

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(общеобразовательный цикл)

Основная профессиональная образовательная программа –
программа подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО

44.02.01 Дошкольное образование (углубленной подготовки)

44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленной подготовки)

44.02.03 Педагогика дополнительного образования (углубленной подготовки)

ВОЛОГДА

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России № 413 от 17.05.2012 (с последующими изменениями и дополнениями); Федеральными государственными образовательными стандартами по специальностям среднего профессионального образования: 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1351 от 27.10.2014 г., 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1353 от 27.10.2014 г., 44.04.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России №998 от 13 августа 2014 г.; и рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура»

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Разработчики:

Подаровская Л.В., мастер спорта, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Соколова Н.Б., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей **физической культуры**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения в течение учебного дня

Самостоятельные занятия. Рекомендации для студентов по подготовке к учебным нормативам

Методические рекомендации по написанию и оформлению письменной самостоятельной работы

Тематика письменных самостоятельных работ

Информационное обеспечение обучения

Пояснительная записка

Одним из результатов работы колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, 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.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий. Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый учащийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

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.

Распределение часов по разделам программы «Физическая культура»

<i>Лёгкая атлетика</i>	13 час.
Подготовить сообщение по темам (на выбор):	
- «История развития легкой атлетики в стране и за рубежом»;	3
- «Выдающиеся легкоатлеты Вологодской области, участники первенств Мира и Олимпийских игр»;	3
- «Общие правила проведения соревнований по легкой атлетике»;	3
Принять участие в соревнованиях в колледже по легкой атлетике, легкоатлетическом кроссе и по прыжкам в высоту.	4
<i>Лыжная подготовка</i>	13
Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	3
Преодоление подъемов и спусков.	2
Сдача на оценку техники лыжных ходов.	2
Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.	2
Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2
Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	1
Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	1
<i>Гимнастика</i>	12
Индивидуально подобрать комплексы утренней оздоровительной и лечебной гимнастики и провести их на группе.	2
Подготовить сообщение о простейших приемах самомассажа и релаксации. Выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные программой, а также домашние задания в установленные сроки.	2
Подготовить сообщение о рациональном режиме учебы, отдыха, питания.	2
Регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно выполнять физические упражнения, рекомендуемые преподавателем.	2
Активно участвовать в массовых и спортивных мероприятиях, проводимых учебным заведением.	2
<i>Спортивные игры</i>	12
Подготовить сообщение по темам (на выбор):	
История развития волейбола и баскетбола в стране и за рубежом.	2
Общие правила проведения соревнований по волейболу и баскетболу.	4
Подготовиться к выполнению контрольных нормативов по волейболу и баскетболу.	4
Принять участие в соревнованиях на первенство колледжа в волейболе и баскетболе.	2
<i>Виды по выбору</i>	9
Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1
Освоение техники безопасности занятий.	1
Подобрать и провести комплексы ритмической гимнастики.	1
Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	1
Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	1
Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.	1
Заполнение дневника самоконтроля.	1
Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.	1

Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине

«Физическая культура»

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика, плавание, лыжи и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
7. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности (если необходимо, проконсультируйтесь с врачом).
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (упражнения на гибкость, массаж или самомассаж, тёплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учётом тренированности и переносимости нагрузки.
5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нужно снизить нагрузку.
10. Если почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с преподавателем или с врачом.
11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих друзей, родственников.
12. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.
13. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный

контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

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 упражнений

Комплекс можно выполнять несколько дней подряд, потом перейти к следующему, постепенно чередовать упражнения и пополнять новыми. Мы стремились к тому, чтобы каждый комплекс содержал упражнения для всех групп мышц. Упражнения повторяйте в зависимости от подготовленности и индивидуальных способностей до 10–15 раз:

Комплекс 1

14. И.п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад.

15. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения в наклоне. Затем глубокий наклон вперед, расслабленные руки вперед-скрестно. 3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево.

16. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу и медленно согнуть ноги перед собой (втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы). Медленно вернуться в и.п.

17. И.п.: то же. Поднять прямые ноги (таз не отрывать от пола) и медленно опустить.

18. И.п.: лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги и попеременно класть их вправо и влево на пол, сначала медленно, затем быстрее.

19. И.п.: лежа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. Поочередно отводить назад правую и левую ногу (голову с пола не поднимать).

20. И.п.: то же. Медленно поднимать голову (кисти прижаты ко лбу) и верхнюю часть туловища. Задержаться в этом положении и вернуться в и.п.

21. И.п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону (колени вверх, пятка внутрь). Расслабленно поднять руки и сцепить кисти (ладони вверх). Наклон вправо и пружинящее движение в наклоне. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

22. И.п.: стоя. Ходьба с плавным переходом на бег на месте или с продвижением вперед.

Комплекс 2

1. И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться в и.п. То же пружинящим движением в полуприседе.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола.

3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

4. И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружи). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц.

5. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой. Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги разведены в стороны. Не поднимая головы, локтей и ног с пола, поворачивать туловище попеременно на левый и правый бок, сначала медленно, затем быстрее.

7. И.п.: лежа на животе, лоб на сцепленных руках. Приподнимать ноги сначала рывком, затем плавно, тянувшим движением.

8. И.п.: сидя «по-восточному», руки на голове. Повернуть туловище направо и развести руки в стороны, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

9. И.п.: сидя, опираясь сзади на предплечья, колени согнутых ног развести, ступни прижать друг к другу. Медленно вытягивать ноги, скользя по полу внешними сторонами соединенных ступней. 10. И.п.: чередовать ходьбу на пятках, на носках, на внешней (боковой) стороне ступней (для укрепления свода стопы).

