



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
УПРАВЛЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Физвоспитание»

## Учебно-методическое пособие по дисциплине

# «Физическая культура»

Авторы  
Рыжкин Н. В.,  
Немцева Е. В.,  
Бровашова О. Ю.,  
Тумасян Т. И.,  
Чураков А. П.

Ростов-на-Дону, 2019

## Аннотация

Методические указания по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны с учетом ФГОС среднего профессионального образования специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.02 Страхование дело (по отраслям), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), предназначены для студентов и преподавателей колледжа.

Методические указания определяют этапы выполнения работы на практическом занятии, содержат рекомендации по выполнению индивидуальных заданий и образцы решения задач, а также список рекомендуемой литературы.

## Авторы

к.п.н., доцент кафедры «Физвоспитание»  
Рыжкин Н.В.,  
доцент кафедры «Физвоспитание»  
Немцева Е.В.,  
ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»  
Бровашова О.Ю.,  
ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»  
Тумасян Т.И.,  
преподаватель кафедры «Физвоспитание»  
Чураков А.П.



## Оглавление

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Введение .....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>ФОРМЫ И ВИДЫ СРС. ....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ .....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ<br/>ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ПИСЬМЕННЫХ<br/>РАБОТ. ....</b> | <b>12</b> |
| <b>Литература:.....</b>   | <b>21</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих студентов, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

**Цель** данного методического пособия – помочь студентам организовать эффективный режим самостоятельной двигательной активности для совершенствования физических и функциональных возможностей.

### **Задачи:**

- Формирование приоритета общекультурных ценностей студентов, навыков здорового образа жизни, позитивного отношения к здоровью и мотивации на здоровьесбережение.
- Формирование знаний, умений и навыков обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.
- Формирование навыков сохранения здоровья, знание и соблюдение норм здорового образа жизни.

Методическое пособие содержит методический и практический материал для проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

В настоящее пособие включены основные теоретические сведения, имеющие прямое отношение к проведению самостоятельных занятий. Методические рекомендации рассчитаны преподавателей, работающих в средних специальных учебных заведениях и студентов, желающих повысить свой уровень физического развития и функциональной подготовленности, самостоятельно подготовиться к успешной сдаче контрольных нормативов по учебной дисциплине «физическая культура».

В основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте особое внимание уделено работе по физической культуре со студентами. Содержание учебных программ всех специальностей и направлений подготовки дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие составляющие:

– физическая культура в общекультурной подготовке студентов;

## «Физическая культура»

- социально–биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт;
- профессионально–прикладная физическая подготовка студентов.

Содержание материала каждой из составляющей направлено на приобретение знаний и практических навыков для самостоятельных занятий. Самоконтроля за состоянием своего организма, а также предусматривает разработку системы организации самостоятельной работы студентов. Так, формирование физической культуры личности студента, понимание им роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, в подготовке к профессиональной деятельности и возможность применения этих знаний в процессе всех видов физкультурной деятельности невозможно без организации самостоятельных занятий.

Овладение специальными знаниями биологических основ физической культуры позволяет средствами физической культуры и спорта совершенствовать функциональные возможности организма в целях обеспечения продуктивной умственной и физической деятельности.

Особое значение придается ведению здорового образа жизни. Самостоятельные занятия физическими упражнениями решают проблему одного из компонентов, составляющих здоровый образ жизни, – организацию должной двигательной активности в целях укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Содействие обеспечению общей и профессионально–прикладной физической подготовленности (ППФП) определяет психофизическую готовность студента к будущей профессии. Взаимодействие всех жизненно важных систем организма лучше всего проявляется через выносливость. Поэтому в содержание ППФП всех специальностей обязательно должны входить упражнения на развитие общей и специальной выносливости (ходьба, бег, плавание, спортивные игры и др.). В этой связи такие упражнения следует включать и в самостоятельные занятия.

