



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
туризма и гостеприимства

Сахарчук Е.С.
«30» августа 2016 г.

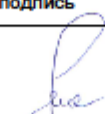
**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной образовательной программы высшего образования –
программы прикладного бакалавриата
по направлению подготовки: 54.03.01 Дизайн
направленность (профиль): Графический дизайн
Квалификация: бакалавр
Формы обучения: очная


Разработчики:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности		к.п.н., доц. Малютин Г.В.

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности		к.п.н., доц. Малютин Г.В.

Методические указания согласованы и одобрены руководителем ООП:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
Профессор кафедры «Художественное проектирование предметно- пространственной среды»		к.ф.н., проф. Ермилова Д.Ю.



1. Общие положения

Дисциплина «Физическая культура» является частью первого блока программы бакалавриата 54.03.01 «Дизайн» и относится к базовой части программы

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для освоения дисциплины предусмотрены различные виды занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся и т.д.

С целью упрощения блока методического сопровождения рабочей программы в данных указаниях (методические указания для обучающихся по освоению дисциплин) предусмотрены форматы методических указаний - проведение практических занятий, выполнение презентаций.

2. Практические занятия

2.1. Общие положения

Цель практических занятий: вооружить будущих бакалавров теоретическими и практическими навыками при взаимодействии человека со средой обитания.

Задачи практических занятий:

- закрепить теоретические знания;
- научиться составлять объективное представление о пропорциональности телосложения, уровне физической подготовленности;
- научиться выбирать необходимые физические упражнения и правильно применять их для физического развития.

2.2. Виды практических занятий

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины «физическая культура». Выполнение и отчет по практической работе студенты предоставляют преподавателю, ведущему данный предмет в письменном виде.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

2.3. Тематика практических занятий

Тематика практических занятий соответствует рабочей программе дисциплины.

1 семестр

Практическое занятие 1.



Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Методика определения и оценка физического здоровья студентов»

Содержание занятия:

1. Провести наблюдение за телосложением.
2. Составить представление о пропорциональности телосложения, уровне физической подготовленности

Цель занятия: определение и оценка физического здоровья студентов.

Практические навыки: закрепить теоретические знания, оценить физическое здоровье студента.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Для определения оценки физического здоровья нужно провести замеры роста, веса, окружности грудной клетки, провести наблюдение за состоянием осанки и пропорциональностью телосложения, состоянием стоп. После того как все замеры будут произведены, нужно заполнить таблицу Отчет и написать вывод.

1. **Наблюдение за ростом:**

Чтобы измерить свой рост, к стене прикрепите сантиметровую ленту, так, чтобы нулевое деление находилось внизу. После этого нужно стать спиной вплотную к стене, касаясь её пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком, голову нужно держать прямо. Положите линейку на голову и прижмите её к стене. Не теряя касания линейки со стеной, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост на ленте. Запишите показатели вашего роста в таблицу отчета.

2. **Наблюдение за весом:**

Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100 для юношей, для девушек 110. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес. Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг – избыточный. Запишите в таблицу отчета показатели вашего веса.

Для уменьшения веса нужно помнить следующее:

- а) Бегать не меньше трех раз в неделю. На занятиях первой недели (через день) продолжительность бега в медленном темпе (чуть быстрее ходьбы) – 10 минут. В течение второй недели – 13 минут, третьей недели – 16 минут. Увеличение продолжительности бега в последующие недели будет таким:

недели	Продолжительность бега (минутах)
4	19
5	22
6	25
7	28
8	32
9	36
10	40

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Возможно увеличение скорости, которое происходит в аналогичном порядке (на 2-3 секунды в неделю);

- б) Для снижения лишнего веса эффективна методика:

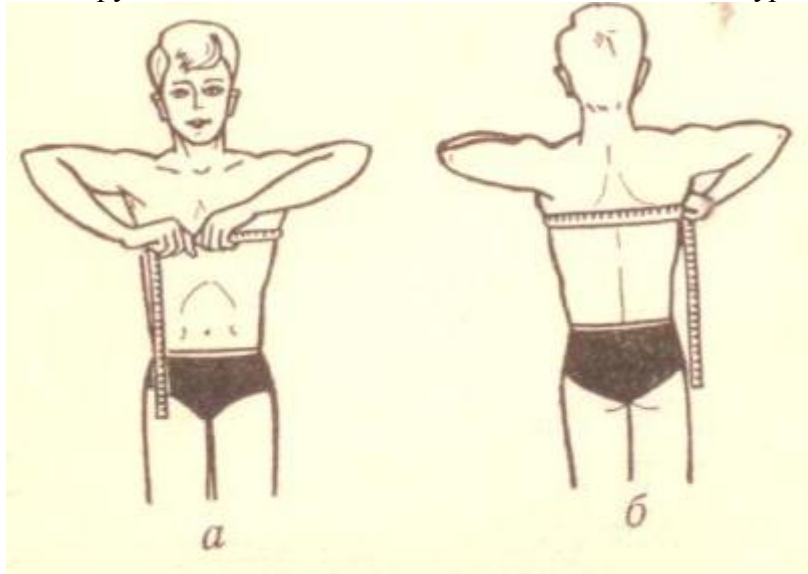
- сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
- исходное положение (и.п.) – упор сидя, поднимание и опускание прямых ног;
- и.п. – лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет, поднимание и опускание туловища;

- и.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед, встать-руки на пояс. То же на левой ноге.

