

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шамсутдилов Расим Азгзамович

Должность: Директор ПФ КНИТУ-КАИ

Дата подписания: 30.12.2020 16:09:46

Уникальный программный ключ:

d31c25eab5d6fbb0cc50e03a64dfdc00329a085e3a993ad1080663082c961114

Ленинградский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»

Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине Физическая культура и спорт

направления подготовки:

09.03.02 Информационные системы и технологии

15.03.01 Машиностроение

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение

машиностроительных производств

38.03.01 Экономика

38.03.02 Менеджмент

Составитель Иванова Г.Д.

Содержание:

Введение

1. Планирование домашней самостоятельной работы
 2. Организационно-методические указания по организации домашней самостоятельной работы
 3. Схема подготовки студентов к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре
 4. Контроль за выполнением самостоятельной работы
 5. Критерии оценки результатов
 6. Перечень заданий самостоятельной работы
 7. Перечень вопросов для подготовки к зачету
 8. Правила выполнения практических внеаудиторных самостоятельных занятий
 9. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделам учебной программы.
 10. Методические рекомендации по выполнению реферата по физической культуре и спорту
 11. Темы рефератов и задания для студентов временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре.
- Список используемой литературы

Введение

Практика показывает, что в настоящее время существует большое несоответствие между умственной и физической деятельностью учащихся высших учебных заведений. Один из наиболее эффективных путей борьбы против ограниченной физической активности (гиподинамии) – это обучение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у студентов потребности в таких занятиях.

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

Наибольший эффект при реализации домашних самостоятельных заданий возможен лишь при условии соблюдения ряда требований:

- Обязательной взаимосвязи заданий с конкретным материалом учебной программы и с программой предстоящих спортивно-массовых мероприятий;
 - Доступности и простоты, позволяющих выполнять эти задания;
 - Наличие четко поставленной цели и владения занимающимися правильной методикой выполнения упражнений (которая включает запись количественных и качественных показателей);
 - Постоянного систематического контроля со стороны преподавателя и занимающегося;
 - Эмоционального настроения выполняющего задание и содержательности комплекса.

В предлагаемых методических материалах к СРС представлены: планирование, основные задачи и средства, тесты контроля за выполнением домашних самостоятельных заданий по физической культуре. Приведена схема подготовки учащихся к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий. В данной схеме к каждой изучаемой теме приводятся основные задания, тесты контроля и количество учебных часов на изучение каждой темы.

1. Планирование домашних самостоятельных заданий.

Легкая атлетика. При подготовке к сдаче нормативов по бегу намеченный на одно тренировочное занятие объем бега вначале целесообразно выполнять в два-три подхода. В конце каждой недели необходимо выполнить полную норму. Для первокурсников рекомендуется такая продолжительность занятий по месяцам: сентябрь - девушки 8 минут, юноши 10 минут; октябрь - соответственно 11 и 13 минут; ноябрь - 14 и 16 минут; декабрь - 17 и 19 минут. В январе и феврале продолжительность бега может оставаться равной декабрьской, с марта она должна возрасти до 20 и 22 минут, в апреле - 23 и 25 минут, в мае - до 25 и 30 минут. В задания на октябрь и апрель рекомендуется включать и ускоренный бег (до 10- 20 % от общего километража) с целью лучшей подготовки.

Для учащихся старших курсов рекомендованы шестиразовые занятия в неделю от 10- 12 до 30 минут. Подготовка к сдаче нормативов в беге на 100 метров и в прыжках в длину помимо чисто беговых заданий способствуют сокращённые комплексы (5-6) упражнений, составленные по методу круговой тренировки.

Средством контроля за подготовленностью являются прыжки в длину с места и с разбега.

Гимнастика. Гимнастический раздел требует более длительной подготовки, чем некоторые легкоатлетические виды, поэтому задания на дом планируются на период с декабря по февраль. К выполнению норматива по подтягиванию в висе хорошо подводят задания на поднятие рук к плечам с отягощением, комплексы упражнений с отягощением. Для подготовки к сдаче нормы в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа используется основное упражнение. Подъём в упор переворотом или поднятие и опускание туловища из положения лёжа легче выполнять если мышцы брюшного пресса и спины хорошо развиты с помощью многократного держания « угла » и основных упражнений.

Зимние виды спорта. Приступая к самостоятельным занятиям по зимним видам спорта, обязательно учитывайте погодные условия, правильный подбор лыжного инвентаря. Помните: чем короче дистанция, тем интенсивнее разминка. Правильно рассчитайте силы на всю дистанцию, свою физическую подготовленность. Перед стартом обязательно выполните медленный бег до 3 минут, комплекс упражнений, а затем вставайте на лыжи.