Комплекс 3

1. И.п.: стоя. Левая рука вперед, правая назад. Смена положений рук, сочетающаяся с пружинящим движением в полуприседе. После нескольких повторений поднимать руку вверх и при выпрямлении подняться на носки или подпрыгнуть.
2. И.п.: стоя, руки вперед, 4 круговых движения руками перед собой (внутрь). Прыжком перейти в выпад вперед на левой ноге, развести руки в стороны и сделать 4 круговых движения руками назад. Приставив левую ногу, вернуться в и.п. и сделать 4 круговых движения руками перед собой (внутри). То же в полуприседе на правой ноге.
3. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижимать поясницу к полу, сначала медленно, затем в быстром темпе.
4. И.п.: лежа на спине, прижать поясницу к полу, напрягая мышцы живота, поднять согнутые ноги. Выпрямляя ноги, медленно опускать их на пол (не расслабляя мышц живота).
5. И.п.: стоя на коленях, руки на затылке. Напрягая мышцы живота, поворачивать таз попеременно направо и налево.
6. И.п.: сидя «по-восточному», кисти на коленях. Наклон вперед, округлить спину и медленно выпрямиться.
7. И.п.: лежа на правом боку, правая рука поднята, левая опирается о пол перед грудью. Поднять левую ногу и отвести ее через сторону назад. Повторить несколько раз. То же, лежа на левом боку.
8. И.п.: лежа на животе, руки подняты вверх. Приподнять руки и верхнюю часть туловища. То же с поворотом туловища поочередно налево и направо.
9. И.п.: стоя, руки в стороны: а) мах руками вниз в полуприседе, рывком скрестить руки перед собой, вернуться в и.п.; б) глубокий наклон вперед, рывком поднять, руки вверх и скрестить, прыжком вернуться в и.п.
10. И.п. о.с.: подняться на носках (ноги в коленях не сгибать).

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 12 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

Самостоятельное тренировочное занятие можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-3 раза в неделю по 1 -2 часа. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приёма пищи и не позднее, чем за час до приёма пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочное занятие должно носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70- 80% всего времени занятия. Остальные 20-30-% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью. При тренировочных занятиях (продолжительностью 60-90 минут) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятия: подготовительная – 15-20 (20-25) минут, основная – 30-40 (45-50) минут, заключительная – 5-10 (5-15) минут.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Разминка делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 минуты), медленного бега (женщины – 6-8 минут, мужчины – 8-12 минут), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия в первую очередь решает задачи общеукрепляющего воздействия. Он охватывает все основные группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятия те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно- координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. Для развития физических качеств могут использоваться комплексы общеразвивающих упражнений. При этом используются либо упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, на силу мышц брюшного пресса),

либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Начинают занятия с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости.

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

Для правильного дозирования физической нагрузки в начале занятий каждому занимающемуся необходимо выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью, чтобы определить максимальный результат. Затем, исходя из максимального теста, в процентах определяют величину тренировочной нагрузки. Эти режимы рассчитаны в процентах от максимального результата: умеренный – 30 %, средний – 50 %, большой – 70

%, высокий – 90 %. После нескольких недель тренировочной работы снова проводится максимальный тест. Если он даёт результат выше прежнего, то расчёт тренировочной нагрузки делается вторично.

Рекомендации для студентов по подготовке к сдаче учебных нормативов

Бег в медленном темпе до 30 минут. Упражнения на силу нижних конечностей. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. Бег по пересечённой местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Длительный бег 15-20 минут.

Цель: укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести, укрепить мышцы ног, рук и плечевого пояса у студентов.

Задание: выполнение комплекса специально-беговых упражнений; бег в медленном темпе до 30 минут; упражнения на силу рук нижних конечностей, ходьба в среднем темпе до 60 минут; бег по пересечённой местности; прыжки через естественные препятствия;

прыжки на скакалке; общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса; длительный бег 15-20 минут.

Выполнение: ежедневно выполнять комплекс специально-беговых упражнений и бега в медленном темпе на стадионе, в лесу или на спортивной площадке школы, расположенной вблизи от дома. Комплекс специально-беговых упражнений выполняется по прямой (длина отрезков от 30 до 70 метров). Ускорение всегда выполняется в конце комплекса упражнений на отрезке от 50 до 100 метров. Упражнения на силу нижних конечностей необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды. Ходьба в среднем темпе выполняется вечером за 2-3 часа до сна и после 1,5-2 часов после еды. Бег по пересечённой местности выполняется только в лесу, парке или на ближайшей к дому аллее. Общеразвивающие упражнения выполняются утром, после обеда и вечером. Прыжки через естественные препятствия выполняются через шины на спортивной площадке или через любые естественные препятствия (например, в лесу). Прыжки на скакалке можно выполнять дома, на спортивной площадке, на стадионе, в лесу как в несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно. Общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий. Длительный бег 15-

20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.

Примерный перечень специально-беговых упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени;
- многоскоки;
- бег с прямыми ногами: вперёд, назад, в стороны;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперёд;
- ускорение.

Примерный комплекс упражнений на силу нижних конечностей:

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

- 1 – наклон вперёд, руками коснуться пола
- 2 – присед, руки вперёд
- 3 – наклон вперёд, руками коснуться пола
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – основная стойка

- 1 – упор присев
- 2 – упор лёжа
- 3 – упор присев
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 10-12 раз.

И.П. – то же

- 1 – выпад правой ногой вперёд
- 2 – и.п.
- 3 – выпад левой ногой вперёд
- 4 – и.п.