Обязательными видами физических упражнений практического раздела учебной программы являются: отдельные виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания), спортивные игры, ОФП, упражнения профессионально – прикладной физической подготовки.

Применение самостоятельных занятий способствует наиболее полному решению данной проблемы. С учетом местных усло-

вий, материальной базы, интересов обучающихся, определяются формы самостоятельных занятий и виды двигательной активности.

## ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это специально организованный процесс.

По характеру воздействия самостоятельные занятия физическими упражнениями являются надежным фактором формирования, укрепления и совершенствования здоровья студентов. В результате систематических самостоятельных занятий существенно расширяются и повышаются физические возможности организма, улучшается техническая подготовленность. Самостоятельные занятия – это многократное повторение физических упражнений, направленное на развитие и совершенствование физических качеств, и непосредственное выполнение физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование отстающих физических качеств студента.

В результате самостоятельных занятий студент становится более ловким, сильным, быстрым и выносливым. Улучшается его нравственно–психическое состояние; происходит самовоспитание лучших черт характера (волевых качеств, самостоятельности, инициативности и др.); стремление к самосовершенствованию, к ведению здорового образа жизни.

Основные задачи самостоятельных занятий студентов:

- укрепление, развитие и совершенствование здоровья;
- компенсация дефицита двигательной активности;
- поддержание высокого уровня умственной и физической работоспособности;
- гармоническое развитие основных физических качеств;
- рациональное развитие отстающих физических качеств.

Знания теоретических основ, методическая помощь и консультации преподавателей – залог того, что самостоятельные занятия будут оказывать на студентов только положительное воздействие. Особенно важно и необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами, соблюдение которых является обязательным для предупреждения отрицательного воздействия занятий физической культурой и спортом.

**Принцип систематичности** заключается в регулярности и непрерывности самостоятельных занятий, в вариантности нагрузок, рациональном чередовании физических нагрузок и отдыха,

повторности воздействий.

**Принцип постепенности** и доступности заключается в переходе от простого к сложному; от легкого к трудному, от известного к неизвестному, учитывает физическую подготовленность занимающихся и адекватность нагрузки на их организм.

**Принцип сознательности и активности** заключается в том, что занимающиеся должны ясно представлять цели, задачи и значение проводимых самостоятельных занятий, осмысленно относиться к выполняемой работе.

Самостоятельные занятия обязательно должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

## ФОРМЫ И ВИДЫ СРС.

Для индивидуализации образовательного процесса СРС можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СРС обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях в качестве выполненных тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля.

Дополнительная СРС направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Границы между этими видами работ относительны, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

### Утренняя гигиеническая гимнастика

Ее цель – «разбудить» организм и подготовить его к предстоящей учебно–трудовой деятельности. Она особенно необходима тем, кто начинает свою учебную деятельность в утренние часы. Выполнение утренней гимнастики – первая ступенька в формировании здорового образа и стиля жизни.

Систематическое выполнение утренней гимнастики укрепляет сердечно–сосудистую, дыхательную, нервную и пищеварительную системы, оказывает существенное влияние на опорно–двигательный аппарат: разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы, что в определенной мере решает проблему гипокинезии. Утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, – идеальное средство воспитания волевых качеств человека и закаливания организма. Регулярные занятия утренней гимнастикой способствуют развитию физических качеств (особенно силы, гибкости, ловкости), в значительной мере способствуют формированию правильной осанки.

### **Методические рекомендации.**

Комплекс утренней гигиенической гимнастики состоит из 8–10 общеразвивающих несложных (для облегченного запоминания и выполнения в автоматическом режиме) упражнений, в комплекс входят упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные и (обязательно) упражнения на осанку (потягивание, равновесия и др.). Последовательность выполнения упражнений – сверху – вниз; сначала мелкие группы мышц, затем – крупные.