Помните, что использование движений может привести к снижению веса только при условии строгого соблюдения режима: ежедневно проделывайте утреннюю гимнастику, спите не более 7-8 часов в сутки, ходите пешком не менее 4-6 км в день, не пере едайте, обязательно включайте в свой распорядок дня активный отдых.

3. *Наблюдение за окружностью грудной клетки:*

Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Запишите в таблицу отчета показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию (в сантиметрах).



Для того чтобы увеличить окружность грудной клетки, используйте следующие упражнения:

- Выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если трудно) в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Отдых сериями 2-3 минуты. В первых 3 сериях кисти поверните наружу, а в остальных внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в одной серии. Темп выполнения упражнений медленный или средний;
- Для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

4. *Наблюдение за состоянием осанки:*

Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите её к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните её по линии

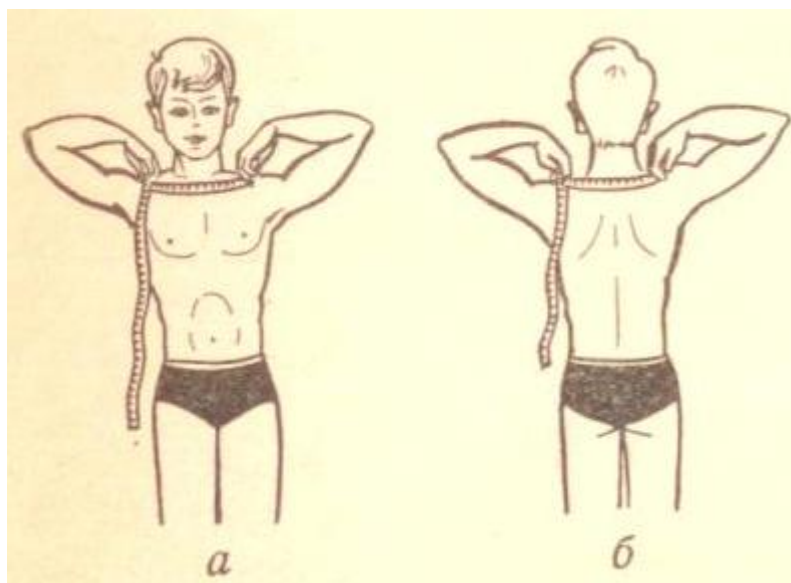
верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины.

Сделайте расчет по формуле:

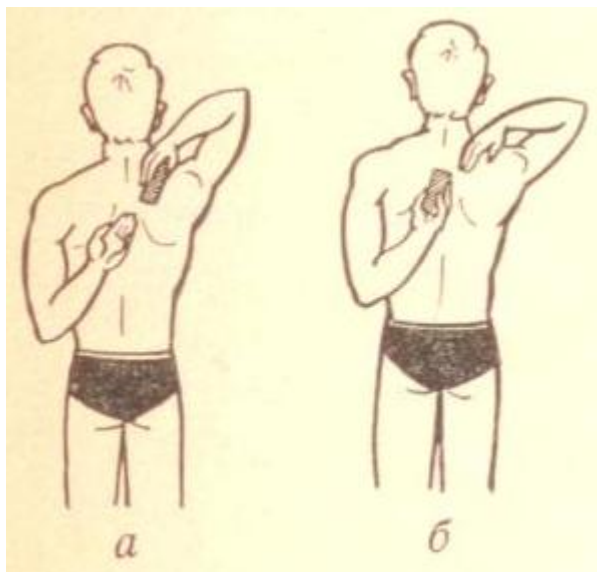
$$\frac{\text{ширина_плеч. (см)}}{\text{величина_дуги_спины (см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели состояния осанки.

Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатели 90% свидетельствуют о серьезном нарушении осанки. При снижении его до 85-90% или увеличении до 120-130% надо обратиться к врачу-ортопеду.



Для того чтобы улучшить осанку, выполняйте следующее упражнение с предметом. И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны, предмет в правой руке. 1- поднимите правую руку вверх и согните её за головой; левую опустите вниз и согните за спиной, 2-3 – передайте предмет из правой руки в левую. 4- вернитесь в и.п. 5-8 – то же, но теперь левая рука вверх, правая вниз. Повторите упражнение 6 раз в одной серии. Прделайте 6-7 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. В качестве предмета вначале используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (возьмите карандаш, теннисный шарик).



Методика увеличения ширины плеч:

- a) Прделайте следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднимание и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Прделайте 6 серий за одно занятие. Темп медленный или средний. В первых 3 сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных – тыльной стороной вперед.
- b) Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.
- c) Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднимание и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

5. Наблюдение за пропорциональностью телосложения:

Пропорциональность верхнего сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность верхнего сегмента тела, надо знать ширину плеч (методика измерения проводится при описании наблюдений за состоянием осанки) и ширину таза. Последняя измеряется следующим образом. Справа и слева нащупайте верхние выступающие костные точки таза. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой точке. Правой рукой протяните ленту спереди к правой точке. Полученное число показывает ширину таза.



Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина_плеч(см)}}{\text{ширина_таза(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности верхнего сегмента тела. Средние показатели пропорциональности верхнего сегмента тела – 100-140%.

Для того чтобы улучшить пропорциональность верхнего сегмента тела, увеличивайте ширину плеч по методике, изложенной в наблюдениях за осанкой.

Пропорциональность грудного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность грудного сегмента тела, надо знать окружность грудной клетки в спокойном состоянии (методика измерения приводится в наблюдениях за окружностью грудной клетки) и окружность талии. Последняя измеряется следующим образом. Возьмите сантиметровую ленту (правой рукой за нулевое деление, а левой за середину) и с её помощью определите самое узкое место туловища между грудной клеткой и тазом так, чтобы сзади и спереди лента была на одном уровне. Полученное число и составит окружность талии.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность_грудной_клетки_в_спокойном_состоянии(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности грудного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности грудного сегмента тела – 110-140%.



Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

- Используйте методику увеличения окружности грудной клетки (см. выше);
- Используйте методику уменьшения окружности талии: и.п. – упор сидя. Выполняйте поднятие и опускание прямых ног 10 раз подряд в одной серии. Прделайте 6 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. Постепенно доведите количество повторений до 30 в одной серии. Темп выполнений средний.

Пропорциональность брюшного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность брюшного сегмента тела, надо знать окружность талии и окружность тазобедренного пояса. Последняя измеряется следующим образом. Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Число в месте соединения ленты и показывает окружность тазобедренного пояса. Сделайте расчет по формуле:

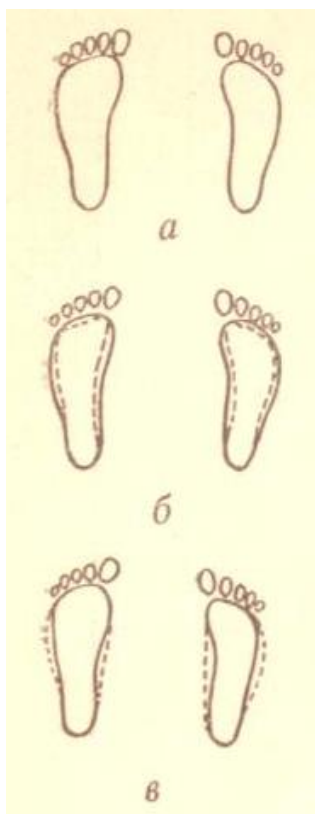
$$\frac{\text{окружность_тазобедренного_пояса(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности брюшного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности брюшного сегмента тела – 100-110%.

6. *Наблюдение за состоянием стоп*

Чтобы определить состояние стоп, на гладкую твердую поверхность положите лист бумаги и станьте на него так, чтобы носки и пятки обеих стоп были параллельны, а расстояние между стопами соответствовало примерно ширине ладони. Обведите карандашом контуры стоп и пометьте каждый цифрой 1, не сходя с места. Немного приподнимите правую ногу и, стоя на левой ноге, обведите контур левой стопы и пометьте его цифрой 2. Затем аналогичным образом обведите и пометьте контур правой стопы. Сравните контуры 1 и 2. Если они совпадают, состояние стопы в пределах нормы. При уменьшении 2-го контура стоп состояние стоп отличное, а при увеличении – плохое.

Для того чтобы улучшить состояние стоп, сделайте следующее упражнение. Стоя на двух ногах, поднимайтесь на носки и опускайтесь на всю стопу в течение 3 минут. Темп быстрый. Повторяйте это упражнение 4-5 раз в течение дня, постепенно доводя длительность его выполнения до 6 минут. В дальнейшем проделывайте данное упражнение с отягощением (стул, скамейка).



Отчет

№	Показатели	Исходные данные	
		1 семестр	2 семестр
1	Рост		
2	Вес		
3	Окружность грудной клетки		
4	Осанка		



5	Пропорциональность верхнего сегмента тела		
6	Пропорциональность грудного сегмента тела		
7	Пропорциональность брюшного сегмента тела		
8	Состояние стоп		
	Сумма баллов		
	Средний балл		

После каждого полугодия оцените общее состояние телосложения. Анализ полученных данных поможет вам найти недостаточно разработанные звенья в той или иной области. Написать вывод – о своем физическом здоровье.

Практическое занятие 2,3

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с физической тренированностью организма

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 4 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:



1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
3. Воздействие внешней среды на организм человека.
4. Основные факторы производственной среды и их неблагоприятное влияние на здоровье человека.
5. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке
6. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки.
7. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
8. Профилактическое и корригирующее противодействие негативному влиянию профессиональных вредностей.
9. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры
10. Природные социально-экологические факторы и их воздействие на организм

Практическое занятие 4

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методикой проведения производственной гимнастики

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации



– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Методические особенности производственной гимнастики и характеристика её основных форм
2. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда
3. Организация производственной гимнастики.
4. Подбор физических упражнений и составление комплексов производственной гимнастики
5. Упражнения для коррекции осанки.
6. Упражнения для профилактики плоскостопия.
7. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
8. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие
11. Физическая культура в режиме трудового дня.
12. Физическая культура в быту трудящихся

