

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Строительно-политехнический колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к выполнению самостоятельных работ
по дисциплине «Физическая культура»
для студентов всех специальностей
Строительно-политехнического колледжа



УДК 796.058.2(07)
ББК 75я7

Составители:
преп. Е. В. Котов,
преп. С. С. Гуров

Методические указания к выполнению самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей Строительно-политехнического колледжа / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»; сост. Е. В. Котов, С. С. Гуров. Воронеж: Изд-во ВГТУ, 2024. - 24 с.

В методических указаниях представлены рекомендации для самостоятельного составления индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития студентов.

Предназначены для студентов всех специальностей Строительно-политехнического колледжа.

Методические указания подготовлены в электронном виде и содержатся в файле МУ Ф-раСР.pdf.

Табл. 2. Библиогр.: 4 назв.

УДК 796.058.2(07)
ББК 75я7

Рецензент - Е. В. Литвинов, д-р мед. наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ВГТУ

*Издается по решению редакционно-издательского совета
Воронежского государственного технического университета*

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Выполнение домашнего задания по физической культуре – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма.

Самостоятельное составление индивидуального плана комплексов физических упражнений позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса физических упражнений; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма; опыт в самостоятельном планировании комплексов физических упражнений, направленных на выполнение какой-либо задачи.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках техникума («Спартакиада по видам спорта», «День здоровья», «Игры настоящих мужчин» и др.), а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Общеизвестные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия колледжа, такие как Спартакиада по видам спорта, легкоатлетические соревнования первокурсников ГТО, турниры по видам спорта, «День здоровья», «Игры настоящих мужчин», спортивные праздники и другие, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады, творческие работы, презентации) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура».

Роль самостоятельной работы учащихся: являются дополнением к урокам физической культуры

Задачи, решаемые при организации самостоятельной работы учащихся:

- способствует воспитанию самодисциплины;
- служат внедрению физических упражнений в повседневную жизнь обучающихся
- совершенствует навыки в самостоятельной работе с источниками информации и соответствующими программно-техническими средствами, в том числе с электронными ресурсами и Internet;
- открывает широкие возможности для освоения дополнительного теоретического и практического материала по физической культуре и накопленного практического опыта;
- способствует профессиональной подготовке к выполнению в дальнейшем своих обязанностей;

Содержание выполняемой работы соответствует уровню подготовленности обучающихся и предусматривает дозировку, условия, обеспечивающие безопасное выполнение задания. При подборе средств выполнения домашних и самостоятельных занятий предусмотрен дифференцированный и индивидуальный подход. Обучающиеся инструктированы о контроле и оценке предполагаемых упражнений с точки зрения соблюдения правильной техники.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 1

Наименование разделов	Вид внеаудиторной самостоятельной работы
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Теоретическая подготовка к выполнению практических заданий по основным разделам курса в рамках практических занятий
	Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазам
	Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств

Наименование разделов	Вид внеаудиторной самостоятельной работы
Раздел 2. Гимнастика	
	Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению
	Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке
	Самостоятельно провести занятие ППФП в соответствии со специальностью
	Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности
Раздел 3. Лыжная подготовка	Занятия в секциях
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)	
	Занятия в кружках и секциях
	Изучение правил игры в волейбол
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)	
	Изучить правила игры в баскетбол
	Занятия в кружках и секциях
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств
	Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению
Раздел 6. Общая физическая подготовка	
	Занятия в кружках и секциях
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств
	«Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся»

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

3. ВИДЫ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая 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 техникума («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».
8. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

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

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1. 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.

9. 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.

4.2. 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

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 много скоки
- 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:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

Зачетные требования по легкой атлетике, лыжной подготовке:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) – 12,30-14,30 мин, с; девушки (2000 м) – 11,00-13,00 мин, с.
2. Умение выполнять скоростной бег на 100 м за время от 13,0 с до 14,5 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.

4.3. 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»
- наклоны вперед сидя на полу

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.

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

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 9-15 раз, девушки – 10-20 раз (на низкой перекладине).
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.
6. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 9-15 раз, девушки – 10-20 раз (на низкой перекладине).
7. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.
8. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

4.4. 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 наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПОДГОТОВКА СООБЩЕНИЙ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ)

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

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

Оформление результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде письменного отчета по прилагаемой форме.

5.1. Подготовка сообщения

Задание: подготовить сообщение по одной из тем:

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, пилатес и т.п.).
2. Классификация видов лыжного спорта.
3. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
7. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
8. Основы техники бега на короткие дистанции.
9. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники эстафетного бега.
12. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
13. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
14. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
15. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
16. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
17. Современные популярные виды спорта.
18. Способы передачи эстафетной палочки.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Цель работы:

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

Отчет: оформить текст сообщения

Форма отчета для сообщения: сообщение оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4. Объем сообщения – не более 3 страниц печатного текста.

Отчет должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист.
2. Текст сообщения.
3. Список использованной литературы и источников.

Возможные типичные ошибки:

1. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
2. Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).
3. Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.
4. В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы.
5. Объяснение терминов сообщения вызывает затруднения.
6. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Указание. 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.

1 курс

Обязательные темы:

Краткая характеристика заболевания студента. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой при данном заболевании.

*Техника основных движений в волейболе и методика их обучения.