Для гармоничного развития мышечных групп необходимо строго следить за равнозначностью выполнения упражнений (количество выполненных упражнений одной стороной тела, рукой, ногой должно строго соответствовать выполнению другой). С целью эффективного контроля за качеством желательно выполнять упражнения перед зеркалом. Не рекомендуется включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики упражнения длительного статического характера, с задержкой дыхания, на выносливость (например, длительный бег, что может вызвать утомление). Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы ускорить и активизировать деятельность органов и систем, играющих ведущую роль учебной деятельности студента.

Дозировка каждого упражнения должна базироваться на состоянии суставов и связок, и индивидуального ощущения нагрузки (тепла). Темп выполнения – средний. Рекомендуется включить упражнения гибкость и релаксацию. Также обязательными должны стать закаливающие процедуры.

### **Упражнения в течение учебного дня**

Эти формы самостоятельных занятий выполняются в перерывах между учебными занятиями и в течение дня.

Цель – профилактика утомления, повышение умственной и физической работоспособности. Использование физических



упражнений, как средство для активного отдыха, впервые обосновал И. М. Сеченов. Он доказал, что деятельность одних мышечных групп (например, работа правой рукой) способствует снижению утомления в других мышечных группах (в мышцах левой руки). Это явление «активного отдыха» легло в основу научной организации труда и отдыха, особенно работников умственной деятельности.

Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики.

**Физкультурная пауза** – комплекс физических упражнений, который проводится с целью срочного активного отдыха, профилактики утомления и снижения трудоспособности. Состоит из 7–8 общеразвивающих упражнений, выполняемых в течение 5–10 мин. Содержание комплекса, дозировка каждого упражнения определяются физиологической потребностью, с учетом особенностей рабочей позы.

Для активизации учебной деятельности и повышения умственной производительности студентов рекомендуется выполнение комплексов с повышенной нагрузкой.

Обязательными являются упражнения на осанку (потягивания, прогиб назад), укрепление мышц спины (наклоны, повороты, круговые вращения), движения ногами (приседания, подскоки, прыжки, махи).

**Физкультурная минутка** – комплекс упражнений, выполняемых в течение учебного дня от двух до пяти раз независимо от других видов физкультурной деятельности. Комплекс состоит из 3–4 упражнений с дозировкой каждого не менее 6–8 раз, общая продолжительность до трех мин.

Цель – ликвидация локального утомления отдельных мышечных групп. Содержание: обязательное выполнение упражнений в потягивании – прогиб назад, на расслабление или напряжение в зависимости от характера утомления мышечной группы, упражнения для глаз, мелкой мускулатуры рук и нормализации периферического кровообращения (например, прыжки, подскоки, топание ногами и т. п.).

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Для выполнения самостоятельной работы  
по разделам учебной дисциплины «Физическая культура»

### Раздел «Легкая атлетика»

- Упражнения для укрепления мышц спины;
- Упражнения для мышц брюшного пресса;
- Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц ног;
- Упражнения на координацию движений;
- Упражнения на гибкость;
- Упражнения для развития скорости;
- Упражнения для развития выносливости;
- Упражнения для развития дыхательной системы;
- Кроссовая подготовка 1000-3000 м;
- Бег и прыжки с преодолением препятствий;
- Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для самостоятельных заданий по развитию *быстроты* предлагается выполнять:

- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без,
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- многоскоки (серии)
- челночный бег с предметами и без;
- прыжок в длину с места и с разбега;
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для самостоятельных занятий по развитию *выносливости* можно выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-800 м.