Практическое занятие 5

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с питанием и контролем за массой тела

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:



- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Витамины и их роль в обмене веществ.
2. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
3. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
4. Регуляция обмена веществ.
5. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
6. Понятие об основном и рабочем обмене.
7. Режим труда и отдыха.
8. Рациональное питание и питьевой режим
9. Гигиенические правила питания
10. Витамины и их роль в обмене веществ
11. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
12. Регуляция обмена веществ

Практическое занятие 6

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Средства и методы мышечной релаксации в спорте»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление со средствами и методами мышечной релаксации

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:



- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Значение мышечной релаксации
2. Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации.
3. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.
4. Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях
5. Релаксация умственной деятельности
6. Средства и методы нервно-мышечной релаксации
7. Психотерапевтическая методика релаксации
8. Упражнения релаксации для мышц рук
9. Упражнения релаксации для мышц ног
10. Упражнения релаксации для мышц туловища
11. Упражнения релаксации для мышц глаз
12. Упражнения релаксации для мышц лица

Практическое занятие 7

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Основы методики самомассажа»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с основами методики самомассажа

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:



- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Массаж и самомассаж – эффективные средства восстановления и повышения работоспособности.
2. Методика массажа и самомассажа при различных состояниях организма
3. Медико-биологические средства восстановления
4. Виды массажей
5. Лечебный массаж
6. Спортивный массаж
7. Медицинский массаж
8. Косметический массаж.
9. Основные приемы классического массажа и их разновидности

Практическое занятие 8

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат»

Содержание занятия:

1. Представление и защита группового проекта.

Цель занятия: систематизация теоретического материала

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами проекта по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения проекта является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Проект должен показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи проекта:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Группа студентов может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к проекту:

- проект выполняется в Microsoft Power Point,



- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студенты, не выполнившие групповой проект по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

Темы для проектов:

1. Двигательная активность и функции пищеварения, выделения, терморегуляции и желез внутренней секреции
2. Рефлекторная природа и рефлекторные механизмы двигательной деятельности
3. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности
4. Понятие двигательной активности и ее роль для здоровья человека
5. Влияние на организм недостаточной двигательной активности
6. Значение физической культуры для профилактики гиподинамии
7. Энергетические затраты организма в условиях физической нагрузки
8. Двигательная активность в жизни человека
9. Оценка энергетического обмена и пищевого статуса студентов с различной степенью двигательной активности
10. Здоровье и долголетие
11. Теории продления жизни
12. Теории старения организма
13. Питание и здоровье
14. Вредные привычки и здоровье
15. Положительные эмоции и здоровье
16. Стресс и здоровье
17. Закаливание и здоровье
18. История Олимпийских игр древности
19. История современного Олимпийского движения
20. Физическая культура в России.
21. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
22. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
23. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
24. Единая спортивная классификация.
25. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
26. Студенческие спортивные организации.
27. Современные популярные системы физических упражнений.
28. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
29. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.

2 семестр

Практическое занятие 1,2

Вид практического занятия: практическое занятие.



Тема занятия: «Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методами самоконтроля за функциональным состоянием организма

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 4 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
2. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
3. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
4. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
5. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Общее представление о строении тела человека.
9. Функциональные системы организма.
10. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.



11. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом
12. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
13. Самоконтроль за физическим развитием
14. Самоконтроль за функциональным состоянием
15. Самоконтроль за физической подготовленностью

Практическое занятие 3

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика проведения учебно-тренировочного занятия»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методикой проведения учебно-тренировочного занятия

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Психогигиена эмоционального стресса.



4. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния человека
5. Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния.
6. общие приемы регуляции эмоциональных состояний.
7. Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы
8. Воздействие второсигнальных раздражителей
9. Аутогенная тренировка

Практическое занятие 4

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методикой самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:



1. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
6. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Практическое занятие 5

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методами оценки и коррекции осанки и телосложения
Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Как формировать правильную осанку и её значение в жизнедеятельности человека
2. Понятие об осанке, виды осанок.
3. причинами нарушений осанки



4. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки
5. Методика коррекции осанки.
6. Комплекс упражнений при асимметричной осанке
7. Комплекс упражнений для исправления круглой и сутулой спины
8. Комплекс упражнений для исправления плоской спины
9. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника
10. Методика коррекции телосложения.
11. Методика корректирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
12. Осанка и походка современного человека.

Практическое занятие 6

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методами самоконтроля за состоянием здоровья

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.



2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий.
4. Возрастные особенности содержания занятий.
5. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Гигиена самостоятельных занятий.
7. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
8. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий.
9. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий.
10. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий.

Практическое занятие 7

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья)»

Содержание занятия:

1. Представление презентации по теме занятия.

Цель занятия: рассмотрение индивидуальных карт здоровья студентов

Практические навыки: закрепить теоретические знания, анализ улучшения физического здоровья у студентов.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление презентации индивидуальной карты здоровья.

Целью выполнения презентации является анализ положительных и отрицательных показателей физического здоровья студентов за семестр.