Повторить 8-10 раз на каждую ногу.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на силу рук и плечевого пояса (с гантелями):

И.П. – основная стойка, гантели в руках

- 1 – гантели вверх (через стороны)
- 2 – и.п.
- 3 – гантели вверх 4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – то же

- 1 – гантели вверх, правую ногу назад
- 2 – и.п.
- 3 – гантели вверх, левую ногу назад
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – ноги вместе, туловище наклонить вперёд, гантели вниз

- 1 – гантели вверх, вдох
- 2 – и.п., выдох
- 3 – гантели вверх, вдох
- 4 – и.п., выдох

Повторить упражнение 9-10 раз.

И.П. – сидя на полу, гантели вниз

1 – гантели вверх, вдох

2 – гантели в стороны, выдох

3 – гантели назад, вдох

4 – и.п., выдох

И.П. – лёжа на спине, гантели вверху на полу

1 – гантели вверх

2 – и.п.

3 – гантели вверх 4 – и.п.

Повторить упражнение 12-15 раз.

Самостоятельная работа по лёгкой атлетике-13 часов

Подготовить сообщение по темам (на выбор):

1. «История развития легкой атлетики в стране и за рубежом».
2. «Выдающиеся легкоатлеты Вологодской области, участники первенств Мира и Олимпийских игр».

Сообщение должно быть:

- продолжительностью 5-7 минут;
- информация должна быть достоверной;
- информация должна быть своевременной;
- информация должна быть доступной;
- информация должна быть полезной.

Сообщение может быть с сопровождение презентации.

Требования к презентации:

- Самостоятельность выполнения презентации;
- Информативность представленного материала.
- Визуальное сопровождение.
- Оптимальный контраст цветового поля и цвета шрифта.
- Минимальное количество слайдов 10.
- Время выступления 7-9 минут

Студент должен уметь привлечь аудиторию, сформировать интерес аудитории к содержанию сообщения. Приветствуется наглядность картинки, фотографии.

3. «Общие правила проведения соревнований по легкой атлетике».

Подготовить сообщение или разработать памятку «Правила соревнований по лёгкой атлетике» (избранному виду: прыжки в длину, прыжки в высоту, метание, беговые дисциплины спринт, стаерский бег, спортивная ходьба).

Информация должна размещается на листе А4 с двух сторон.

4. Принять участие в соревнованиях в колледже по легкой атлетике, легкоатлетическом кроссе и по прыжкам в высоту.

В течение года в колледже проводятся соревнования по легкоатлетическому кроссу «Золотая осень», «День прыгуна», «Шведские эстафеты».

Обучающимся необходимо принять участие в соревнованиях или в судействе в качестве помощников преподавателя.

На каждое участие в соревнованиях по лёгкой атлетике отводится 2 часа, в которые входит разминка (бег в спокойном темпе, общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, отработка передачи эстафетной палочки, непосредственное участие в стартах, заминка после соревнований, включающая бег в медленном темпе и упражнения на гибкость)

Самостоятельная работа по лыжные подготовки 13 часов.

1.Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные хода.

Студентам рекомендуется в зимний период при необходимых климатических условиях (в свободное время) отработать технику перехода с одного хода на другой ход, изученных на учебных занятиях. Желательно при подготовке пользоваться учебной литературой, обучающей видеоматериалом.

2.Преодоление подъемов и спусков.

Отработать технику подъёмов: «ёлочкой», «лесенкой», «полу ёлочкой», «ступающим шагом».

Отработать технику спусков в разных стойках:

- высокой стойке;
- низкой стойке;
- стойке отдыха;
- средней стойке.

3.Сдача на оценку техники лыжных ходов.

Студентам рекомендуется в зимний период при необходимых климатических условиях (в свободное время) отработать технику лыжных ходов, изученных на учебных занятиях. Желательно пользоваться учебной литературой, обучающей видеоматериалом.

4.Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.

Эти тактические умения отрабатываются в свободное время во время лыжных прогулок или во время участия в соревнованиях «Лыжня России».

5.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

6.Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Студентам необходимо изучить правила соревнований, технику безопасности по лыжным гонкам. Рекомендуется разработать памятку «Техника безопасности по лыжным гонкам». Материал размещается на листе А4 с двух сторон.

7.Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

Обучающие знакомятся с правилами оказания первой помощи при травмах и обморожениях в специальной литературе, видеоматериалам. Во время учебных занятий предотвратить сложные ситуации, не допускать обморожение. При первых признаках, принять необходимые меры.

Самостоятельная работа по гимнастике-12 часов.

1.Индивидуально подобрать комплексы утренней, оздоровительной и лечебной гимнастики и провести их на группе.

Необходимо подобрать комплекс можно с предметами или без предметов, состоящий из 10 упражнений, выполняемые из разных исходных положений (лежа, стоя, сидя...). При проведении комплекса учитывается:

- правильный показ;
- четкость выполнения;
- соответствие упражнений контингенту занимающихся;
- умение по ходу выполнения давать методические рекомендации;
- умение правильно объяснить упражнение;
- владеть вниманием аудитории.

2. Подготовить сообщение о простейших приемах самомассажа и релаксации.

Сообщение должно быть:

- продолжительностью 3-5 минут;
- информация должна быть достоверной;

- информация должна быть своевременной;
- информация должна быть доступной;
- информация должна быть полезной.

3. Выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные программой, а также домашние задания в установленные сроки.

Подготовиться к выполнению контрольных нормативов: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.

Перед выполнением упражнений необходимо подготовить рабочую зону и выполнить разминку 7-10 минут, между подходами время отдыха 3-5 минут. Можно чередовать упражнения на мышцы рук и пресса. После выполнения данного комплекса, выполнить упражнения из стрейчинг.