«Физическая культура»

- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

**Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»**

Рекомендуется выполнять следующие комплексы упражнений:

- для укрепления мышц спины;
- для мышц брюшного пресса;
- для мышц верхнего плечевого пояса;
- для развития мышц ног;
- на координацию движений;
- на гибкость;
- силовые упражнения с отягощением (гантели);
- с резиновой лентой;
- комплекс упражнений для развития дыхательной системы.
- комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Для самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять упражнения для развития *гибкости*:

- наклоны вперед;
- упражнения на диске вращения «Грация»;
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития *силы* можно выполнять упражнения:

- поднимание ног в висе на высокой перекладине;
- подтягивание в висе на высокой перекладине;
- сгибание рук в упоре лежа и на параллельных брусьях;
- приседание с отягощениями;
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание;
- бег и прыжки с грузом по лестнице;
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

**Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

- Упражнения для укрепления мышц спины;
- Упражнения для мышц брюшного пресса;
- Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц ног;
- Упражнения на координацию движений;
- Упражнения на гибкость;
- Упражнения для развития скорости;
- Упражнения для развития выносливости;
- Упражнения для развития дыхательной системы;
- Кроссовая подготовка 1000-3000 м;
- Бег и прыжки с преодолением препятствий;
- Метание различных предметов, из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- Жонглирование;
- Одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот;
- Прыжки со скакалкой 15, 30 сек;
- Набивание мяча на теннисной ракетке.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ.**

### **Подготовка информационного сообщения**

Это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов не только объемом

информации, но и ее характером. Сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Возможно письменное оформление задания, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

*Роль студента:*

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно (если требуется);
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

*Критерии оценки:*

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников; наличие элементов наглядности.

### **Выполнение письменного доклада (сообщение).**

Вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны.

Сообщение, доклад должны представлять письменную модель первичного документа – научной работы. Доклад может включать обзор нескольких источников и служить основой для тезисов на определенную тему на семинарах, конференциях. Регламент озвучивания – 7-10 мин.

При подготовке доклада необходимо соблюдать следующие требования:

- Определить идею и задачу. При этом, следует помнить, что тезисы или статью, могут читать другие люди. Поэтому необходимо задавать себе вопрос: «Будет ли понятно, написанное читающим? Что интересного и нового они могут найти в работе?»
- Ясно и четко сформулировать тему или проблему.

## «Физическая культура»

Она не должна быть слишком общей.

- Составить план, выделить в нем части и при необходимости, скорректировать с преподавателем.
- Подобрать необходимую литературу по выбранной теме. Составить перечень литературы, которая должна быть обязательно прочитана для овладения необходимыми знаниями по выбранной теме.

Только после этой предварительной подготовки следует приступить к выполнению доклада. В план необходимо включить;

1. Введение, в котором раскрывается цель и задачи сообщения, доклада.

Здесь, необходимо сформулировать социальную или политическую проблему, которая будет проанализирована в тексте, изложить своё отношение к ней, то есть мотивацию выбора;

определить особенность постановки данной проблемы авторами изученной литературы;

объяснить актуальность и социальную значимость выбранной темы.

2. Основная часть. Разделы, главы, параграфы основной части должны быть направлены на рассмотрение узловых моментов в теме доклада. Изложение содержания изученной литературы предполагает его критическое осмысление, глубокий логический анализ.

Каждый раздел основной части доклада предполагает детальное изучение отдельного вопроса темы и последовательное изложение структуры текстового материала с обязательными ссылками на первоисточник. В целом, содержание основной части должно отражать позиции отдельных авторов, сравнительную характеристику этих позиций, выделение узловых вопросов курса по выбранной для исследования теме.

Студент должен показать свободное владение основными понятиями и категориями авторского текста. Для лучшего изложения сущности анализируемого материала можно проиллюстрировать его таблицами, графиками, сравнением цифр, цитатами.

3. Заключение. В заключении автор сообщения, доклада, должен сформулировать личную позицию в отношении изученной проблемы и предложить, может быть, свои способы её решения. Целесообразно сделать общие выводы по выбранной теме и ещё раз отметить её актуальность и социальную значимость.
4. Список использованных источников и литературы.

**Возможные типичные ошибки:**

- содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
- материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).
- слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения.
- объем текста сообщения значительно превышает регламент.
- отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.
- в содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы. Объяснение терминов сообщения вызывает затруднения.