Презентация должна показать усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента желание улучшения показателей физического здоровья;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование.

Каждый студент готовит презентацию по своей карте здоровья – разработанную в первом семестре, с показателями улучшения или ухудшения физического здоровья.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- представление всех показателей из карты здоровья,
- динамика показателей за семестр.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Практическое занятие 8

Вид практического занятия: практическое занятие.



Тема занятия: «Способы сохранения здоровья ЛФК, вредных привычек, физические упражнения»

Содержание занятия:

1. Представление и защита группового проекта.

Цель занятия: ознакомление со способами сохранения здоровья

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами проекта по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения проекта является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Проект должен показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи проекта:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Группа студентов может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к проекту:

- проект выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студенты, не выполнившие групповой проект по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

Темы для проектов:

1. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
2. Методика корректирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
3. Осанка и походка современного человека.
4. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
5. Основы физического воспитания молодой семьи.
6. Формы активного проведения досуга.
7. Праздники здоровья.
8. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
9. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
10. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
11. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.



13. Физическая культура в научной организации труда.
14. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
15. Физическая культура в режиме трудового дня.
16. Физическая культура в быту трудящихся.
17. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
18. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
19. Основные формы занятий физическими упражнениями.
20. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

2.4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Основная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>
2. Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>
3. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

Дополнительная литература

1. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: [Электронный ресурс] монография /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>
2. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=443255>
3. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
4. Медико-биологические основы массовой физической культуры. Татарова С.Ю, Татаров В.Б ФГБОУ ВПО «РГУТиС», 2012

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://humbio.ru>
6. <http://window.edu.ru>



3. Лабораторные работы – не предусмотрены

4. Самостоятельная работа обучающихся

4.1. Общие положения

Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально-прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, его творческого участия в общественном производстве. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

Поддержание работоспособности и здорового образа жизни – важное условие успешной учебы и последующей профессиональной деятельности студентов РГУТиС.

В связи с утверждением положения о государственных тестах и нормативах оценки физической подготовленности студентов открывается новый этап использования физической культуры и спорта для укрепления и поддержания здоровья.

В настоящее время установлено, что оптимальная двигательная активность воздействует стимулирующим образом на функции центральной нервной системы и психическую деятельность человека.

В связи с введением достаточно тяжелых тестов и высоких нормативов оценки физической подготовленности студентов, 4-х часовых занятий в неделю физическими упражнениями недостаточно. Кроме занятий в основных и специальных медицинских группах по физическому воспитанию необходимы самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они восполняют дефицит двигательной активности и способствуют эффективной подготовке к сдаче тестов и нормативов. Физическая культура и спорт помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Целью самостоятельных занятий по физической культуре студентов является формирование потребности в физической культуре личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, закаливание организма, повышения уровня физической, психофизической подготовки, а также к самоподготовке к будущей профессиональной деятельности и к жизни в целом.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание медико-биологических, физиологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование высокой личной мотивации и потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и психических свойств личности;
- приобретение опыта творческого использования самостоятельных занятий физической культурой для достижения жизненных и профессиональных целей, для активного отдыха.



Самостоятельная работа студентов по дисциплине «физическая культура» обеспечивает:

- закрепление знаний, практических умений и навыков, полученных студентами в процессе практических занятий;
- восполнение дефицита двигательной активности;
- эффективное восстановление организма после утомления
- повышение физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдение и анализ своей деятельности активизирует занимающихся. При проведении самостоятельных занятий занимающиеся опираются на методическую помощь профессорско-преподавательского состава кафедры «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

В зависимости от состояния здоровья, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в ВУЗе.

Главная задача самостоятельных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение недостатков физического развития. Студенты СМГ при проведении самостоятельных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями учебной программы по физической культуре. Одновременно с этим студентам данной категории доступны занятия отдельными видами спорта.

Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся спортом.

Студентам первой категории рекомендуется заниматься по программе физического воспитания в ВУЗе.

Студентам второй категории должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство.

4.2. Формы самостоятельной работы и её трудоемкость

Трудоемкость освоения дисциплины физическая культура составляет 72 часа, из них 72 часа контактной работы с преподавателем.

Одной и самых распространенных и доступных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями является – утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). УГГ выполняется ежедневно. В комплекс УГГ следует включать общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхание. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, с мячом.

При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2-3 мин);



- упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием;
- упражнения на гибкость и подвижность для шеи, рук, туловища, ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, с эспандерами);
- различные наклоны в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и многое другое;
- легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20-30 раз;
- упражнения на расслабление с глубоким дыханием и многое другое.

При составлении комплексов УГГ рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается и организм приводится в спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек).

Дозировка физических упражнений обеспечивается: изменением исходных положений, изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях или выполнять на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не способствует повышению уровня тренированности организма. Самостоятельное тренировочное занятие должно носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а так же укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (девушки 6-8 мин, юноши 8-12 мин), общеразвивающих (ОРУ) гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с легких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнение на расслабление.