При подготовке к выполнению контрольных нормативам можно выполнить следующие комплексы:

1) Варианты упражнения сгибание разгибание рук в упоре лежа:

а) Выполнить 3 подхода по 15 раз



б) Выполнить упражнение «планка» 2 подхода по 30 секунд.



в) Выполнить сгибание разгибание рук в упоре сзади 3 подхода по 15 раз



г) Упражнение «обратная планка» 3 подхода по 30 секунд.

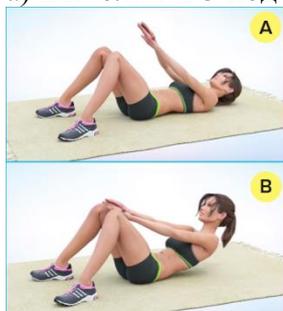


д) Выполнить сгибание разгибание рук в упоре от опоры 3 подхода по 15 раз.



2) Упражнения для мышц живота:

а) Выполнить 3 подхода по 15 раз



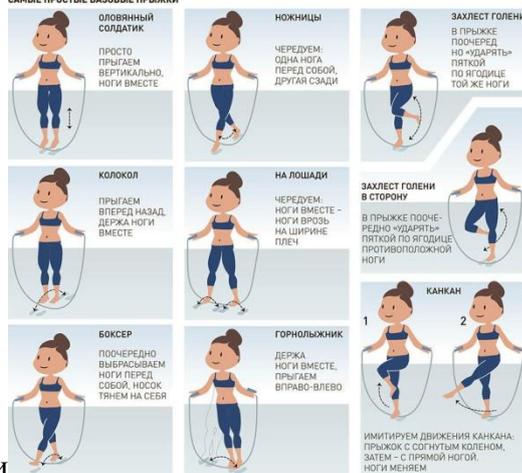
б) Выполнить 3 подхода по 10 раз
или





ИЛИ

САМЫЕ ПРОСТЫЕ БАЗОВЫЕ ПРЫЖКИ



ИЛИ

Можно подобрать и выполнять свои комплексы исходя из материальных условий и возможностей.

4. Подготовить сообщение о рациональном режиме учебы, отдыха, питания.

Сообщение должно быть:

- продолжительностью 5-7 минут;
- информация должна быть достоверной;
- информация должна быть своевременной;
- информация должна быть доступной;
- информация должна быть полезной.

Сообщение может быть с сопровождением презентации.

Требования к презентации:

- Самостоятельность выполнения презентации;
- Информативность представленного материала.
- Визуальное сопровождение.
- Оптимальный контраст цветового поля и цвета шрифта.
- Минимальное количество слайдов 10.
- Время выступления 7-9 минут

Студент должен уметь привлечь аудиторию, сформировать интерес аудитории к содержанию сообщения. Приветствуется наглядность картинки, фотографии.

Можно разработать памятку. Материал размещается на листе А4 с двух сторон.

5. Регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно выполнять физические упражнения, рекомендуемые преподавателем.

6. Активно участвовать в массовых и спортивных мероприятиях, проводимых учебным заведением.

Самостоятельная работа по спортивным играм-12 часов.

1. Подготовить сообщение по темам (на выбор):

История развития волейбола и баскетбола в стране и за рубежом

Общие правила проведения соревнований по волейболу и баскетболу.

Сообщение должно быть:

- продолжительностью 5-7 минут;
- информация должна быть достоверной;
- информация должна быть своевременной;
- информация должна быть доступной;
- информация должна быть полезной.

Сообщение может быть с сопровождением презентации.

Требования к презентации:

- Самостоятельность выполнения презентации;
- Информативность представленного материала.
- Визуальное сопровождение.
- Оптимальный контраст цветового поля и цвета шрифта.
- Минимальное количество слайдов 10.
- Время выступления 7-9 минут

Студент должен уметь привлечь аудиторию, сформировать интерес аудитории к содержанию сообщения. Приветствуется наглядность картинки, фотографии.

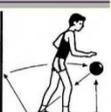
Можно разработать памятку. Материал размещается на листе А4 с двух сторон.

2. Подготовиться к выполнению контрольных нормативов по волейболу и баскетболу.

Для совершенствования ведения мяча можно выполнять следующие упражнения:

Упражнения для овладения техникой ведения мяча.

Ведение мяча, стоя спиной к стене с последующим ударом о пол так, чтобы мяч, отскочив, ударился в стену и от нее отскочил с другой стороны от игрока.



Стоя на колене, ведение мяча попеременно с руки на руку, под выставленной вперед ногой.

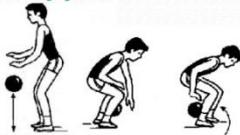


Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой.

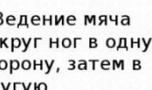


Упражнения для овладения техникой ведения мяча.

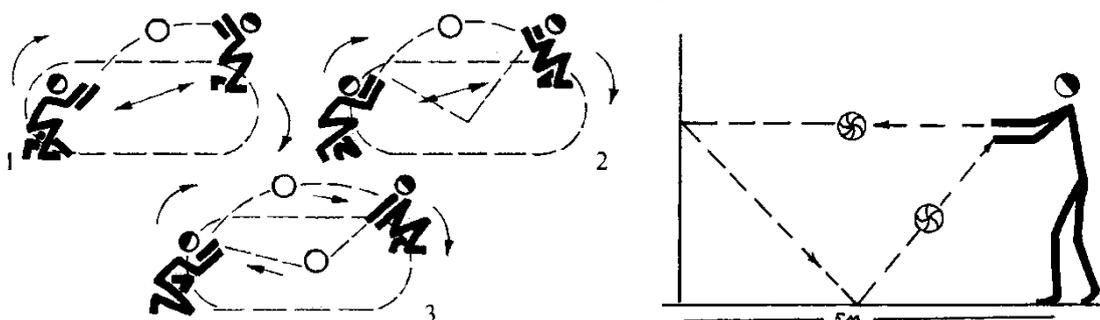
□ Ведение мяча на месте и в движении, чередуя высокий и низкий отскоки мяча (перед правой ногой, перед левой ногой, сбоку, сзади).



