол, необходимо, в первую очередь, подобрать форму организации студентов для работы с волейбольным и набивным мячом.

Формы контроля: практическое выполнение на занятии, конспект.

Вопросы для самоконтроля:

1. Укажите положение ног и рук при выполнении приема-передачи волейбольного мяча двумя снизу и сверху. Назовите основные ошибки.
2. Какие зоны на волейбольной площадке вы знаете?
3. Назовите необходимые условия для результативного выполнения верхней и нижней прямой подачи.

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 3

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол

Цель: совершенствовать физические качества в процессе самостоятельных занятий, выполняя специальные упражнения для закрепления технических приемов игры в волейбол. Обобщить и систематизировать знания студентов о методике обучения техническим приемам игры в волейбол и необходимости применения специальных упражнений.

Задания:

1. Совершенствовать скоростно-силовые качества в самостоятельных занятиях:

- приседание и быстрое выпрямление ног с взмахом рук вверх;

- то же с набивным мячом (двумя) в руках, то же с прыжком вверх;
- броски набивного мяча: о стенку в прыжке (приземление и ловля в прыжке);
- то же с поворотом на 90 и 180*;
- то же из-за головы в прыжке с места и с разбега.

2. Совершенствовать скоростные качества в самостоятельных занятиях:

- перемещение боком вперед скрестным шагом, спиной вперед дробным шагом;
- бег в разном направлении с максимальной скоростью – 5, 10, 15, 30 метров;
- бег на скорость (10м) из И.П.- упор присев в противоположное направление.

Методические рекомендации:

Выполняя упражнения для развития скоростно-силовых качеств, повторять каждое задание сериями - 6 раз по 12 выполнений, отдых между подходами 1 мин.

Выполняя упражнения для развития скоростных качеств, выполняя перемещение боком вперед «скрестным» шагом, спиной вперед дробным шагом выполнять ускорения сериями (6х15метров) отдых 1 мин и повторение.

Выполняя бег на скорость (10м) из И.П. - упор присев в противоположное направление, в беге ускоряться. Повторять 12 раз.

Формы контроля: практическое выполнение на занятии.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие физические качества необходимо развивать волейболисту и для чего?
2. Какие специальные упражнения с набивным мячом вы знаете?

3. Назовите варианты работы в тройках и четверках для закрепления технических приёмов игры в волейбол, назовите эти приемы.

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 4

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол

Цель: Обобщить и систематизировать знания студентов о правилах техники безопасности при проведении занятий по волейболу, организации технико-тактических действий в процессе игры, особенностях проведения и судейства соревнований по волейболу и методике организации самостоятельной работы при закреплении и совершенствовании двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.

Задания:

1. Охарактеризовать различные варианты организации технико-тактических действий в процессе игры (оформить в виде таблицы).
2. Познакомиться с особенностями проведения и судейства соревнований по волейболу.
3. Изучить и уметь демонстрировать жесты и судейскую терминологию при судействе игры в волейбол, приобретение умения ведения протокола игры.

Методические рекомендации:

Таблица «Характеристика организации технико-тактических действий в процессе игры в волейбол»

Виды технико-тактических действий	Игра в защите	Игра в нападении
-----------------------------------	---------------	------------------

Индивидуальные действия игрока		
Групповые действия игроков		
Командные действия игроков		

Заполняя таблицу необходимо помнить, что тактические действия волейболиста складываются из индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

Зарисовать в таблицу и выучить жесты судей при проведении игры в волейбол

Описание ситуации на площадке	Действия судьи	Рисунок жеста судьи

При судействе двусторонней игры в волейбол на занятиях, необходимо будет использовать жесты.

Формы контроля: практическое выполнение на занятиях в двусторонней игре в волейбол, конспекты, устный опрос.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите действия игрока после выполнения им подачи.
2. Могут ли игроки во время двусторонней игры меняться местами?
3. В течении какого времени после свистка судьи необходимо выполнить подачу?
4. Перечислите возможные ситуации на площадке, при которых судья останавливает игру.
5. Как определяется победитель в игре?

Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы
Самостоятельная работа № 5

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.6. Гимнастика

Цель: Обобщить и систематизировать знания студентов о правилах техники безопасности при проведении занятий по гимнастике, методике организации самостоятельной работы при закреплении и совершенствовании выполнения гимнастических упражнений. Закрепить и совершенствовать технику изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

Задания:

1. Закрепить и совершенствовать технику изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий:

- переползание по-пластунски, на боку, отползание в сторону;
- перекаат в сторону в группировке из стойки на правом (левом) колене;
- перекаат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;

2. Составить и самостоятельно выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики или аэробики из 9 – 12 упражнений.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. - О.С. руки на пояс 1- руки вперед 2- руки вверх, встать на носки 3- руки в стороны 4 - И.П.	12		Руки прямые, (1,2)ладони вовнутрь
2.				
12.				

Методические рекомендации:

При выполнении перелезания по по-пластунски туловище максимально приближать к полу, движение выполнять разноимённо, при отползании в сторону упор выполнять на согнутых руках.

При выполнении переката в сторону в группировке из стойки на правом (левом) колене последовательно опираться предплечьем и плечом правой руки. Затем лечь на правый бок, перекатиться на спину, затем другой бок и после этого встать на левое колено, правую ногу отвести в сторону на носок и сделать упор на руки, вернуться в обратной последовательности в и.п.

При выполнении переката назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев прижимать руки к туловищу, ноги выпрямлять после принятия устойчивого положения в позиции согнув ноги. Подбородок прижимать к груди.

При составлении комплекса упражнений ритмической гимнастики или аэробики помнить, что с 1-4, это упражнения для рук, с 5-8 для туловища, 9-12 для ног, 13-15 прыжковые упражнения. Заполняя графу ОМУ – обращать внимание на положение ладоней и стоп. Графически изображать изменения движений.

Формы контроля: практическое выполнение на занятиях, конспекты, устный опрос.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные ошибки при выполнении переката в сторону в группировке из стойки на правом (левом) колене.
2. Какие подготовительные упражнения необходимо выполнить, прежде чем приступить к выполнению кувырка назад из упора присев?
3. Перечислите элементы, из которых состоит кувырок вперёд.
4. Какие упражнения в равновесии вы знаете?
5. Чем отличается выполнение упражнения «шпагат» от «полушпагата», какой «шпагат» легче выполнить – поперечный или продольный?

Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы
Самостоятельная работа № 6

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.6. Гимнастика

Цель: Закрепить знания студентов по технике выполнения упражнений на развитие координационных способностей, статической и динамической выносливости, гибкости и силы, умения методически правильно проводить эти упражнения и исправлять ошибки.

Задания:

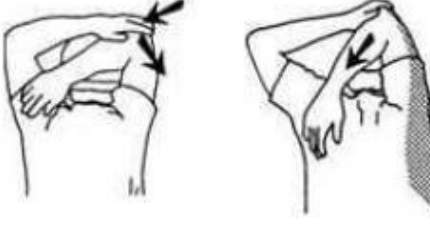
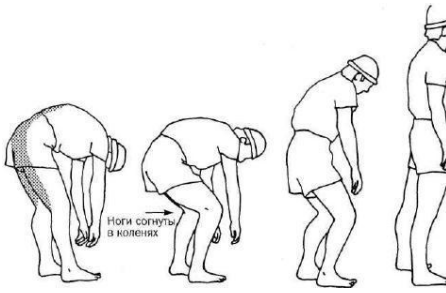
1.Закрепить теоретический материал по теме «Гимнастика» в процессе самостоятельных занятий:

- Подобрать упражнения для развития координационных способностей. Схема записи свободная.
- Подобрать упражнения для развития статической и динамической выносливости отдельных групп мышц. Схема записи свободная.

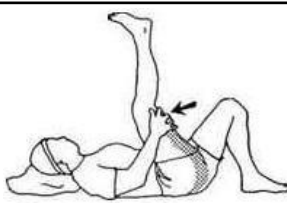
2. Выполнение специального комплекса упражнений для развития гибкости:

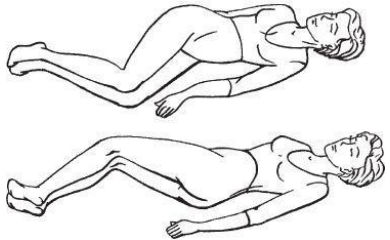
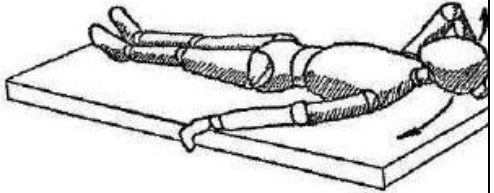
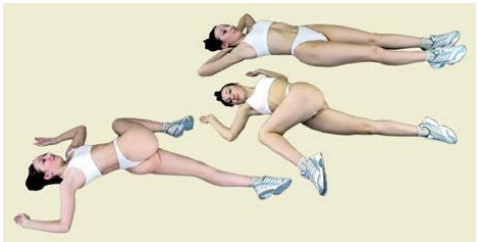
Комплекс №1

№	Упражнения. Методические указания	Дозировка	Схема выполнения упражнения
1	Наклонить голову вперёд и тянуть подбородок вниз. Поднять голову – медленно!	10 секунд	

2	Одну руку завести за спину. Другой рукой тянуть за кисть в противоположную сторону и вниз. Поменять руки. Туловище не наклонять.	по 10 се-ку нд	
3	Локоть одной руки прижать к груди, кисть прижать к одноимённому уху. Другой рукой тянуть за локоть к противоположному плечу. Поменять руки.	по 10 се-ку нд	
4	Одну руку отвести в противоположную сторону. Другой рукой тянуть локоть к противоположному плечу. Туловище не поворачивать. Поменять руки.	по 10 се-ку нд	
5	Одну руку поднять вверх, предплечье опустить за голову к противоположно-му плечу. Другой рукой тянуть локоть в сторону и вниз. Поменять руки.	по 10 се-ку нд	
6	Стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Максимально наклониться вперёд, руки и голову наклонить вниз. Расслабить мышцы спины и рук. Постоять 10 секунд. Очень медленно выпрямиться – сначала поясничный отдел, потом грудной, потом шейный.	1 раз	

Комплекс №2

№	Упражнения. Методические указания	Дозировка	Изображение
1	Лечь на спину, одну ногу согнуть в коленном суставе, другую ногу поднять вверх. Помогая руками тянуть бедро к туловищу. Поменять ноги.	по 10 се-кун д	

2	Сидя на полу, ноги врозь - Наклониться к правой ноге и тянуться вперёд. Перед наклоном развернуть туловище к выпрямленной ноге. - Наклониться к левой ноге и тянуться вперёд. - Наклониться вперёд и тянуться.	по 10 се-кун д	
3	Сидя на полу, ноги врозь, одна нога согнута в коленном суставе. - Наклониться к прямой ноге и тянуться вперёд. Перед наклоном развернуть туловище к выпрямленной ноге. Поменять ноги.	по 10 се-кун д	
4	Лёжа на спине, колени слегка согнуты, руки в стороны - вниз (лучше за голову). - Повернуть бёдра в сторону и положить на бок, прижав колени к полу. Лопатки от пола не отрывать. - То же, в другую сторону.	по 10 се-кун д	
5	Лёжа на спине, правая рука за голову (локоть прижать к полу). - Максимально повернуть голову в сторону локтя и зафиксировать в этом положении. - Поменять руки и повторить упражнение в другую сторону.	по 10 се-кун д	
6	Лёжа на спине, руки за голову. - Согнуть в коленном суставе правую ногу, наклонить влево и прижать голень к полу. Зафиксировать это положение. Лопатки от пола не отрывать. - Поменять ноги и повторить упражнение в другую сторону.	по 10 се-кун д	

Комплекс №3

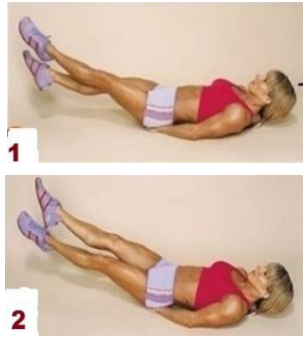
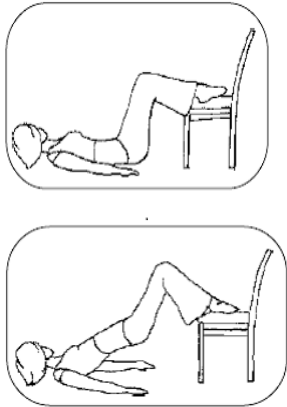
№	Упражнения. Методические указания	Дозировка	Схема выполнения упражнения
1	Сядьте на пол и сгруппируйтесь. Выполните перекат на спину и вернитесь в исходное положение. Сохраняйте положение группировки.	4 раза	