Игровые виды спорта. Спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Особенность спортивных игр принимать мгновенные решения, мгновенная смена ситуаций, ориентировка в сложных двигательной деятельности, выполнение разнообразных движений с мячом и без мяча.

2. Организационно - методические рекомендации по внедрению домашних самостоятельных заданий.

V неделя								

Итого за месяц

1. В числителе ставится дата занятия, в знаменателе – километраж.

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

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

Таблица 2

оценка	девушки	юноши
«Очень плохо»	Меньше 1,5 км	Меньше 1,65 км
«Плохо»	От 1,5 до 1,84 км	От 1,65 до 1,9 км
«Удовлетворительно»	От 1,85 до 2,15 км	От 2,0 до 2,4 км
«Хорошо»	От 2,16 до 2,62 км	От 2,5 до 2,7 км
«Отлично»	Свыше 2,65 км	Свыше 2,8 км

Предварительно на занятиях студенты знакомятся с правильным подсчётом пульса, осваивают темп бега, учатся подсчитывать суммарный километраж бега и определять длину определяемой дистанции.

Контроль выполнения домашней самостоятельной работы осуществляется на занятиях физической культуры. Причём если задания сопряжены с подготовкой к сдаче контрольных нормативов, то оценка ставится согласно результатам учебной программы соответствующего курса. Если задания служили целям развития необходимых физических качеств, можно использовать методический приём с учётом индивидуальных особенностей студентов.

3. Схема подготовки студентов 1 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре и спорту

Таблица 3

Периоды учебного года	Семестр	Изучаемая тема	К-во часов	Основные задачи заданий	Основные средства заданий	Тест контроля
Сентябрь-октябрь	I	Бег с высокого старта Прыжки в длину с разбега	6	1. Повышение уровня физической подготовленности. 2. Улучшение техники бега. 1. Формировать схему прыжка. 2. Повышать объём общепрыжковой нагрузки.	Бег в режиме времени: Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин. Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин. (из них 10-15% ускоренного бега). 1. Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка. 2. Прыжки в длину с места (суммарный метраж)	1. Бег в режиме времени. 2. Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). 3. Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр». 1. Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания). 2. Прыжки в длину с места.

Октябрь - ноябрь	I	Кроссовая подготовка	5	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2.Повышение уровня техники бега.	1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.
Ноябрь - декабрь	I	Общефизическая подготовка	5	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2. Подтягивание в висе (юноши)
Декабрь - январь	I	Баскетбол	5	1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации	1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста) 2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов	Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча)
Январь - февраль	II	Атлетическая гимнастика	5	Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.	1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.	1.Комплекс упражнений утренней гимнастики. 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3.Подтягивание в висе (юноши) 4.Бег в режиме времени
Апрель	II	Подвижные и спортивные игры	5	1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений	1.Набивание теннисного мяча. 2.Техника ведения футбольного мяча 3.Игра в настольный теннис. 4.Игра в футбол.	1.Набивание теннисного мяча–30раз. 2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий. 3.Игра в настольный теннис. 4.Игра в футбол.
Март	II	Лёгкая атлетика	6	1.Подготовить к сдаче норматива. 2.Повысить уровень прыжковой подготовки. 3.Улучшить технику выбегания с низкого	1.Прыжки через скакалку. 2.Выпрыгивание вверх из упора присев. 3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки: 4.Выбегания с	1.Прыжки через скакалку (1 мин). 2.Выпрыгивание вверх С взмахом рук (прыгучесть) с места. 3.Прыжки в высоту с места 4. Техника выбегания с

				старта	низкого старта 5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин	низкого старта 5.Бег в режиме времени
Май	II	Бег на 100 м, эстафетный бег Метание гранаты	6	1.Развивать качество быстроты в беге. 2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м. 1.Улучшить технику метания. 2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.	Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража) Имитация и метание мяча с разбега	1. Бег на 100 м. 2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу». Метание гранаты на дальность
Июнь	II	Кроссовая подготовка	5	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2.Повышение уровня техники бега.	1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

Схема подготовки студентов 2 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре и спорту