**Примерные темы:**

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Нравственное воспитание личности.
4. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Понятие системы физического воспитания. (Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные основы.)
7. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Цели и задачи.
8. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
9. Основы теории и методики физического воспитания. Методы и принципы физического воспитания.
10. Основы развития физических качеств личности.
11. Основы развития физического качества «силы».
12. Основы развития физического качества «скорости».
13. Основы развития физического качества «выносливости».
14. Основы развития физического качества «гибкости».
15. Основы развития физического качества «ловкости».
16. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
17. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую и дыхательную систему человека.

## «Физическая культура»

18. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
19. Опорно-двигательный аппарат и осанка человека.
20. Влияние факторов обучения и окружающей среды на здоровье человека.
21. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика умственного и физического труда.
22. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
23. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья.
24. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
25. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Культура межличностных отношений.
26. Физиологические основы двигательной деятельности.
27. Оптимальная двигательная активность. Подвижные игры – как основное средство двигательной активности.
28. Формирование двигательных умений и навыков, сочетание режима труда и отдыха.
29. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.
30. Мотивация здорового образа жизни.
31. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
32. Особенности проведения занятий физическими упражнениями для разных возрастных категорий.
33. Влияние факторов окружающей среды и наследственности на здоровье человека.
34. Влияние физических упражнений на организм человека. Функциональные резервы организма.
35. Основы здорового образа жизни.
36. Роль и возможность физической культуры в обеспечении здоровья.
37. Организация режима труда и отдыха, режим питания студента.
38. Организация двигательной активности человека.
39. Основы закаливания и личная гигиена.
40. Критерии здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.



«Физическая культура»

41. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
42. Оздоровительная физическая культура.
43. Возможность и условия коррекции общего физического развития средствами физической культуры.
44. Основные направления оздоровительной физической культуры.
45. Современные оздоровительные системы.
46. Роль лечебной физической культуры в профилактике заболеваний.
47. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
48. Лечебная физическая культура, как средство физического воспитания и поддержания здоровья.
49. Основы построения оздоровительной тренировки.
50. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
51. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы врачебно – педагогического контроля.
52. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Питание, питьевой режим.
53. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
54. История физической культуры.
55. Олимпийские игры. Олимпийское движение.
56. Общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи.
57. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
58. Основы техники выполнения тестов комплекса ГТО.
59. Физическое воспитание в семье.
60. Физическая культура в структуре профессионального образования.

**Самостоятельные занятия по избранным видам спорта.**

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура», Физическая культура и спорт (спортивные секции) предполагает:

– занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол, атлетическая гимнастика, плавание, бадминтон и др.).

– самостоятельное и при помощи преподавателя, составле-

ние индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.

- участие в спортивных соревнованиях и праздниках («Спартакиады», «Дни здоровья», «День бегуна» и др.).

- участие в районных, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

- подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения, тезисы).

- подготовка к выполнению тестов для оценки уровня физической подготовленности, к проведению промежуточной аттестации.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на занятиях физической культуры выполнение всех упражнений.

### **Правила выполнения самостоятельных занятий**

- не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

- физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

- составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

- помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

- для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

– очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

– старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

– выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

– если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

– помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

### **Самоконтроль при самостоятельных занятиях**

Пульс (частота сердечных сокращений) – самый объективный и доступный показатель, характеризующий состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) и ее реакции на физическую нагрузку. В норме в покое у нетренированного студента ЧСС колеблется в пределах 65–70 уд./мин., у девушек – 75–84 уд./мин.; у спортсменов – 50–60 уд./мин. У студенток пульс чаще на 7–10 уд./мин., чем у юношей того же возраста. В положении лежа пульс в среднем на 10 ударов меньше.

Пульс измеряют всегда в одном и том же положении. После сна – лежа, перед тренировкой – сидя, во время выполнения упражнений – стоя.