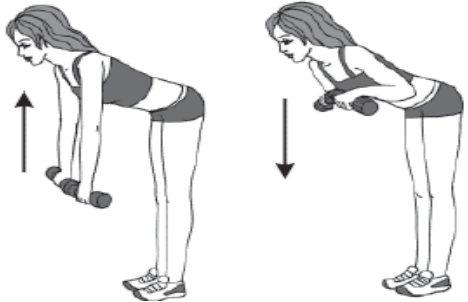
2	Лёжа на груди, руки согнуты в локтях, кисти под плечевым суставом прижаты к полу. Поднять туловище, выпрямив руки. Почувствовать растяжение мышц пресса.	10 се-кун д	
3	И.П. – упор, стоя на коленях. На раз – выгнуть спину и опустить голову вниз потянув подбородок к груди. На два – поднять голову вверх и прогнуться во всех отделах позвоночника. Темп медленный.	4 раза по 5 се-кун д	
4	Встаньте на колени, наклонитесь вперёд, максимально вытяните руки и упритесь на кисти. Постарайтесь коснуться локтями пола и зафиксировать положение.	10 се-кун д	
5	Сядьте на пятки, наклонитесь вперёд положив туловище на бедра. Руки вытяните вперёд. Расслабьте своё тело, проконтролировав каждую мышечную группу. Медленно выпрямитесь.	20 се-кун д	
6	Лёжа на спине – расслабиться, закрыть глаза. Сосредоточиться на дыхании: - дышать глубоко, спокойно, ритмично.	1 ми-нут а	

3. Выполнение специального комплекса для развития силы:

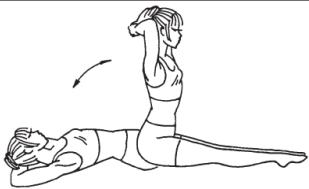
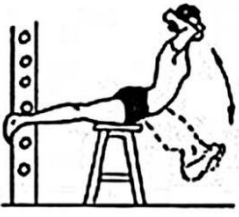
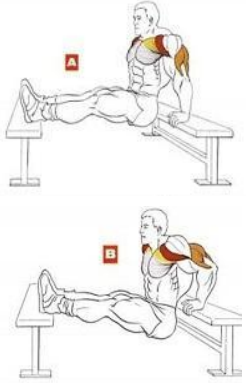
Комплекс №1

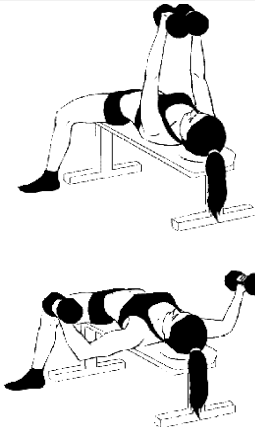
№	Упражнения. Методические указания	Кол-во	Схема выполнения упражнения
---	-----------------------------------	--------	-----------------------------

1	И.П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять ноги над полом на 15-20 см. Выполнять «горизонтальные ножницы» ногами. Темп быстрый.	10 сек	
2	И.П. – упор лёжа, руки на скамейке. Выполнять «лесенку» руками, т.е. поочерёдно переставлять кисти рук со скамейки на пол и обратно. Сохранять прямой линию «спина-ноги». Вес тела перенести вперёд на руки.	30 раз	
3	И.П. – лёжа на спине, ноги на гимнастической стенке. Угол между бедром и голенью 90 градусов. Поднять таз вверх и прогнуться, опираясь на стопы и область лопаток. При движении вверх – вдох; вниз – выдох. Темп медленный.	10 раз	
4	И.П. – упор, стоя на коленях. Сгибание и разгибание рук. Конечным положением сгибания рук служит касание пола грудной клеткой. Подбородок вытягивать вперёд.	10 раз	
5	И.П. – лёжа на спине, на гимнастической скамейке, руки с гантелями вперёд. На раз – руки развести в стороны, немного согнув в локтевых суставах. На два – руки свести и скрестить. На раз – вдох, на два – выдох. Темп медленный. Гантели от 1,25 до 4 кг.	10 раз	