В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических, волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности:



после разминки выполняются упражнения направленные на совершенствование технических упражнений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин), упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При самостоятельных занятиях продолжительностью 60-90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий:

- подготовительная 15-20 и 25-30 мин
- основная 30-40 и 45-55 мин
- заключительная 5-10 и 5-15 мин

4.3. Перечень тем самостоятельной работы обучающихся

1 курс 1 семестр

Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1. История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

История развития спорта. Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка. Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

Раздел 2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания. Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

1 курс 2 семестр

Раздел 1 Физическая подготовка в профессиональной деятельности

Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности



Основные понятия: производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм. Содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо- климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль

Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора. Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль. Содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Вопросы, выносимые для самостоятельного изучения теоретических основ по дисциплине «физическая культура»

1. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.
2. Физические упражнения как средства и методы физического воспитания
3. Врачебный контроль. Система организации врачебного контроля.
4. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Задачи физической культуры в процессе трудовой деятельности.
5. Понятие «физическое воспитание». Цели и задачи физического воспитания.
6. Оздоровительная физическая культура, ее задачи и средства.
7. Физическая культура и спорт. Принципиальное различие.



8. Гиподинамия как негативная сторона социального развития общества.
9. Понятие «физическое развитие», «физическое совершенствование».
10. Цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
13. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Повышение физической и умственной работоспособности - применение комплекса упражнений:

Легкая атлетика

«Развитие скоростно-силовых качеств»

1. Бег слабой интенсивности (8-10 мин)
2. Общеразвивающие и специальные упражнения (15-20 мин)
3. Повторный бег по травяной дорожке (200-250 м)
4. Многоскоки
5. Равномерный бег по мягкому грунту (10-15 мин) спокойно
6. Упражнения на развитие силы рук и туловища
7. Упражнения на расслабление

«Развитие выносливости»

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (10-15 мин)
2. Бег слабой интенсивности по пересеченной местности (20-30 мин) после этого сделать паузу, заполнив ее гимнастикой и упражнениями на силу (приседания, отжимания, упражнения на брюшной пресс 5-10 мин)
3. Бег на 1000-1500 м
4. Упражнения на расслабление

«Развитие быстроты»

1. Общеразвивающиеся упражнения (наклоны, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места, подскоки, упражнения на растяжку)
2. Ускорение до 50 м (5-10 повторений)
3. Бег с высоким подниманием бедра (5 раз по 20 м)
4. Бег до 100 м (2-3 раза)
5. Бег со сгибанием ног назад (5 раз до 20 м)
6. Семенящий бег (5-10)
7. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания

«Развитие силы»

1. Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища, подскоки, упражнения на растяжку) – 5-10 мин
2. Бег малой интенсивности (10-15 мин)
3. Приседание на одной ноге «пистолетик» - 3 серии по 5 раз
4. Подъем на высокую стопу с отягощением 5 серий по 15 раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре 3 по 20 раз
6. Броски набивного мяча (3-5 кг) снизу вперед двумя руками (5-10 м)



7. Подъем ног с фиксацией туловища «Уголок» 5 серий по 5 сек
8. Ходьба выпадами (5-10 мин)
9. Упражнения на восстановление

«Развитие прыгучести»

1. Разминочный бег (5-10 мин) по пересеченной местности
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи) 5-10 мин
3. Выпрыгивание от лавки на одной ноге 3 серии по 30 прыжков
4. Прыжки вверх, высоко подтягивая колени
5. Прыжки через гимнастическую скамейку (5-10 мин)
6. Прыжки из низкого приседа «лягушка»
7. Прыжки на скакалке (3 серии по 1 минуте)
8. Упражнения на расслабление

«Баскетбол»

«Игры на развитие физических качеств баскетболистов»

ОРУ без предметов

1. «Кто дальше бросит». Все участники делятся на 3-4 группы и выстраиваются в шеренги. Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч. Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 метрах от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м – первая, 12 м – вторая и т. д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию – 1 очко, за вторую линию – 2 очка и т. д. Выигрывает команда, набравшая большое количество очков.
2. «Самый меткий». Занимающиеся делятся на 2-3 команды, которые становятся рядом в колонну по одному. Перед каждой колонной лежит на табуретке баскетбольный мяч. Игроки поочередно бросают мяч в цель. Игра устраняется тем, что бросок производится в прыжке с места.
3. «Выбей мяч». Занимающиеся делятся на 2 команды и строятся в две шеренги друг против друга. Между шеренгами проводится линия. Каждый игрок произвольно по три раза выставляет вперед руки с мячом за линию и убирает их, но так быстро, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч. За выбитый мяч 1 очко.
4. Двусторонняя игра в баскетбол

«Игры с перемещением игроков»

1. «Эстафета парами». Игроки каждой команды строятся за общей линией старта парами. По сигналу игроки первой пары начинают продвижение вперед приставными шагами, передавая произвольно друг другу мяч. Они пересекают линию финиша в противоположном конце площадки и таким же способом возвращаются назад к своей колонне и передают эстафету другой паре. Выигрывает та команда, чьи игроки раньше закончат эстафету. Если мяч упал, то его необходимо поднять и начать упражнение с исходного положения.
2. «Эстафета с передвижениями различными способами». Занимающиеся построены в колонну по одному у линии старта. По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии, затем влево до линии и снова вправо к



линии. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает следующий игрок. Можно передвигаться бегом или спиной вперед.