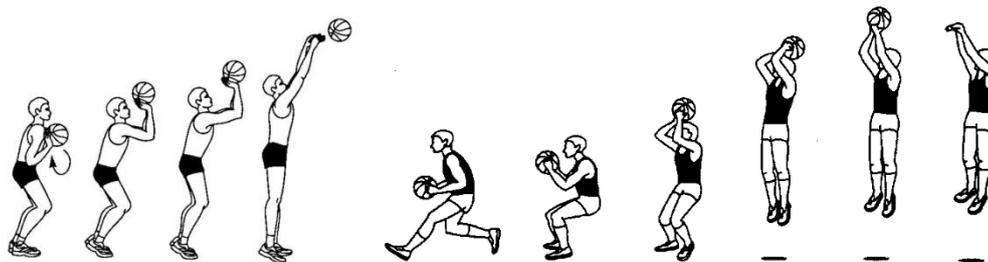
□ Ведение мяча вокруг ног в одну сторону, затем в другую.



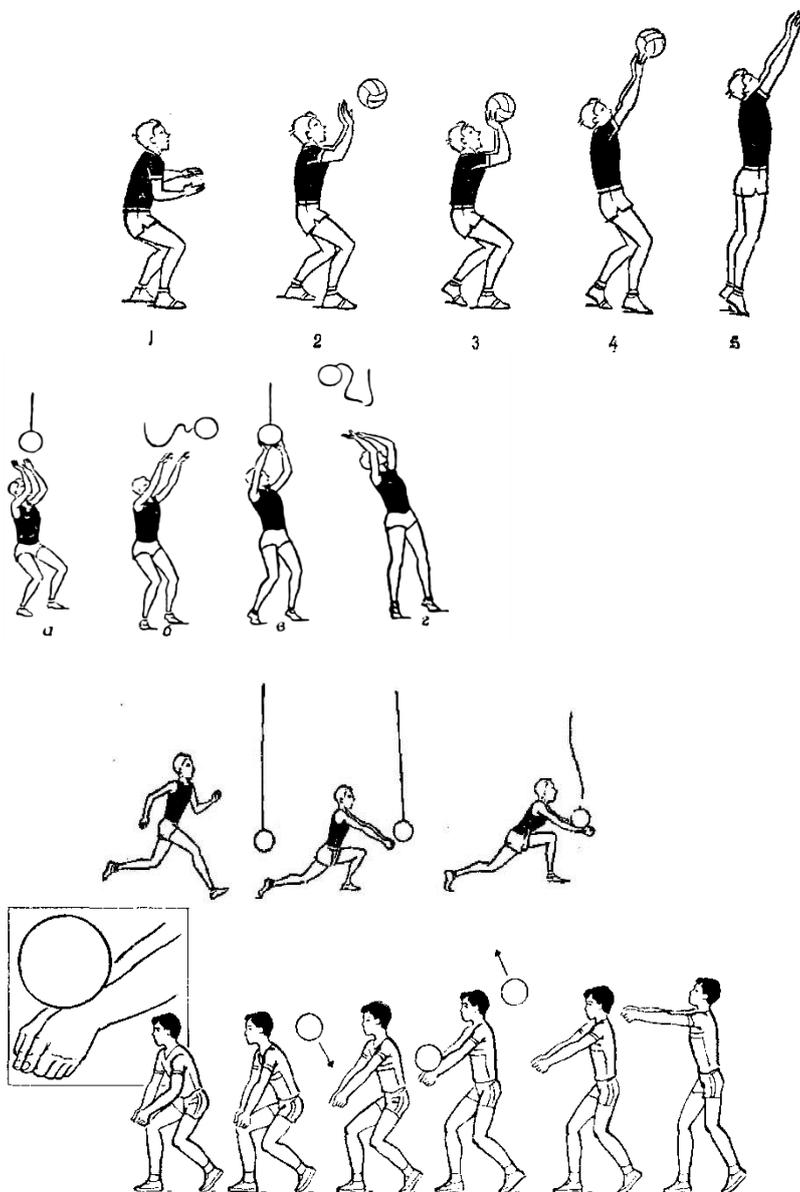
Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча:



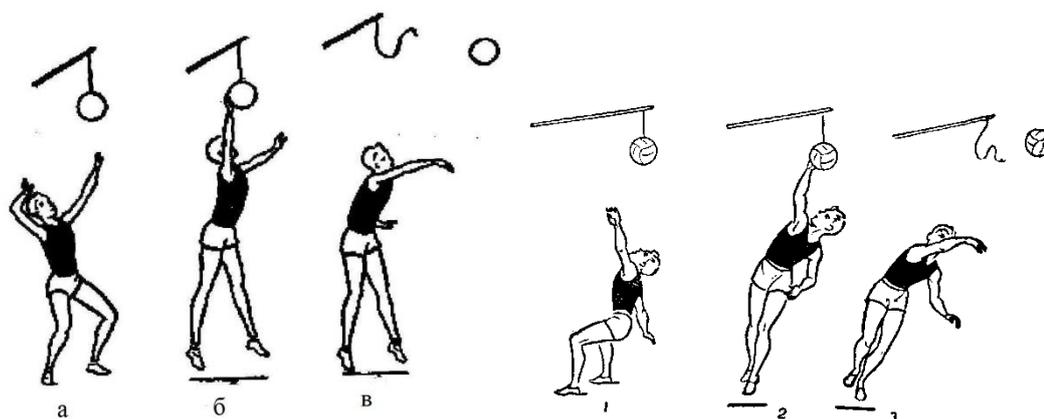
Упражнения для совершенствования броска мяча в кольцо:



Для совершенствования приема и передачи мяча в волейболе можно выполнять следующие упражнения:



Для освоения атакующих действий:



3. Принять участие в соревнованиях на первенство колледжа в волейболе и баскетболе.