Темы по выбору:

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
2. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко
3. Материальные и духовные ценности физической культуры.
4. Основы рационального питания и контроль над весом тела.
5. Роль физических упражнений в режиме дня студента.
6. Влияние осанки на здоровье человека.
7. ЛФК в период беременности.
8. Гигиена физической культуры и спорта.
9. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
10. Движение – источник здоровья, энергии, и успешной работы. Современные системы оздоровительной физической культуры.
11. Методика проведения разминки на учебно-тренировочных занятиях.
12. Гипокинезия и гиподинамия.
13. Лечебная физкультура в системе реабилитации и гиподинамии.
14. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание.

15. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
16. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.
17. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
18. Ожирения и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики борьбы с ожирением.
19. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
20. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
21. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
22. Физическое развитие человека и методы его определения.
23. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
24. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
25. Основы и составляющие здорового образа жизни.

2 курс

Обязательные темы:

Техника основных движений и методика их обучения в баскетболе.

Техника основных движений и методика их обучения в легкой атлетике (бег, ходьба, прыжки в длину).

Темы по выбору:

1. Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья.
2. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
3. Стрейчинг (методика занятий).
4. Система двигательной активности по К. Куперу.
5. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения.
6. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
7. Основные приёмы борьбы с вредными привычками.
8. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
9. Туризм и здоровье человека.
10. Методика контроля над функциональным состоянием организма. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
11. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости).
12. Физическая культура в семье.

13. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
14. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
15. Путь к долголетию.
16. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения
17. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
18. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
19. Социальные ценности и функции физической культуры.
20. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
21. Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья человека.
22. Аэробика для всех.
23. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
24. Воспитывающее значение занятий физическими упражнениями
25. Краткая характеристика возникновения и развития лечебной физкультуры.

3 курс

Обязательные темы:

Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП)

Цель, задачи и средства специальной физической подготовки (СФП)

Темы по выбору:

1. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Развитие физической культуры и спорта в нашем городе.
4. Основы методики самомассажа.
5. Здоровье человека как феномен культуры.
6. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры.
7. Как стать сильным.
8. Особенности занятия физической культурой и спортом женщин.
9. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости.
10. Основные приемы и методы омоложения организма.
11. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.
12. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
13. Оптимальный вес и способы его сохранения.
14. История современного Олимпийского движения.

15. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при спортивных нагрузках.
16. Организация и проведение туристического похода.
17. Методы релаксации в процессе занятий физической культурой и спортом. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
18. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
19. Физическая культура молодой матери.
20. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья.
21. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
22. Виды и профилактика утомления.
23. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни. Комплексы упражнений.
24. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских играх.
25. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
26. История Олимпийских игр современности.

4 курс

Обязательные темы:

Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП)

Цель, задачи и средства специальной физической подготовки (СФП)

Темы по выбору:

1. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Развитие физической культуры и спорта в нашем городе.
4. Основы методики самомассажа.
5. Здоровье человека как феномен культуры.
6. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры.
7. Как стать сильным.
8. Особенности занятия физической культурой и спортом женщин.
9. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости.
10. Основные приемы и методы омоложения организма.
11. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
12. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
13. Оптимальный вес и способы его сохранения.
14. История современного Олимпийского движения.

15. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при спортивных нагрузках.
16. Организация и проведение туристического похода.
17. Методы релаксации в процессе занятий физической культурой и спортом. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
18. Физическая культура молодой матери.
19. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья.
20. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
21. Виды и профилактика утомления.
22. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни. Комплексы упражнений.
23. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских играх
24. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
25. История Олимпийских игр современности.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, реферат студентом не представлен.

Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно преподавателем и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Рекомендуемая форма дневника контроля и самоконтроля

Для удобства оценки, отслеживания и статистической обработки результатов занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы рекомендуется заносить полученные результаты оценки в предложенные ниже табличные формы.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Таблица 2

Дата		Рост (см)	Вес (кг)	Кистевая динамометрия правая/левая (кг)	Весо-ростовой индекс (гр/см)
I сем					
II сем					
III сем					
IV сем					
V сем					
VI сем					

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы.....	4
3. Виды внеаудиторной самостоятельной работы.....	7
4. Практические задания для самостоятельной работы обучающихся.....	8
4.1. Правила выполнения практических внеаудиторных самостоятельных занятий.....	8
4.2. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделам «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка».....	9
4.3. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделам «Гимнастика, атлетическая гимнастика».....	10
4.4. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)».....	12
5. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему).....	12
5.1. Подготовка сообщения.....	13
6. Методические рекомендации по выполнению реферат по физической культуре.....	14
Критерии оценок.....	20
Антропометрические показатели.....	21

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. - М., 2016 - 176 с.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429816>

3. Погадаев Г. И., Палтиеви́ч Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. - Дрофа, 2015. - 64 с.

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/44681>

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к выполнению самостоятельных работ
по дисциплине «Физическая культура»
для студентов всех специальностей
Строительно-политехнического колледжа

Составители:

Котов Евгений Владимирович

Гуров Сергей Сергеевич

Издается в авторской редакции

Компьютерный набор Н. В. Аленковой

Подписано к изданию 23.09.2024.

Уч.-изд. л. 1,3.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический
университет»

394006 Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84