Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение Новосибирской области

«НОВОСИБИРСКИЙ РЕЧНОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.
Председатель ПЦК
_____ /И.Г.Гарейшина/

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
_____ /Г.Ф.Рамазанова/
«31» августа 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению самостоятельных работ

ОУД.06 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы СПО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 46D2E1DF33795295782C208B24F9193B7328A5E9
Владелец: Чикинёв Павел Георгиевич
Действителен: с 24.03.2021 до 24.06.2022

Новосибирск 2020 г.

Методические рекомендации разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности (специальностям) среднего профессионального образования

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «НОВОСИБИРСКИЙ РЕЧНОЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик:

Мариненко Н.В., преподаватель

Пояснительная записка

Данные методические указания предназначены для организации выполнения самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» и направлено на достижение следующих целей:

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• ***личностных*:**

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в

процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите.

• ***метапредметных*:**

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

• ***предметных*:**

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне при изучении дисциплины научится:

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u>

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

В процессе освоения программы осуществляется направленность на формирование у обучающихся общих компетенций:

ОК1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4.Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6.Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК7.Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9.Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК10.Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке.

Раздел 1.
Теоретическая часть

Тема 1.1 Подготовка реферата «Здоровый образ жизни» - 1 час.

Самостоятельная работа № 1
Подготовка рефератов по здоровому образу жизни, освоение физических упражнений различной направленности;
Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)
Цель: Пропаганда здорового образа жизни
Вид самостоятельной работы:

1. Рефераты по здоровому образу жизни:

Темы:
- Как повысить свой иммунитет?
- Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
- Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
- Режим дня студента.
- Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
- Почему так много курящих - перспективы и последствия.
- Алкоголь - культура употребления - профилактика алкоголизма.
- Биоритмы в жизни человека.
- Профилактика нарушений зрения у студентов.
- Организация оздоровительной работы в вузе.
- Комплексная оценка уровня здоровья студентов.
- Стратегия понимания здорового образа жизни студентами и преподавателями.
- Формирование здоровья будущих родителей как фактор пренатальной охраны детей.
- Влияние геомагнитных дней на состояние здоровья человека.
- Сохранение здоровья юношества при работе с компьютером.
- Культура здоровья как показатель интеллигентности выпускника вуза.
- Влияние табакокурения на организм девушки, женщины.
- Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.
- Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.
- Выявление основных психолого-педагогических факторов, отрицательно влияющих на здоровье студенческой молодежи в процессе обучения.
- Депрессивные состояния в юношеском возрасте.
- Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты.
- Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
- Питание студентов как фактор здоровья.
- Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
- Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.

Методические рекомендации по выполнению реферата:

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. referrer — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Структура реферата

1. Титульный лист (заполняется по единой форме, см. приложение 1).

2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

3. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

4. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

5. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

6. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом

Подготовительный этап работы.

Формулировка темы

Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы.

Создание текста.

Общие требования к тексту

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Универсальный план текста, помимо формулировки темы, предполагает

изложение вводного материала, основного текста и заключения. Все научные работы - от реферата до докторской диссертации - строятся по этому плану, поэтому важно с самого начала научиться придерживаться данной схемы.

Требования к введению. Введение - начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты.

Заключение. Заключение — последняя часть реферата. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг, а также источников, нормативных актов.

Требования к оформлению реферата

Объемы рефератов колеблются от 10-18 печатных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа формата А4. По всем сторонам листа оставляются поля размером 20 мм, рекомендуется шрифт 12-14, интервал – 1или 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

Критерии оценки реферата

- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- правильность формулирования цели, определения задач исследования, соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов;

- всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

2. Занятия дополнительными видами спорта

Содержание:

1. Комплекс упражнений утренней гимнастики:

Проведение утренней гимнастики, выполняя каждое упражнение по 3-10 раз, следующим образом:

Для головы

а) Повороты головы вправо-влево.
б) Наклоны назад -вперед.
в) Вращательные медленные движения головой.