Студенты колледжа участвуют в соревнованиях по баскетболу среди групп колледжа.

Игры проходят по Олимпийской системе, каждая команда проводит от 4 до 6 игр. Студенты, которые не входят в состав сборной команды, приходят на игры в роли болельщиков, а также оказывают помощь в судействе игр.

Самостоятельная работа виды по выбору - 9 часов.

1. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

Студентам рекомендуется заполнить таблицу:

Упражнение	Мышечная группа, на которую направленно упражнение	Техника выполнения	Дозировка	Метод тренировки	Методические рекомендации

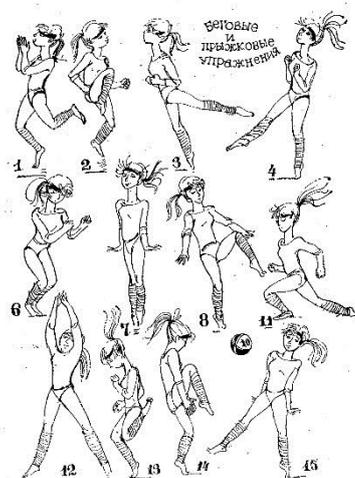
2. Заполнение дневника самоконтроля.

Студентам рекомендуется вести дневник самоконтроля, в котором записываются:

- содержание тренировки;
- продолжительность тренировки;
- общее самочувствие час;

3. Подобрать и провести комплексы ритмической гимнастики.

Вариант комплекса:



или составить свой комплекс на 10 минут.

4. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

5. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

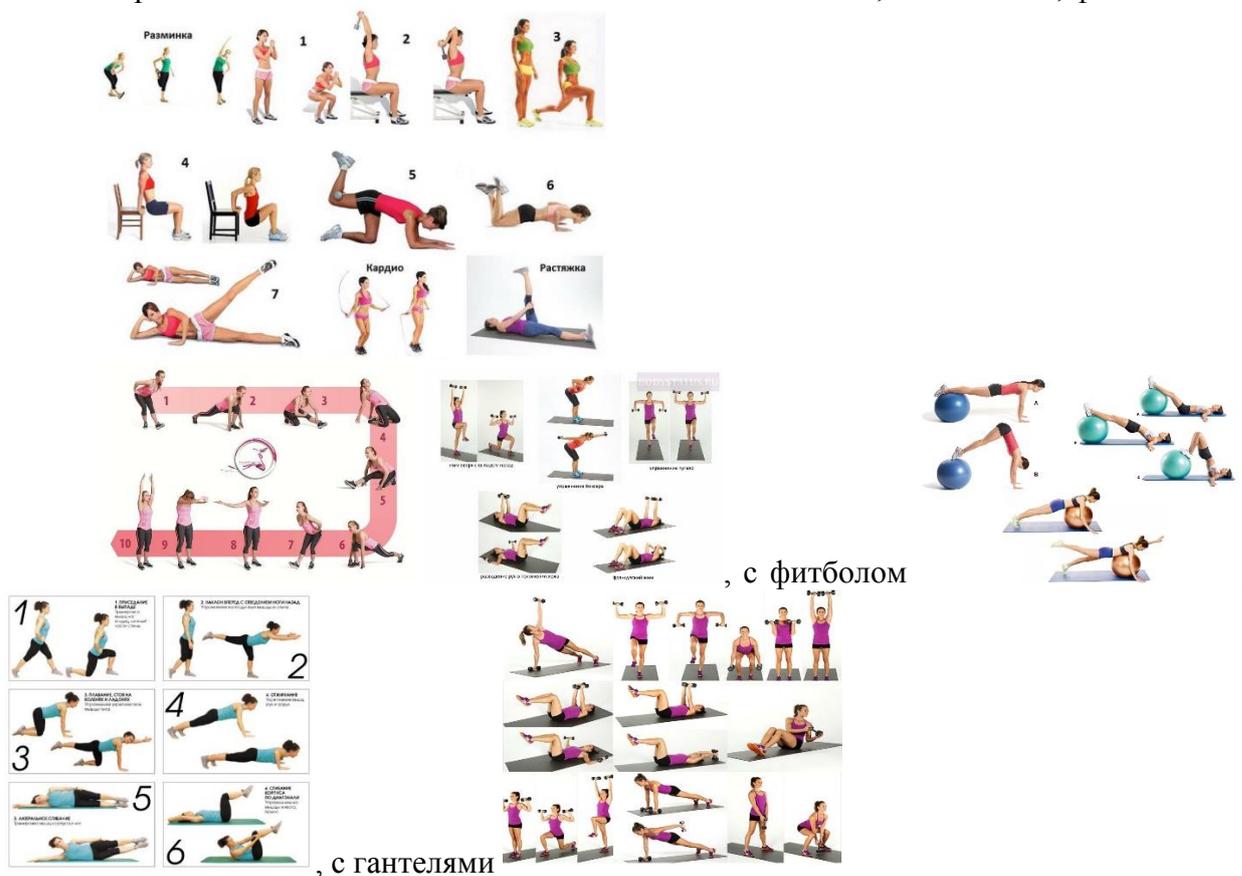
Обучающимся предлагается составить таблицу: Техника выполнения дыхательных упражнений

Упражнение	Схематическое изображение	Действия при вдохе	Действия при выдохе	Дозировка	Методические указания

6. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

Обучающиеся на основании комплексов, изученных на учебных занятиях, составляют свой комплекс, который проводят на группе.