3. «Стрит бол» на нескольких кольцах

«Игры с передачами мяча»

1. «Мяч в воздухе». Игроки двух команд строятся в 2 круга, занимая различные половины зала, и передают друг другу мяч по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается, в случае необходимости, передача мяча одной рукой, но запрещаются захваты мяча и двойные удары над собой. За эти нарушения и за неточную передачу игрок покидает круг. По истечению 5 мин игра останавливается и определяется победитель (команда, сохранившая больше игроков)
2. «Передача по вызову». Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. В 10-12 шагах перед ними лежит баскетбольный мяч. Игроки рассчитываются по порядку. Судья вызывает любой номер и игрок, имеющий его, бежит к мячу. Он берет его в руки, делает длинную передачу партнеру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает одно очко. Победитель определяется по лучшей сумме набранных очков.
3. Двусторонняя игра в баскетбол

«Подвижные игры на точность броска»

1. «Подай и попади». Игроки двух команд располагаются на штрафных линиях площадки, у каждой команды по 5 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно бросают мяч, стремясь попасть в кольцо. Выигрывает та команда кто большее количество раз поразил корзину.
2. «Сумей передать и бросить мяч в кольцо». Команды соревнуются в передачах мяча в стенку и в бросках мяча в кольцо на точность. Играющие выстраиваются в две колонны около стены, в 3 м от нее. По сигналу первые номера выполняют по 5 передач двумя руками от груди в стенку, после чего бегут к своим кольцам и бросают штрафные броски по 3 раза. Как только 1 игрок закончил бросать, немедленно начинает передачу второй игрок. За правильно выполненные передачи игроку начисляется 1 очко, за попадание – 3 очка. Побеждает тот, кто больше набрал очков.
3. Игра в баскетбол на два кольца

«Игра в нападении»

1. Формируются 3 команды по четыре игрока в каждой. Две команды на площадке («нападающие» и «защитники») и третья команда за лицевой линией. Судья начинает упражнение с передачи игроку команды нападения. Если нападающие забросят мяч в корзину, защитники уходят с площадки и «третья команда» вступает в игру. Если защитники овладевают мячом (подбор или перехват), нападающие покидают площадку. Побеждает команда, которая дольше всех оставалась на площадке.
2. «Кто больше». Две команды. Каждая команда владеет мячом на протяжении 2 минут. И нападающие, и защитники набирают очки, а победитель определяется после того, как каждая команда сыграет в нападении и защите по 2 минуты. Счет



ведется следующим образом: нападение – 1 очко за каждые 15 сек удержания мяча в нападении, защита – 1 очко за отбивания мяча, 3 очка за отбор мяча.

«Волейбол»

«Игры на развитие физических качеств волейболистов»

1. «Все мячи на сторону противника». Зал делится на две части волейбольной сеткой. Используются волейбольные мячи. Команды начинают игру с двумя мячами, число их может быть увеличено, в 3-4 м от сетки проводят линии бросков, ближе этих линий играющие не могут бросать мяч через сетку. Подкатившийся мяч к сетке игроки имеют право взять, но затем должны вернуться с ним за линию бросков. Чистая победа присуждается команде, которая перебросит все мячи на сторону противника.
2. «Стрелки». Играют две команды. «Стрелки» разделившись поровну, располагаются на боковых линиях площадки, а «бегуны» на любом конце площадки. Вдоль площадки, посередине, проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из бегунов бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают в него с двух сторон по волейбольному мячу. За каждое попадание 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
3. Двусторонняя игра в волейбол

«Игры с перемещением игроков»

1. «Падающий мяч». Команда строится в круг диаметром 7 метров, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который держит на вытянутой руке вверх мяч. Водящий называет любой номер и подбрасывает мяч, вызванный должен успеть поймать мяч. Если не успел - становится водящим. Постепенно расстояние до водящего увеличивается.
2. «Навстречу через сетку». Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах перед сеткой за линиями нападения. У первых игроков колонн по одну сторону площадки в руках по мячу. Игроки передают мяч двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной команды. Игрок сделавший передачу бежит в конец колонны, а тот, кому мяч адресован, снова посылает его через сетку. Выигрывает команда, закончившая игру с наименьшим количеством нарушений (падение мяча, захват мяча, пропуск игрока)
3. Игра в волейбол 2x2

«Игры с передачами мяча»

1. «Лапта волейболистов». Играют 2 команды, одна из которых подающая, а другая принимающая передачу. Расстояние игроков на площадке у обеих команд различное. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно в зонах. По сигналу первый игрок подает мяч на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подавший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, передача мяча останавливается и т.д. Выигрывает команда, у которой большее количество передач.



2. «Передача волейболистов». Занимающиеся становятся по кругу и способами верхней передачи отбивают мяч друг другу. Игрок, допустивший падение мяча получает штрафное очко. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество очков.

3. Двусторонняя игра в волейбол

«Подвижные игры, точность передачи мяча у волейболистов»

1. «Точная подача». Перед игрой две команды строятся в шеренги на лицевых линиях волейбольной площадки. Площадка разделена на квадраты с цифрами. Подающий должен подать мяч верхней подачей в квадрат с цифрами, в какой квадрат мяч попал, столько очков у команды. Все подают по очереди. Выигрывает та команда, у которой большее количество очков.