Таблица 4

Периоды учебно-го года	Семестр	Изучаемая тема	К-во часов	Основные задачи заданий	Основные средства заданий	Тест контроля
Сентябрь - октябрь	III	Бег с высокого старта Прыжки в длину с разбега	5	1. Повышение уровня физической подготовленности. 2.Улучшение техники бега. 1.Формировать схему прыжка. 2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки.	Бег в режиме времени: Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин. Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин. (из них 10-15% ускоренного бега). 1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка. 2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж)	1. Бег в режиме времени. 2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). 3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр». 1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания). 2.Прыжки в длину с места.
Октябрь - ноябрь	III	Кроссовая подготовка	5	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2.Повышение уровня техники бега.	1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.
Ноябрь - декабрь	III	Общеспортивная подготовка	4	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2. Подтягивание в висе (юноши)
Декабрь - январь	III	Баскетбол	5	1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации	1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20	Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от

					мин. (с включением передвижения баскетболиста) 2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов	груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча)
Январь - февраль	IV	Атлетическая гимнастика	5	Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.	1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.	1.Комплекс упражнений утренней гимнастики. 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3.Подтягивание в висе (юноши)
Март	IV	Подвижные и спортивные игры	5	1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений	1.Набивание теннисного мяча. 2.Техника ведения футбольного мяча 3.Игра в настольный теннис. 4.Игра в футбол.	1.Набивание теннисного мяча–30раз. 2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий. 3.Игра в настольный теннис. 4.Игра в футбол.
Апрель	IV	Лёгкая атлетика	5	1.Подготовить к сдаче норматива. 2.Повысить уровень прыжковой подготовки. 3.Улучшить технику выбегания с низкого старта	1.Прыжки через скакалку. 2.Выпрыгивание вверх из упора присев. 3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки: 4.Выбегания с низкого старта 5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин	1.Прыжки через скакалку (1 мин). 2.Выпрыгивание вверх С взмахом рук (прыгучесть) с места. 3.Прыжки в высоту с места 4. Техника выбегания с низкого старта
Май	IV	Бег на 100 м, эстафетный бег Метание гранаты	5	1.Развивать качество быстроты в беге. 2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м. 1.Улучшить технику метания. 2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.	Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража) Имитация и метание мяча с разбега	1. Бег на 100 м. 2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу». Метание гранаты на дальность
Июнь	IV	Кроссовая подготовка	5	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2.Повышение уровня техники бега.	1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

Схема подготовки студентов 3 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре и спорту

таблица 5

Периоды учебно-го года	Семестр	Изучаемая тема	К-во часов	Основные задачи заданий	Основные средства заданий	Тест контроля (МТ-1 и МТ-2)
Сентябрь - октябрь	V	Бег с высокого старта Прыжки в длину с разбега	4	1. Повышение уровня физической подготовленности. 2. Улучшение техники бега. 1. Формировать схему прыжка. 2. Повышать объём общепрыжковой нагрузки.	Бег в режиме времени: Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин. Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин. (из них 10-15% ускоренного бега). 1. Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка. 2. Прыжки в длину с места (суммарный метраж)	1. Бег в режиме времени. 2. Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). 3. Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр». 1. Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания). 2. Прыжки в длину с места.
Октябрь - ноябрь	V	Кроссовая подготовка	4	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2. Повышение уровня техники бега.	1. Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	1. Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.
Ноябрь - декабрь	V	Общеспортивная подготовка	4	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2. Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 3. Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2. Подтягивание в висе (юноши)
Декабрь - январь	V	Волейбол	4	1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации 2. Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений	1. Метание теннисного мяча на дальность 2. Передача волейбольного мяча сверху двумя руками 3. Подача мяча	Владение техникой игры в волейбол
Январь - февраль	VI	Атлетическая гимнастика	4	Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.	1. Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3. Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 4. Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.	1. Комплекс упражнений утренней гимнастики. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3. Подтягивание в висе (юноши)
Март	VI	Подвижные	4	1. Улучшить ловкость и	1. Набивание	1. Набивание

		и спортивные игры		подвижность в суставах, координацию движений	теннисного мяча. 2.Техника ведения футбольного мяча 3.Игра в настольный теннис. 4.Игра в футбол.	теннисного мяча–30раз. 2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий. 3.Игра в настольный теннис. 4.Игра в футбол.
Апрель	VI	Лёгкая атлетика	4	1.Подготовить к сдаче норматива. 2.Повысить уровень прыжковой подготовки. 3.Улучшить технику выбегания с низкого старта	1.Прыжки через скакалку. 2.Выпрыгивание вверх из упора присев. 3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки: 4.Выбегания с низкого старта 5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин	1.Прыжки через скакалку (1 мин). 2.Выпрыгивание вверх Со взмахом рук (прыгучесть) с места. 3.Прыжки в высоту с места 4. Техника выбегания с низкого старта
Май	VI	Бег на 100 м, эстафетный бег Метание гранаты	4	1.Развивать качество быстроты в беге. 2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м. 1.Улучшить технику метания. 2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.	Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража) Имитация и метание мяча с разбега	1. Бег на 100 м. 2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу». Метание гранаты на дальность
Июнь	VI	Кроссовая подготовка	4	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2.Повышение уровня техники бега.	1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

3.Контроль за выполнением самостоятельной работы студента.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме с представлением изделия или продукта творческой деятельности студента.