Варианты комплексов с отягощением собственного тела, с гантелями, фитболом.



7. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Обучающимся, при составлении и выполнении комплекса аэробики, необходимо изучить (если пропустили учебное занятие) или повторить технику безопасности на занятиях аэробикой.

Правила по технике безопасности на занятиях по фитнес-аэробике:

- 1) На занятия по фитнес-аэробике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 2) К занятиям по фитнес-аэробике допускаются обучающиеся, имеющие допуск врача.

3) Обучающиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в зале подготовительных занятий. Волосы убраны.

4) Обучающиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.

5) В зале подготовительных занятий и раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим обучающиеся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом педагогу.

6) Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать педагогу.

7) Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях по фитнес-аэробике.

8) Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения преподавателя.

9) Обучающиеся не должны мешать преподавателю проводить занятия и другим учащимся выполнять упражнения на занятиях.

10) Обучающиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к преподавателю.

11) На занятиях обучающиеся должны выполнять те упражнения, которые дает преподаватель.

12) Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) обучающиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.

13) Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале подготовительных занятий.

14) При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.

15) В случае плохого самочувствия на уроке обучающиеся должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия по фитнес-аэробике

16) Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее.

8. Умение осуществлять самоконтроль.

Обучающимся необходимо научиться определять ЧСС в покое и после нагрузки.

Знать первые признаки утомления. Для этого надо заполнить таблицу.

Признаки	Небольшое утомление	Значительное утомление 1 степени	Резкое переутомление 2 степени
Окраски кожи			
Потливость			
Дыхание			
Движение			
Общий вид, ощущения			
Мимика			
Внимание			
Пульс удара в минуту			

9. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Знать виды травм и уметь оказать первую помощь при травмах



УШИБЫ

К месту ушиба нужно приложить холод, лед (можно салфетку, смоченную холодной водой). Холод нужно держать в течение получаса, а затем можно наложить сухую давящую повязку, которая позволит предотвратить дальнейшее подкожное кровотечение.



ВЫВИХИ

Необходимо создать удобное положение поврежденной конечности и наложить шину для обездвиживания поврежденной области. На область сустава можно положить холод, лед. Дать обезболивающее.



РАСТЯЖЕНИЯ И РАЗРЫВЫ СВЯЗОК

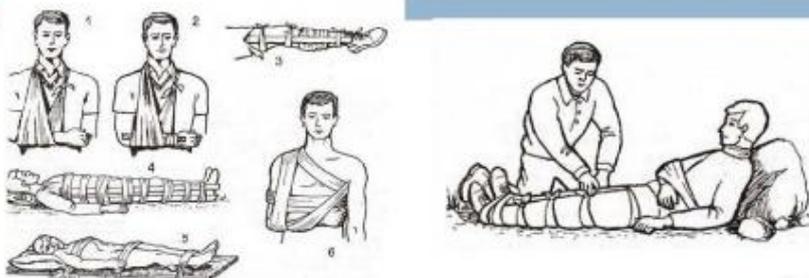
Поврежденной конечности придается среднефизиологическое положение (суставы на руках согнуты на середине амплитуды своих движений, колени, по возможности, разогнуто, голеностопный сустав, по возможности, – под углом 90 градусов). На поврежденное место приложить холод, туго забинтовать.



ПЕРЕЛОМЫ КОНЕЧНОСТЕЙ

Для предотвращения болевого шока как можно раньше ввести обезболивающее: 2 мл 50 % раствора анальгина, баралгина, трамала или другое, что имеется. Необходимо обеспечить неподвижность поврежденной части тела, по возможности в среднефизиологическом положении. Обездвиживание (иммобилизация) обеспечивается наложением шины.

Первая помощь при травмах



Запомни!

Твои действия при открытых переломах:

1. Остановить кровотечение.
2. Обработать рану.
3. Наложить стерильную повязку.
4. Обеспечить неподвижность поврежденного участка тела.
5. Доставить больного в больницу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности ты можешь получить травму.

Что делать при ушибе? Положи на ушибленное место на 20—30 минут холодный компресс. Меняй его каждые 5 минут.

Ссадины и потёртости кожи сначала протри раствором перекиси водорода. Потом смажь это место зелёной.

А как поступать при кровотечении? Прежде всего его надо быстро остановить. Если кровотечение небольшое, например, на руке или ноге, то достаточно поднять конечность вверх, промыть вокруг ранки кожу раствором перекиси водорода и сверху наложить стерильную повязку.



Методические рекомендации по написанию и оформлению письменной самостоятельной работы

Подготовка письменных работ (сообщений, рефератов, докладов, творческих работ) по дисциплине «Физическая культура» - важный аспект самостоятельной работы студентов.

При работе над сообщением (рефератом, докладом) будьте внимательны и следуйте следующим пунктам:

выбрав тему исследования и изучив соответствующую литературу, необходимо сформулировать цель, задачи и методы исследования;

рекомендуется составить план работы и строго его придерживаться для того, чтобы не нарушить логику исследования;

при написании сообщения (реферата, доклада) старайтесь придерживаться структуры, которая включает в себя следующие элементы:

- а) титульный лист;
- б) оглавление;
- в) введение;
- г) содержание (параграфы и главы);
- д) заключение (выводы);
- е) приложение (таблицы, схемы, рисунки и т. д.);
- ж) библиографический список.

При написании сообщения (реферата, доклада) так же необходимо соблюдать последовательность изложения и структуру работы. При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, фотографии, если они отражают сущность исследования.