2. «Подай и попади». Игроки двух команд располагаются на лицевых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют по пять подач, стремясь попасть в пределы площадки. Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается. Побеждает команда, у которой было больше попаданий в площадку.

3. Двусторонняя игра в волейбол

«Игры с нападающим ударом и приема мяча»

1. «Вверх-вниз». Играющие выстраиваются колоннами в 3-4 метрах от гимнастических мостиков, перед которыми кладут маты. По сигналу первый игрок с разбега запрыгивает (толчком двух ног) на мостик и выпрыгивает вверх, имитируя замах и удар по мячу. Задача игрока умело управлять телом в воздухе, приземлиться на мат без доскока – 2 очка, с доскоком – 1 очко, при падении очки не засчитываются.

2. «Защита цели». Занимающиеся стоят по кругу, ударом волейбольного мяча стараются сбить несколько булав, которые защищает водящий. Ему разрешается отбивать мяч только двумя руками снизу. В другом случае игроки пытаются попасть мячом в игрока, находящегося в середине, но его защищает другой игрок, который прикрывает его и отбивает мяч руками. Игрок, поразивший цель, становится защитником.

3. Двусторонняя игра в волейбол.

«Лыжная подготовка»

«Совершенствование техники двухшажного хода»

1. Упражнение 1. Передвижение скользящим шагом то на одной, то на другой лыже без палок, как по горизонтальной лыжне, так и под небольшой уклон. При этом необходимо привыкать к длительному скольжению на одной лыже.

Упражнение 2. Передвижение скользящим шагом по лыжне без палок. Особое внимание необходимо уделять на подседание и отталкивание ноги. Для успешного выполнения этого упражнения особенно важна правильная смазка лыж.

Упражнение 3. Передвижение скользящим шагом, руки за спиной

Упражнение 4. Передвижение скользящим шагом без палок с размахиванием руками, как при ходьбе с палками и с поворотами туловища.



Упражнение 5. Передвижение скользящим шагом с палками в руках, держа их за середину, чтобы привыкнуть к весу палок и приучить к движению рук вдоль лыж, а не перед грудью.

Все эти упражнения для совершенствования техники движений и устранения ошибок, которые чаще всего выражаются в отсутствии правильной координации движения ног и рук, в ходе на прямых ногах, в потере равновесия, в общей скованности движений

2. Прохождение дистанции 3 км

«Совершенствование коньковым ходом»

Упражнение 1. Отталкивание ног в сторону скользящим упором с отведением носка лыжи в сторону – это ключевой отличительный элемент любого конькового хода (5-10 м) без палок.

Упражнение 2. При постановке на опору скольжение на всей скользящей поверхности плоско поставленной лыжи до окончания отталкивания другой лыжей (10-15 м) без палок.

Упражнение 3. Туловище должно «обгонять» стопу опорной ноги, своевременное перемещение центра тяжести масс вперед над центром площади опоры на переднюю часть стопы (15-20 м) без палок

Упражнение 4. Имитация движения конькового хода без лыж. Имитация выполняется как шаговая, так и прыжковая (прыжки) выполняются вперед – в сторону с низкой траекторией движений

3. Прохождение дистанции коньковым ходом.

«Совершенствование попеременному четырехшажному ходу»

1. Упражнение 1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносятся левая рука с палкой. Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.

Упражнение 2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносятся рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед.

Упражнение 4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.

Упражнение 5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.

Упражнение 7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.

Упражнение 8-9. С последним шагом левой ногой, правая палка ставится на снег, и правая рука выполняет отталкивание.

Упражнение 10. Закончен толчок правой рукой, начинается шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.

2. Прохождение дистанции 5 км всеми изученными ходами.

«Преодоление подъемов на лыжах»

Выбор способа преодоления подъемов зависит от ее крутизны и длины.

1. Подъем «елочкой» применяется на крутых склонах (до 35°). Разведение носков и постановка лыж на внутренне ребро значительно увеличивают сцепление их со счетом и предотвращают скатывание. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны подъема увеличивается угол разведения лыж.



2. Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра, опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны (40° и больше).

3. Прохождение дистанции 5 км с подъемами на склонах

«Способы торможения»

Торможение при спусках – это вынужденная мера для снижения скорости.

1. Торможение «плугом» применяется на спусках различной крутизны. При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распределяет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх, сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра, а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад. Увеличение угла разведения лыж значительно усиливают торможение.

2. Торможение «упором» чаще применяется при спуске наискось. Лыжник переносит вес тела на верхнюю скользящую лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе. Масса тела на протяжении всего торможения остается на лыже, скользящей прямо.

3. Прохождение дистанции 5 км со спусками и торможениями

4.4. Перечень основной и дополнительной литературы и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Основная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>
2. Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>
3. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

Дополнительная литература

1. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: [Электронный ресурс] монография /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>
2. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=443255>
3. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
4. Медико-биологические основы массовой физической культуры. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. ФГБОУ ВПО «РГУТиС», 2012



Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://humbio.ru>
6. <http://window.edu.ru>