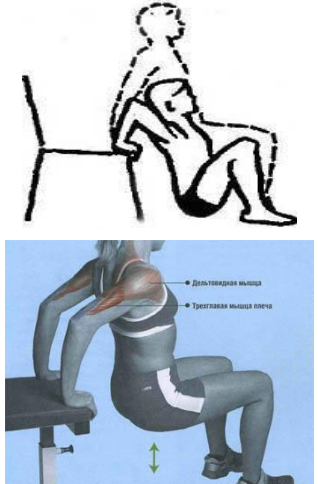
6	И.П. – стоя, наклонившись вперёд и прогнувшись в поясничном отделе. Подбородок вперёд, колени слегка согнуты. На раз – тяга рук с гантелями назад, стараясь максимально свести лопатки. На два – руки опустить. Темп медленный с паузой в конечной точке движения. Гантели от 1,25 до 4 кг.	10 раз	
---	---	--------	--

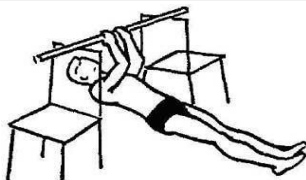
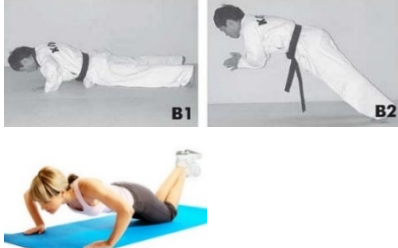
Комплекс №2

№	Упражнения. Методические указания	Кол-во	Схема выполнения упражнения
1	И.П. – лёжа на спине, руки за голову в замок. На раз – перейти в положение сидя - выдох. На два – вернуться в И.П. - вдох.	10 раз	
2	И.П. – упор присед. На раз – прыжком отставить ноги назад и перейти в упор лёжа. На два – прыжком вернуться в И.П. Перед каждым отталкиванием следует прогнуться в поясничном отделе. Темп быстрый или средний.	10 раз	
3	И.П. – лёжа на бёдрах поперёк скамейки лицом вниз; ноги закреплены, руки за голову. На раз – наклонить туловища вперёд. На два – поднять корпус и прогнуться. Выполнять с максимальной амплитудой.	10 раз	
4	И.П. – упор сзади, руки на скамейке, а стопы на скамейке, стоящей напротив. Кисти направлены вперёд. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Выполнять с максимальной амплитудой.	10 раз	

5	И.П. – лёжа на спине вдоль скамейки, ноги на полу, руки с гантелями вперёд над грудиной. На раз – развести руки в стороны, слегка согнув руки в локтевом суставе - вдох. На два – вернуться в И.П. - выдох. Темп медленный. Гантели весом от 1,25 до 4 кг.	10 раз	
6	И.П. – сидя на скамейке наклонившись вперёд, руки с гантелями опущены вниз. Разведение рук в стороны с максимальным сведением лопаток. Темп медленный. Гантели весом от 1,25 до 2 кг. Локти до конца не выпрямлять!	10 раз	

Комплекс №3

№	Упражнения. Методические указания	Кол-во	Схема выполнения упражнения
1	И.П. – лёжа на спине, ноги вверх под углом 90 градусов к полу. На раз – поднять таз над полом, сохраняя вертикальное положение ног. Зафиксировать на 1-2 сек. На два – опустить таз на пол. Опирается на ладони и лопатки.	10 раз	
2	И.П. – упор сзади, руки на высокой скамейке. Кисти вперёд. Ноги или прямые, или согнуты в коленях. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Выполнять с максимальной амплитудой. Темп средний.	10 раз	

3	И.П. – вис, лёжа на низкой перекладине, обратным хватом . Сгибание и разгибание рук. Грудью касаться перекладины. Темп средний.	10 раз	
4	И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. На раз – оторвать от пола верхнюю часть туловища и потянуться вперёд. На два – вернуться в И.П. Поясницу не отрывать от пола. Темп максимально быстрый.	10 секунд	
5	И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты. Одна рука вверх, другая вниз. В руках гантели. Смена рук. Темп средний с фиксацией в конечном положении на 1-2 секунды. Гантели весом от 1,25 до 4 кг.	20 раз	
6	И.П. – упор, стоя на коленях. Вес тела перенести на руки. Сгибание и разгибание рук с хлопком. Для удобства – упереться стопами в стену.	10 раз	

4. Выполнение специального комплекса для развития статической и динамической выносливости:

- подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95см) – 5 подходов по 12 раз;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (5 подходов по мах.);
- присев (5 подходов по мах.)