Для плеч и рук

а) Вращательные движения плечевыми суставами, сначала правым плечом, потом левым, затем обеими одновременно.
б) Вращения выпрямленными руками от плечевого сустава сверху вниз — нарисуйте как можно больший воображаемый круг.
в) Попеременные короткие махи руками — правая рука внизу, левая — вверху.
г) Руки согнуты в локтях, на уровне груди, по 2 раза отводите быстро их назад, а потом раскрывайте в стороны.
д) «Ножницы» руками влево -вправо перед грудью.
е) Руки согните в локтях, держа на уровне груди, и по вращайте ими в разные стороны — разогрейте локтевые суставы.
ж) По вращайте кистями обеих рук то в одну, то в другую сторону.
з) Через стороны поднимите руки вверх и потянитесь за ними.

Для туловища

а) Ноги на ширине плеч. Стараясь сохранить как можно более ровную спину, без рывков, наклоняйтесь вниз, цель — коснуться кончиками пальцев или даже ладонями пола. Грудь стремится к коленям.
б) Поставив руки на пояс, вращайте тазом то в одну, то в другую сторону.
в) Правая рука на поясе, левая — над головой тянется вправо, а вместе с ней и вся левая сторона тела. Повторить то же самое с правой рукой.

Для ног

а) Держась руками за спинку стула выполняйте махи ногами: вперед — нога согнута, назад — выпрямлена.
б) По приседать, раз 5.
в) Ноги вместе, ровные, становитесь на носочки, а потом опускайтесь. Если хотите немного усложнить упражнение — опускайте ступню на пол не до конца, т.е. чтобы пяточки не касались земли.

г) Поставьте одну ногу на носок и по вращайте ступнёй сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите с другой ногой.

Форма отчета:

Ведение дневника

Литература:

Ю.И. Гришина Общая физическая подготовка. – Ростов н/Д; Феникс, 2012;

Тема 1.2 Подготовка реферата «Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями» - 1 час.

Самостоятельная работа №2

Подготовка рефератов по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цель: Способствовать гармоничному физическому развитию

Вид самостоятельной работы:

Темы:

Рефераты по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
- Формы и содержание самостоятельных занятий
- Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста
- Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем
- Физической подготовленности
- Гигиена самостоятельных занятий
- Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели.
- Дневник самоконтроля
- Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности школьников.
- Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:
- Основы методики занятий оздоровительным бегом
- Программа оздоровительного бега для школьников, имеющих ослабленное здоровье и низкий уровень физической подготовленности.
- Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Контроль за состоянием сердечно -сосудистой, дыхательной системы, массо-ростовыми показателями, физической подготовленности
- Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Параметры допустимых значений ЧСС при тренировочной нагрузке
- Классификация тренировочных нагрузок

Методические рекомендации по выполнению реферата:

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до

месяца).

Реферат (от лат. referrer — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Структура реферата

1. Титульный лист (заполняется по единой форме, см. приложение 1).

2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

3. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

4. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

5. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

6. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом

Подготовительный этап работы.

Формулировка темы

Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы.

Создание текста.

Общие требования к тексту

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Универсальный план текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения. Все научные работы - от реферата до докторской диссертации - строятся по этому плану, поэтому важно с самого начала научиться придерживаться данной схемы.

Требования к введению. Введение - начальная часть текста. Оно

имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении.
Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата.
Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты.

Заключение. Заключение — последняя часть реферата. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг, а также источников, нормативных актов.