Пульс менее 60 уд./мин. (брадикардия) обычно наблюдается у спортсменов и лиц, чья деятельность связана с выносливостью. При регулярной тренировке на выносливость уже через 3–4 месяца пульс снижается обычно на 3–4 удара.

ЧСС менее 40 ударов может быть следствием патологиче-

ских изменений в сердце (необходимо кардиологическое обследование). Выявленная в условиях покоя тахикардия (пульс выше 90 уд./мин.) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

Пульс подсчитывают обычно на сонной, височной и других артериях, доступных для прощупывания пальцами, за десять секунд и умножают на 6. Чаще всего на лучевой артерии, у основания большого пальца, для чего второй, третий и четвертый пальцы накладывают несколько выше лучезапястного сустава.

О соответствии применяемой нагрузки функциональному состоянию можно судить по исследованию пульса перед началом очередного занятия.

Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина, то это говорит о нормальной реакции организма, его восстановлении.

Учащение пульса на следующий день после занятий, особенно если отмечается плохое самочувствие, нарушение сна, нет желания тренироваться свидетельствует об утомлении. Максимальное время на восстановление организма после тяжелых интенсивных занятий физическими упражнениями – 48 часов.

Для максимальной пользы от аэробной работы необходим довольно высокий пульс. Однако чрезмерно высокая нагрузка может привести к серьезным срывам и последствиям. Поэтому в этой связи необходимо руководствоваться концепцией оптимального пульса (ЧСС, при которой достигается оздоровительный эффект).

Для определения оптимального пульса необходимо:

- измерить пульс в покое.

Для мужчин. От цифры 205 отнять половину возраста.

Для женщин. От 220 отнять возраст – это будет максимальный пульс. Оптимальный пульс для тренировочных оздоровительных занятий будет равен 80 % от этих цифр.

Пример 1. Возраст студента – 20 лет.  $205 - 10$  (половина от 20 лет) = 195 – это мах ЧСС, допустимая для этого юноши на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Оптимальный пульс для тренировочных оздоровительных занятий будет равен 80 % от цифры 195 (мах допустимого пульса), то есть 156 уд./мин.

Пример 2. Возраст студентки – 20 лет.  $220 - 20 = 200$  (у женщин частота СС выше, из-за меньшего размера сердечной мышцы). Оптимальный пульс будет равен 80 % от 200, то есть – 160 уд./ мин. Если работать на этом пульсе в течение как мини-

## «Физическая культура»

мум 10 мин. 3–4 раза в неделю, то получается очень хороший оздоровительный эффект.

Такой же эффект может быть при работе на пульсе 150 уд./мин., но уже в течение 20 мин. и 130 уд./мин. – в течение 30 мин.

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей учебного процесса.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть компетенцией сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры), показать знание методов и средств физической культуры для полноценной социальной профессиональной деятельности. Результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы:

Знать: Безопасность жизнедеятельности при осуществлении профессиональной деятельности. Основные способы и средства самостоятельного получения, анализа и обобщения информации.

Уметь: Демонстрировать знания основ физического совершенствования личности, самостоятельно получать и анализировать информацию для решения поставленных задач. Быстро и правильно принять решение в не стандартных ситуациях.

Владеть: Способностью самостоятельно получать и анализировать знания о физической культуре. Средствами и методами физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную социальную и профессиональную деятельность.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. Заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев, 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

2. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

3. Физическая культура: учеб. пособие /И. Федоров, А.П. Шумилин, А.И.Чикуров. — Красноярск : ГУЦ МиЗ, 2005.

4. Физическая культура студента и жизнь: учебник / под ред. В.И.Ильинича. — М.: Гардарика, 2005.

5. Теория и методика физической культуры: учебник /Ю.В. Курамшин. — М.: Сов. спорт, 2004.

«Физическая культура»

6. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000.
7. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во ASB, 2000.
8. Методико-практические занятия студентов/В.С. Анищенко. - М.: Изд-во РУДН, 1999.
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. — М.: Гардарика, 1999.
10. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 1994.