выполнение прыжков с короткой скакалкой (5 подходов по 1 мин.)

удержание «планки» (упор на предплечьях и носках ног) ежедневно по 1 мин.

Методические рекомендации:

Технически правильно выполнять предложенные упражнения на растягивание и расслабление; выполнять упражнения плавно, без рывков; внимательно следить за своим дыханием во время выполнения упражнений. Стараться выдыхать во время главной фазы упражнения и вдыхать при возврате в исходное положение. Правильное дыхание способствует правильной работе головного мозга и снижает риск роста кровяного давления.

Формы контроля: конспекты, устный опрос, практическое выполнение на занятиях тестовых заданий:

Оценка статического равновесия

1. И. п.: стойка на носках с сомкнутыми стопами, глаза закрыть, руки вперед (оценка «5» стоять 25 с, «4» — 20 с, «3» — 15 с.).
2. И. п.: полуприсед на правом (левом) носке, левая (правая) нога вперед (оценка «5» стоять 9с, «4» — 7 с, «3» — 5 с).

Оценка гибкости.

1. И. п.: сидя на полу, ноги вытянуты («5» - наклониться вперед и грудью коснуться колен); «4» - из и. п. стоя наклониться вперед, коснуться пола ладонями; на «3» — коснуться пола пальцами рук (ноги не сгибать).
2. И. п.: лежа на животе, руки за головой, ноги закреплены. Прогибаясь, поднять подбородок от пола («5» — на 60 см, «4» — на 50 см, «3» — 45 см).
3. И. п.: упор сидя, руки на ширине плеч. Опираясь на пятки, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах («5» — угол между туловищем и руками 160° , «4» — 140° , «3» — 120°).
4. Поперечный «шпагат» с опорой руками о пол («5» — угол между правой и левой ногами 160° , «4» — 150° , «3» — 140°).
5. Продольный «шпагат» с опорой руками о пол («5» — угол между ног 160° , «4» — 140° , «3» — 120°).

6. Выгнут в плечевых суставах с гимнастической палкой хватом за концы палки («5» — угол между туловищем и рукой — 120° и менее, «4» — 125° , «3» — 130°).

Вопросы для самоконтроля:

1. Чем отличается статическая и динамическая выносливость?
2. Назовите необходимое условие для выполнения работы по развитию гибкости.

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 7

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.7. Легкая атлетика. Соревнования.

Цель: Расширить знания студентов о методике организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Способствовать приобретению студентами практических навыков организации и проведения соревнований по легкой атлетике учащимися начальной школы.

Задания:

1. Написать правила соревнований одного из видов легкой атлетики. По выбору студентов.

Виды лёгкой атлетики:

Бег: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Прыжки: прыжок в высоту, прыжок в длину.

2. Подготовить доклад на темы: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе

занятий легкой атлетикой. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.

Методические рекомендации: объём доклада: 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание; для выполнения работы необходимо: собрать и изучить литературу по теме; выделить основные понятия; ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения; оформить доклад письменно и иллюстрируя компьютерной презентацией; сдаёт на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Формы контроля: конспекты, заслушать доклад на занятии, устный опрос.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные правила судейства соревнований по различным видам легкой атлетики.
2. Перечислите функции судейской коллегии.
3. Какой инвентарь необходим для проведения соревнований по прыжкам в длину, высоту и бегу?
4. Определите необходимые условия для допуска к участию в соревнованиях по легкой атлетике учащихся начальных классов.

**Инструктивно-методическая карточка
выполнения заданий самостоятельной работы**

Самостоятельная работа № 8

Раздел №2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.7. Легкая атлетика.

Цель: Закрепить знания студентов о технике выполнения прыжков в длину с разбега «согнув ноги» и прыжков в высоту способом «перешагивание». Способствовать приобретению студентами

практических навыков самостоятельного проведения специальных прыжковых упражнений.

Задания:

1. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Выполнять:

- маховые движения рук и свободной ноги, вперед сильно согнутой в коленном суставе;
- отталкивания после 3-4 шагов разбега, 10 – 12 метров, приземляясь на маховую ногу;
- прыжки в длину с малого разбега, с перепрыгиванием высоты 50см.