Требования к оформлению реферата

Объемы рефератов колеблются от 10-18 печатных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа формата А4. По всем сторонам листа оставляются поля размером 20 мм, рекомендуется шрифт 12-14, интервал – 1или 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

Критерии оценки реферата

- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- правильность формулирования цели, определения задач исследования, соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов;
- всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала;

- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Содержание:

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:
Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.
Можно выделить следующие направленности:
- *гигиеническая* - предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;
- *оздоровительно-рекреативная* - предусматривает использование средств физической культуры в свободное время после рабочего в целях восстановления организма и профилактики переутомления;
- *лечебная* - заключается в использовании физических упражнений, гигиенических мероприятий и закаливающих процедур в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;
- *общефизическая* - обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода;
- *спортивная* - имеет цель повышения спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях и подготовки к ним, со стремлением достижения максимального результата;
- *профессионально-прикладная* - предусматривает использование средств физической культуры в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности.

Форма отчета:

Дневник самоконтроля

Литература:

Ю.И. Евсеев Физическая культура. – Ростов н/Д; Феникс, 2012;

Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки 1 час.

Самостоятельная работа №3

Выполнение тестов для оценки развития физических качеств

Цель: Определить уровень показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Вид самостоятельной работы:

Тесты для оценки развития физических качеств:

Тест 1. Легкая атлетика:

- бег 100м.
- бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки)
- прыжки в длину с разбега
- метание мяч

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения										
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег (сек)100м	Ю	14,2	14,5	15,0	13,8	14,2	14,5	13,5	14,0	14,5
	100м	Д	16,5	17,0	17,5	16,2	16,8	17,3	16,2	16,8	17,3
	500м	Д	1,55	2,00	2,05	1,50	1,55	2,00	1,50	1,55	2,00
	1000м	Ю	3,40	3,50	4,10	3,30	3,40	3,50	3,30	3,40	3,50
2	Прыжки в длину с места (см)	Д	165	155	145	170	160	150	170	160	150
		Ю	220	210	200	230	220	210	240	225	210
3	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	450	420	400	470	440	420	470	440	420
		Д	340	320	300	350	330	300	350	330	300
4	Метание гранаты	Ю	35	32	30	38	35	33	38	35	33

Тест 2. Гимнастика:

- упражнения на перекладине;
- вольные упражнения;
- прыжки через «козла».

Критерии оценки:

- упражнения на перекладине (подъем переворотом):

«5» - 8 раз, «4»- 5 раз, «3» - 3 раза;

- вольные упражнения

«5» - 32 счета, «4» - 16 счетов, «3» - 8 счетов;

- прыжки через «козла»:

«5» - прыжок согнув ноги в ширину, «4» - вскок в упор присев, соскок прогнувшись, «3» - прыжок ноги врозь в ширину.

«5» -

№ п/п	Вид упражнения										
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Упражнения на перекладине (подъем переворотом), раз	Ю	8	5	3	10	7	5	12	9	7
2	Вольные упражнения (счет)	Д Ю	32	16	8	32	16	16	32	32	32
3	Прыжок через «козла»	Ю Д	прыжок согнув ноги в ширину	вскок в упор присев, соскок прогнувшись	прыжок ноги врозь в ширину	прыжок согнув ноги в ширину	вскок в упор присев, соскок прогнувшись		прыжок согнув ноги в ширину		

Тест 3. Спортивные игры:
Критерии оценки:

Вид упражнения	Пол									
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Баскетбол										
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	9	8	7	12	10	9
	Д	5	4	3	8	7	6	10	9	8
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	8	7	6	10	9	8
	Д	5	4	3	8	7	6	10	9	8
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20	35	30	25
Волейбол										
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3	7	6	5
	Д	4	3	2	5	4	3	7	6	5
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10	17	15	12
Передача мяча двумя руками через сетку в парах	Ю	10	8	6	12	10	8	14	12	10

Тест 4. Плаванье:
- плавание 50 м.
- плавание 300 м. без учета времени
- ныряние на дальность

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения										
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Плавание 50м (в/с)	Ю	45	50	б/у	42	48	59	42	48	59
		Д	1,05	1,10	б/у	1,00	1,05	б/у	1,00	1,05	б/у

2	Плавание 300 м без учета времени	Ю	300	250	200	400	300	200	500	400	300
		Д	200	150	100	300	200	100	400	300	200
3	Ныряние на дальность, м	Ю	20	17	12	25	20	17	25	22	20
		Д	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Литература:

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2007.

