



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ДГТУ)**

Колледж экономики, управления и права

**Методические указания  
по организации самостоятельной работы студентов  
по дисциплине  
«Физическая культура»**

**Специальности**

**09.02.04 Информационные системы (по отраслям),  
09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям).  
38.02.02 Страхование дело (по отраслям)  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Ростов-на-Дону  
2018

Методические указания по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны с учетом ФГОС среднего профессионального образования

специальностям:

- 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 список рекомендуемой литературы.

Составитель (автор): А.П. Чураков, преподаватель колледжа ЭУП

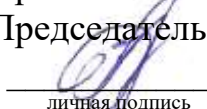
Рассмотрены на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 01 от «31» августа 2018 г

Председатель П(Ц)К специальности  **Н.В.Река**  
личная подпись

и одобрены решением учебно-методического совета колледжа.

Протокол № 01 от «31» августа 2018

Председатель учебно-методического совета колледжа  
 С.В.Шинакова  
личная подпись

## Пояснительная записка

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:**

1. Формирование приоритета общечеловеческих ценностей студентов, навыков здорового образа жизни и позитивного отношения к здоровью.
2. Формирование здоровьесберегающего пространства в образовательном учреждении.

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. Оно рассчитано на студентов, желающих повысить свой уровень физического развития и функциональной подготовленности, самостоятельно подготовиться к успешной сдаче контрольных нормативов по учебной программе физической культуры и расширить двигательный диапазон здорового образа жизни.

## Содержание

1. ВВЕДЕНИЕ	5
2. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	6
3. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	7
4. КОМПЛЕКСЫ ПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ ПО РАЗДЕЛАМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПОДГОТОВКА СООБЩЕНИЙ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ)	13
6. САМОКОНТРОЛЬ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ	15
7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	17

## Введение

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 и профессиональной подготовке студентов;
- 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 и самоконтроля за состоянием своего организма и 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, передвижение на лыжах, 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), спортивные игры, ОФП, упражнения профессионально – прикладной физической подготовки.

Применение самостоятельных занятий способствует наиболее полному решению данной проблемы. С учетом местных условий, 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;
- гармоничное 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 содержание самостоятельных занятий**

Для самостоятельных занятий студентов рекомендуются следующие формы:

- утренняя гигиеническая гимнастика («зарядка»);
- упражнения в течение учебного дня («производственная, учебная гимнастика»);
- самостоятельные занятия.

Их рекомендуется выполнять каждому студенту, так как они помогают восполнить дефицит двигательной активности и являются прекрасным средством профилактики умственного утомления, укрепления здоровья, активного отдыха, воспитания волевых качеств, формирования здорового образа жизни.

### **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 гармонического 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) . Можно выделить три состояния сустава: первое , когда он в порядке и нужна чистая профилактика, второе – появляется периодическая боль и третье – когда сустав болит часто. С целью профилактики заболеваний рекомендуется дозировка упражнения на каждый сустав не менее 20 раз. Темп выполнения – средний и выше среднего (медленное выполнение упражнений не дает должной нагрузки на сердечно–сосудистую систему). Комплексы утренней гигиенической гимнастики прилагаются (приложение 1).

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

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

Цель – срочный активный отдых, 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, прогибания 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 – прогибании 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.).



## **Самостоятельные занятия**

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

- занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).
- самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом.
- участие в спортивных соревнованиях и праздниках («Спартакиады», «Дни здоровья» 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).
- подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

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 уроках физической культуры выполнение всех упражнений (приложение 2 - 5).

### **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, вовремя 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.