2. Закрепить технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнять:

- перешагивание через естественные и искусственные препятствия перенося маховую и толчковую ногу стоя боком вплотную к препятствию;
- то же, но с нескольких шагов подхода;
- перепрыгивание препятствия перешагиванием, отталкиваясь с небольшого разбега;
- прыжок с небольшого разбега, стараясь над препятствием выпрямить маховую ногу и опустить её с поворотом стопы и колена внутрь. Одновременно энергично подтянуть и перенести через препятствие толчковую ногу.

3. Выполнение специальных прыжковых упражнений:

- прыжки в «шаге» с приземлением на маховую ногу;
- прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждом третьем или пятом шаге;
- прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на правильное приземление;

- прыжки вверх с подъемом ног перед собой (сериями - 5 подходов по 4 прыжка).

Методические рекомендации:

Перед выполнением прыжковых упражнений необходимо хорошо размяться (выполнить разминочный бег, ОРУ, уделить внимание голеностопным и коленным суставам).

Подбирая естественные и искусственные препятствия для выполнения прыжков обратить внимание на безопасное место приземления.

Формы контроля: устный опрос, практическое выполнение на занятиях следующих упражнений на оценку:

Оценка скоростно-силовых качеств.

1. Прыжок в длину с места («5» — на длину роста, руки вверх; «4» — на длину роста плюс 40 см; «3» — длина роста плюс 30 см).
2. И. п.: о. с. - вспрыгивание на возвышение (высота 50 см) 20 раз толчком двумя ногами («5» — за 22 с, «4» — за 24 с, «3» — 26 с).
3. Прыжки на левой (правой) ноге («5» — 200 м, «4» — 150 м, «3» — 100 м).

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие фазы прыжка в длину с разбега «согнув ноги» вы знаете?
2. Как определяется толчковая нога при выполнении прыжка в высоту «перешагиванием»?
3. Какова оптимальная длина разбега при выполнении прыжка в длину?

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Возможности самоконтроля.
2. Антропометрическое измерение.
3. Функциональные наблюдения.
4. Провести самостоятельные антропометрические измерения.

5. Стойки и перемещения волейболиста.
6. Верхняя передача в волейболе.
7. Нижняя передача в волейболе.
8. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.
9. Составить комплекс дыхательных упражнений.
10. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
11. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
12. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
13. Развитие аэробной возможности организма.
14. Основные движения в оздоровительной аэробике.
15. Как подобрать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.
16. Развитие силы мышц ног.
17. Развитие прыгучести.
18. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
19. Техника прыжка в длину с места.
20. Составить физкультпаузу.
21. Составить физкультминутку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно Закону Российской Федерации «Об образовании», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий студентов.

Программа по физической культуре предусматривает выполнение домашних самостоятельных заданий с целью снятия у студентов умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Практика подтверждает важность выполнения домашних самостоятельных заданий и упражнений, поскольку без них нельзя добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, так же достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

Таким образом, приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями: здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность, что

обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями. Для того чтобы быть востребованным, специалист должен быть профессионально компетентным и в сфере физической культуры и спорта, а не просто быть «наполненным» различной информацией, оторванной от практики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи. 1996. 40 с.
2. Ильинич В.И. «Физическая культура студента» Изд. «Гардарики» Москва 2000год.
3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №1, с. 5-11.
4. Матвеев Л.Р. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991год.
5. Мейксон .Г.Б, Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М.: Просвещение, 1986. – 112 с.
6. Мильнер Е.Г. «Формула жизни» Изд. «Физкультура и спорт» Москва 1991год.
7. Осмоловская И.М. Организация дифференцированного обучения в современной школе. 1998. 160 с.
8. Пидкасистый П. И., Портнов. М. Л. Искусство преподавания. 2-е изд. (Первая книга учителя) М., 2000. 212 с.
9. Попов С.Н. «Лечебная физическая физкультура» Изд. «Физкультура и спорт» Москва 1978 год.
10. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях; состояние, проблемы, перспективы: Монография. Екатеринбург: Издательство Рос.гос. проф.- пед. ун-та, 2005. 168 с.
11. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.
12. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.

13. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».
14. Туревский И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физического воспитания. М., 2003. С. 118.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский
16. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.