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1
Учебно-методические занятия - 2 часа.

Цель: совершенствование физических качеств

Вид самостоятельной работы:

Подготовка к выполнению нормативов ГТО, составление и проведение комплексов утренней и производственной гимнастики, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта

Содержание:

2. Комплекс упражнений утренней гимнастики:

Проведение утренней гимнастики, выполняя каждое упражнение по 3-10 раз, следующим образом:

Для головы

а) Повороты головы вправо-влево.

б) Наклоны назад -вперед.

в) Вращательные медленные движения головой.

Для плеч и рук

а) Вращательные движения плечевыми суставами, сначала правым плечом, потом левым, затем обеими одновременно.

б) Вращения выпрямленными руками от плечевого сустава сверху вниз — нарисуйте как можно больший воображаемый круг.

в) Попеременные короткие махи руками — правая рука внизу, левая — вверху.

г) Руки согнуты в локтях, на уровне груди, по 2 раза отводите быстро их назад, а потом раскрывайте в стороны.

д) «Ножницы» руками влево -вправо перед грудью.

е) Руки согните в локтях, держа на уровне груди, и по вращайте ими в разные стороны — разогрейте локтевые суставы.

ж) По вращайте кистями обеих рук то в одну, то в другую сторону.

з) Через стороны поднимите руки вверх и потянитесь за ними.

Для туловища
а) Ноги на ширине плеч. Стараясь сохранить как можно более ровную спину, без рывков, наклоняйтесь вниз, цель — коснуться кончиками пальцев или даже ладонями пола. Грудь стремится к коленям.
б) Поставив руки на пояс, вращайте тазом то в одну, то в другую сторону.
в) Правая рука на поясе, левая — над головой тянется вправо, а вместе с ней и вся левая сторона тела. Повторить то же самое с правой рукой.
Для ног
а) Держась руками за спинку стула выполняйте махи ногами: вперед — нога согнута, назад — выпрямлена.
б) По приседать, раз 5.
в) Ноги вместе, ровные, становитесь на носочки, а потом опускайтесь. Если хотите немного усложнить упражнение — опускайте ступню на пол не до конца, т.е. чтобы пяточки не касались земли.
г) Поставьте одну ногу на носок и по вращайте ступнёй сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите с другой ногой.
Форма отчета:
Ведение дневника
Литература:
Ю.И. Гришина Общая физическая подготовка. – Ростов н/Д; Феникс, 2012

Раздел. 3
Учебно-тренировочные занятия

Тема 3. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка - 10 часов
Цель: совершенствовать физические качества
Вид самостоятельной работы:
Выполнение специальных беговых упражнений; многоскоков; прыжков в «глубину»; прыжков в длину с места; бег трусцой до 1 часа; интервального бега на отрезках.
Содержание:
а) Держась руками за спинку стула выполняйте махи ногами: вперед — нога согнута, назад — выпрямлена.
б) По приседать, раз 5.
в) Поставьте одну ногу на носок и по вращайте ступнёй сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите с другой ногой.
Форма отчета:
Ведение дневника
Литература:
Гришина Ю. И. Каждому свою программу. – СПб.: ООО «Синтез Бук», 2008

Тема3.2. Гимнастика

Цель: Развить гибкость
Вид самостоятельной работы:
Выполнение стретчинга, упражнений с экспандерами, скакалкой; упражнений для коррекции нарушений осанки; упражнения на турнике и брусьях; упражнения из йоги
Содержание:
а) Ноги на ширине плеч. Стараясь сохранить как можно более ровную спину, без рывков, наклоняйтесь вниз, цель — коснуться кончиками пальцев или даже ладонями пола. Грудь стремится к коленям.
б) Поставив руки на пояс, вращайте тазом то в одну, то в другую сторону.
в) Прыжки на скакалке за 30 сек
Форма отчета:
Ведение дневника
Литература:
Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебник, учебные пособия». – Ростов н/ Д: Феникс, 2003