В качестве формы методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов могут быть использованы семинарские занятия, коллоквиумы, зачеты, тестирование самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

4.Критерии оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента:

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требуемую информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформулировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

5.Перечень заданий самостоятельной работы

1. Составить разминочный комплекс упражнений.
2. Составить комплекс физических упражнений для начинающих, направленный на укрепление всех основных мышц тела.
3. Составить комплекс физических упражнений, направленный на укрепление мышц верхнего и среднего пояса тела.
4. Составить комплекс физических упражнений, направленный на укрепление мышц нижнего пояса тела.

6. Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Уровень здоровья как характеристика общества.
2. Современные правила рационального питания. Системы питания.
3. Оценки уровня здоровья.
4. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
5. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
6. Направленность видов спорта на развитие физических качеств (рассказать на примерах)
7. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениям. Критерии дозирования физических нагрузок.(на примере)
8. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
9. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Содержание самоконтроля, его цель и задачи. Объективные показатели самоконтроля.
10. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

11. Определение понятия профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
12. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
14. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
15. Роль музыки при обучении движениям. Музыкальное сопровождение в процессе начального обучения двигательным действиям.
16. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.

Правила выполнения практических внеаудиторных самостоятельных занятий

1. 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.

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

3. 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.

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

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. 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.

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

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

10. 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.

9. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделам «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных 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
- серийные многоскоки

- 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 внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- 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.

Зачетные требования по легкой атлетике, лыжной подготовке:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) – 12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) – 11,00-13,00 мин, с.
2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190 см.
5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.
6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделам «Гимнастика, атлетическая гимнастика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку

7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

Для внеаудиторных 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 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.

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике, плаванию:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса

3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед 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.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

10. Методические рекомендации по выполнению реферата по физической культуре и спорту

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

- принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
- при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Указания по подготовке сообщения

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке доклада

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;

• принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

• при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

11. Темы рефератов и задания для студентов временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре и спорту.

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Готов к труду и обороне. История. Нормативы. Знак ГТО.
3. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

4. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
12. "Основные системы оздоровительной физической культуры"
13. "Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений"
14. "Процесс организации здорового образа жизни".
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17. Образ жизни и его отображение в профессиональной деятельности. Физическая культура в обеспечении здоровья.
18. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
19. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
20. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
21. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
22. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
24. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
25. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
26. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

30. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
31. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
32. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
33. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
34. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
35. Виды и формы профессионального труда бакалавра. Факторы, определяющие ППФП.

Список используемой литературы

1. Лечебная физкультура. Учебник для студентов. Интенсивная физическая культура. Под ред. С.Н. Попова. – ФИС, 1978.
2. История физической культуры и спорта. Учебник для учащихся ССУЗ. Под ред. Столбова В.В. – М.: ФИС, 1977.
3. Физическая подготовка как фактор формирования здорового образа жизни студентов: учебно-метод. пособие / Л. З. Багаутдинова, М. Н. Гатиятуллин, Э. В. Галимова, Т.Ю. Покровская, 2010. - 74 с.
4. Физическое воспитание студентов [Текст] : тексты лекций / Б.А. Акишин, Л.М. Арсланова, М.Н. Гатиятуллин и др.; под общ. ред. Б.А. Акишина, В.М. Ермолаева, 2005. - 272 с.
5. Акишин Б.А. Индивидуальный выбор видов спорта: учебное пособие / Б.А. Акишин, И.М. Галимов, Э.В. Галимова, А.В. Гришин. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2014. – 128 с.
6. Закаливание школьников: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2002.
7. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура. М.: АСАДЕМА, 2008.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский Центр «Академия», 2002.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Г.С.Туманян. - М.: Издательский Центр «Академия», 2006.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев.- Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский Центр «Академия», 2008.
12. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. М.: Дрофа, 2005.

13. Акишин, Борис Алексеевич Б.А. Физкультура - самостоятельно : учеб.пособие для студ. вечерн. и заочн. обучения / Б.А. Акишин, И.В. Воробьева, В.Г. Тевяшова . - Казань: Изд-во КГТУ им. А.Н. Туполева , 2002 . - 46 с.