Технические требования по оформлению:

- компьютерный текст не менее 10 страниц;
- 14 кегель в редакторе WORD;
- интервал – полуторный;
- шрифт – Times Roman;
- выравнивание – по ширине;
- абзацный отступ – 1,25 см;
- поля: верхнее – 2 см, левое – 3 см, нижнее – 2 см, правое – 1,5 см.

Принимаются только отредактированные работы, соответствующие вышеперечисленным требованиям.

Правила составления и оформления памятки

1. Разрабатывая памятку, всегда задавайте себе вопросы:

- Чего я хочу добиться?
- Что люди должны понять в результате?
- Какие действия они должны предпринять?

2. Четко следуйте цели. Не включайте в памятку материал, не относящийся к теме: он только отвлекает от основной идеи вашего сообщения. Следует помнить, что небольшой объем информации не позволяет в тексте одной памятки затрагивать слишком много аспектов проблемы. Целесообразнее выделить лишь один из них и именно ему посвятить содержание памятки.

3. Особое внимание уделяйте правильно составленному и рационально размещенному тексту. Текст памятки должен быть написан живым, ясным, доступным неспециалисту языком; предложения – краткими, набранными небольшими блоками; шрифт – простым, легко читаемым. Крупный шрифт облегчает прочтение материала людьми пожилого возраста. Ни в коем случае нельзя набирать текст декоративным, трудно различимым шрифтом. Иллюстрации, ключевые слова, тематические строки

информационного сообщения должны быть простыми и ясными. Все незнакомые термины лучше объяснять. Текст лучше представить на проверку нескольким читателям, чтобы убедиться, что он не содержит двусмысленных фраз.

4. Очень важно выбрать ту цветовую гамму, на фоне которой текст будет восприниматься наилучшим образом. Для облегчения восприятия материала используйте не слишком сложное оформление. Цвет может служить для выделения наиболее важной информации. Выбирайте его осторожно, поскольку разные цвета вызывают разные эмоции, могут ассоциироваться с определенными идеями, образами.

5. Проверяйте грамотность текста будущей памятки, т.к. грамматическая ошибка или стилистическая неточность могут вызвать недоверие к материалу.

6. Иллюстрация в памятке всегда привлекает внимание. Могут использоваться фотографии, рисунки, диаграммы и т.д. используемые зрительные образы должны обладать определенной силой воздействия.

7. Структурно текст памятки обычно представляет следующие блоки:

- заголовок (должен быть точным, кратким, набираться большими буквами; его цель – привлечь внимание); здесь же может быть указание, кому предназначена памятка (для населения, для подростков, для родителей, для персонала и т.д.);

- ведущий абзац – заставляет читать дальше, интригует;

- средний абзац – развивает понимание и оценку предмета, отвечает на все вопросы;

- заключительный абзац – дает понять, какое действие от читателя желательно.

8. Материал памятки подбирается с расчетом на конкретную аудиторию. Внимание к той или информации зависит от того, насколько значимые сведения она содержит для определенной группы людей.

9. Идеиное содержание памятки не должно вызывать у людей страха или отрицательных эмоций. При составлении памяток для детско-подростковой аудитории крайне важным является принцип преимущественного позитива в изложении информации. Например, надо показать ребенку не то, как плохо курить, а как хорошо быть здоровым.

10. Убедительность материалов памятки зависит не от длинного перечня правил, советов, запретов и рекомендаций, не от сухой назидательности, а от того, насколько интересен, несложен и полезен текст.

Тематика письменных самостоятельных работ

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Причины заболеваний студента.

3. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

4. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.).

6. Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании.

7. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью средств физической культуры.

8. Профилактика заболеваний дыхательной системы с помощью средств физической культуры.

9. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью средств физической культуры.

10. Профилактика заболеваний мочеполовой системы с помощью средств физической культуры.

11. Профилактика заболеваний органов зрения с помощью средств физической культуры.
12. Профилактика заболеваний пищеварительной системы с помощью средств физической культуры.
13. Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры.
14. Общая характеристика и классификация лёгкоатлетических видов спорта.
15. Общая характеристика и классификация гимнастики.
17. Общая характеристика и классификация видов лыжного спорта.
18. Общая характеристика и классификация плавания.
19. История возникновения и развитие баскетбола в России.
20. История возникновения и развитие волейбола в России.
21. Современные правила игры в баскетбол.
22. Современные правила игры в волейбол.
23. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
24. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
25. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
26. Регулировка массы тела с помощью средств физической культуры.
27. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
28. Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии.
29. Восстановительные средства после физической нагрузки.
30. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
31. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
32. Различные методики определения уровня физического развития и здоровья.
33. Доврачебная помощь пострадавшему на воде.
34. Античные Олимпийские игры.
35. Выступление России на Олимпийских играх.
36. Выдающиеся конькобежцы Вологодской области.
37. Развитие лыжного спорта в Вологодской области.
38. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
39. Физическая культура как средство активного отдыха.
40. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
41. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
42. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и сознательном развитии человека.
43. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
44. Самостоятельная работа по физической культуре как элемент профессионального саморазвития студентов.
45. Физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
46. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
47. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

Погадаев Г. И. Физическая культура: базовый уровень: 10-11 классы: учебник / Г. И. Погадаев. – 7-е изд., стер. – Москва: Дрофа, 2020. – 287 с.

Дополнительные источники

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2018. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/415309>

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобраз. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2011. – 237 с.

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2018. — 424 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413692>

Интернет-ресурсы

Физическая культура это [Электронный ресурс] // Академик: словари и энциклопедии на Академике: сайт. – URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/

Плавание [Электронный ресурс] // Школа физической культуры: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/node/211>