Тема 3.3. Спортивные игры (футбол)

Цель: развить скорость, быстроту
Вид самостоятельной работы:
Жонглирование мячом; отработка приема и передачи мяча в парах; удары головой; игра по упрощенным правилам
Содержание:
Для большей устойчивости и силы удара игрок ставит ноги в положение небольшого шага. Ноги согнуты в коленях. Тяжесть тела перенесена на сзади стоящую ногу. Корпус отклонен назад и немного повернут в сторону этой ноги. Голова откинута назад, но лишь настолько, чтобы не потерять из виду мяч. Руки держатся свободно. Положение игрока в этой фазе должно быть свободным и ненапряженным. Для удара игрок резко посылает корпус вперед энергичным сокращением мышц живота, бедер и разгибанием сзади стоящей ноги. Голова дополнительным движением вперед усиливает удар.
Форма отчета:
Ведение дневника
Литература:
Карелин А. О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003

Тема 3.4. Плаванье

Цель: укрепить опорно-двигательный аппарат
Вид самостоятельной работы:
Выполнение комплексов для «сухого» плавания; дыхательных упражнений; отрезков до 50 м стилем «кроль» и «брасс»; плавание с доской; ныряние в

длину до 25 метров; оказание помощи пострадавшему.

Содержание:

1. И. п. — правая рука вперёд -в сторону. Горизонтальные «Восьмёрки» прямой правой.
2. То же левой рукой
3. И. п. — руки вперёд -в стороны. Горизонтальные «Восьмёрки» одновременно обеими прямыми руками
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

Форма отчета:

Ведение дневника

Литература:

Шлозберг С., Непортен Л. О. О здоровом образе жизни: учеб. Пособие: пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2000

Тема 3.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (виды спорта по выбору)

Цель: развить силу

Вид самостоятельной работы:

Выполнение комплексов атлетической гимнастики без снарядов, с гантелями, гирями, упражнение динамического и статического характера; изучение работы мышц при занятиях атлетической гимнастикой.

Содержание:

1. Упражнение на развитие бицепса.

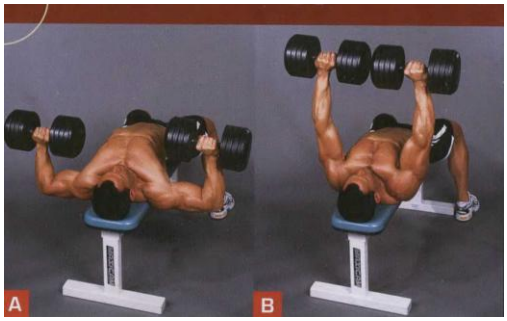
Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса.

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.



2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

Форма отчета:

Ведение дневника

Литература:

Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки. – Издательский дом «Бизнес – пресса», 2007

Тема 3.6. Лыжная подготовка

Цель: развить выносливость

Вид самостоятельной работы:

Катание на лыжах до 1 часа; вариативное преодоление спусков и подъемов; техника безопасности при занятиях лыжным спортом; первая помощь при травмах и обморожениях.

Содержание:

1. И. п. — полуприсед. Расслабить одну ногу и, смещаясь вперед, как .можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выпрямить ногу до конца, стараясь позже оторвать от земли. Приставить ногу и выполнить то же с другой ноги.

2. И. п. — полуприсед, стоя на одной ноге, другая, согнутая под прямым углом, отведена назад. Начать движение не с маха ногами, а со смещения вперед и отталкивания опорной ногой.

3. Упражнение в целом.

4. Упражнение с сопротивлением партнера, упирающегося спереди в плечи (выполнять движение за счет отталкивания и не вымахивать вперед голень и стопу).

Форма отчета:

Ведение дневника

Литература:

Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарика, 1999.