## **Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»**

### **Тема «Легкая атлетика»**

- Рекомендуется выполнять следующие комплексы упражнений:
- Упражнения для укрепления мышц спины
- Упражнения для мышц брюшного пресса
- Упражнение на укрепление косых мышц спины
- Упражнения на гибкость
- Упражнения на координацию движений
- Упражнения на растяжку
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- Приседание на одной ноге («пистолет»)
- Приседание из основной стойки 3х30
- Кроссовая подготовка 1000-3000 м
- Бег с преодолением препятствий
- Прыжки через препятствия
- Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте - 10 секунд бег в гору
- 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
- 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 также выполнять:

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

### **Тема «Гимнастика, атлетическая гимнастика»**

Рекомендуется выполнять следующие комплексы упражнений:

- Упражнения для укрепления мышц спины
- Упражнения для мышц брюшного пресса
- Упражнение на укрепление косых мышц спины
- Упражнения на гибкость
- Упражнения на координацию движений
- Упражнения на растяжку
- Силовые упражнения с отягощением (гантели)
- Упражнения с резиновой лентой
- Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- Приседание на одной ноге («пистолет»)
- Приседание из основной стойки 3х30

Для самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять 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 в домашних условиях предлагаются упражнения:
- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощением
- 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.

### **Тема «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

- Упражнения для укрепления мышц спины
- Упражнения для мышц брюшного пресса
- Упражнение на укрепление косых мышц спины
- Упражнения на гибкость
- Упражнения на координацию движений
- Упражнения на растяжку

- Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- Приседание на одной ноге («пистолет»)
- Приседание из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних 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
- эстафеты с разнообразными предметами.

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 по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему)**

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине «Физическая культура» - **формирование навыков:**

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

#### **Цель работы:**

- научиться самостоятельно искать, отбирать, систематизировать, оформлять в виде сообщения информацию по заданной теме;
- получить опыт публичной защиты сообщения.

**Отчет:** оформить текст сообщения в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов»

**Форма отчета** для сообщения: сообщение оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом и распечатывается на листах формата А4. Объем сообщения - не более 10 страниц печатного текста.

Отчет должен иметь следующую структуру:

- Титульный лист
- Содержание
- Текст сообщения.
- Список использованной 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.

### **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 патологических 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 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 минимум 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.

### **Примерные темы:**

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
5. Основы развития физических качеств личности.
6. Основы развития физического качества «силы».
7. Основы развития физического качества «скорости».
8. Основы развития физического качества «выносливости».
9. Основы развития физического качества «гибкости».
10. Основы развития физического качества «ловкости».
11. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую и дыхательную систему человека.
13. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
14. Опорно-двигательный аппарат и осанка человека.
15. Влияние факторов обучения и окружающей среды на здоровье человека.
16. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.

17. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
19. Физиологические основы двигательной деятельности.
20. Оптимальная двигательная активность. Подвижные игры – как основное средство двигательной активности.
21. Формирование двигательных умений и навыков, сочетание режима труда и отдыха.
22. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.
23. Мотивация здорового образа жизни.
24. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
25. Влияние факторов окружающей среды и наследственности на здоровье человека.
26. Влияние физических упражнений на организм человека. Функциональные резервы организма
27. Основы здорового образа жизни.
28. Роль и возможность физической культуры в обеспечении здоровья.
29. Организация режима труда и отдыха, режим питания студента.
30. Организация двигательной активности человека.
31. Основы закаливания и личная гигиена.
32. Критерии здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.
33. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
34. Психофизиологические характеристики здорового образа жизни.
35. Возможность и условия коррекции общего физического развития средствами физической культуры.
36. Основные направления оздоровительной физической культуры.
37. Роль лечебной физической культуры в профилактике заболеваний.
38. Лечебная физическая культура, как средство физического воспитания и поддержания здоровья.
39. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
40. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
41. Олимпийские игры. Олимпийское движение.
42. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.



## Основные и дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. Заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев, 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014г. – 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, 2015.
4. Физическая культура студента и жизнь: учебник / под ред. В.И.Ильинича. — М.: Гардарика, 2015.
5. Теория и методика физической культуры: учебник /Ю.В. Курамшин. — М.: Сов. спорт, 2014.
6. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2015.
7. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во ASB, 2015.
8. Методико-практические занятия студентов/В.С. Анищенко. - М.: Изд-во РУДН, 2015
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. — М.: Гардарика, 2015.