

Областное государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Старооскольский педагогический колледж»

**Методические рекомендации по организации  
самостоятельной работы студентов  
по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.06 Физическая культура**

по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования  
в области хореографии

Разработчик:  
Сапронов С..И.,  
преподаватель физической культуры  
ОГАПОУ СПК

Старый Оскол

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине ОГСЭ.06 Физическая культура специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области хореографии) ОГАПОУ СПК, созданные на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

**Разработчик:**

Сапронов С.И., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

## Содержание

Введение .....	3
1. Теоретические аспекты организации самостоятельной работы обучающихся в СПО.....	5
2. Особенности организации самостоятельной работы по физической культуре обучающихся в СПО.....	6
3. Формы самостоятельных занятий по физической культуре.....	12
4. Дифференциация самостоятельной работы по физической культуре.....	16
4.1. Особенности самостоятельных занятий для юношей.....	17
4.2. Особенности самостоятельных занятий для девушек.....	19
5. Организационно - методические рекомендации по внедрению домашних самостоятельных заданий.....	21
Список литературы.....	24
Приложения	

## Введение

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания здоровья. Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования. Образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Существуют две главные формы организации физического воспитания студентов: группа регламентированных форм, обеспечивающихся государственными программами и осуществляющихся за счет средств бюджета, и самостоятельные или самодеятельные формы организации физической активности.

Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля.

Немаловажное значение имеют, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие несовершенных физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов.

### **Практическая значимость**

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

### **1. Теоретические аспекты организации самостоятельной работы обучающихся в СПО**

Согласно пункту 24 Типового положения об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543 (далее - Типовое положение), самостоятельная работа студентов является одним из основных видов учебных занятий.

Образовательное учреждение при формировании основной профессиональной образовательной программы обязано обеспечить эффективную самостоятельную работу студентов в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны преподавателей и мастеров производственного обучения (п. 7.1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО)).

Самостоятельная работа студентов проводится с целью:

- обобщения, систематизации, закрепления, углубления и расширения полученных знаний и умений студентов;
- формирования умений поиска и использования информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач профессионального и личностного роста;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирования самостоятельности профессионального мышления: способности к профессиональному и личностному развитию, самообразованию и самореализации;
- формирования умений использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;
- развития культуры межличностного общения, взаимодействия между людьми, формирования умений работы в команде.

Образовательное учреждение самостоятельно разрабатывает положение о планировании и организации самостоятельной работы студентов.

## **2. Особенности организации самостоятельной работы по физической культуре обучающихся в СПО;**

В настоящее время активно вводятся в работу образовательные стандарты третьего поколения. Физическая культура в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательным разделом в общегуманитарном и социально-экономическом цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Важным условием реализации новых образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы (самостоятельных занятий) студентов, которой отводится 50 % времени, выделенного на изучение дисциплины «Физическая культура».

*Под самостоятельной работой учащихся понимают вид учебного труда, способствующий, наряду с усвоением учебной информации и способов осуществления познавательной деятельности, формированию у обучаемых самостоятельности, учебного труда, готовящего обучаемого к самостоятельной познавательной деятельности.*

*Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.*

*Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:*

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;
- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

При организации самостоятельной работы студентов необходимо включать в неё задания теоретического и практического содержания:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики;
- комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата;

- комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- выполнение комплексов специальных беговых, прыжковых силовых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника самоконтроля;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями педагогами разрабатываются методические рекомендации для студентов, которые включают в себя теоретическое обоснование значимости физической культуры в жизнедеятельности человека, требования к организации различных форм самостоятельных занятий, комплексы упражнений для проведения занятий, видео и аудиоматериалы с записями практических занятий фитнесом, шейпингом, калланетикой, пилатесом, аэробикой и многое другое.

*Таким образом,* приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями: здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность, что обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями. Для того, чтобы быть востребованным, специалист должен быть профессионально компетентным и в сфере физической культуры и спорта, а не просто быть «наполненным» различной информацией, оторванной от практики.



### **3. Формы самостоятельных занятий по физической культуре**

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания здоровья. Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования. Образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Существуют две главные формы организации физического воспитания студентов: группа регламентированных форм, обеспечивающихся государственными программами и осуществляющихся за счет средств бюджета, и самостоятельные или самодеятельные формы организации физической активности.

Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля.

Немаловажное значение имеют, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его

самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие несовершенных физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов.

Наиболее доступными и эффективными средствами физического воспитания в домашних условиях являются утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д.

### ***Утренняя гигиеническая гимнастика.***

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам.

### ***Общая физическая подготовка***

Группы ОФП существуют при всех стадионах, плавательных бассейнах и др. Студенты, занимающиеся в группах ОФП, могут использовать примерную схему занятий: от 10-15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20-30 мин., или подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

К недостаткам занятий в таких группах следует отнести существенную текучесть состава, что вынуждает инструктора, проводящего занятия придерживаться сравнительно небольших нагрузок. Группы формируются, как правило, по возрастному принципу. Занятия по принципу ОФП являются наиболее эффективной формой поддержания уровня здоровья.

### ***Оздоровительная аэробика***

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время.

Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

К положительным моментам в целом относят:

- эмоциональную окраску нагрузки;
- разносторонность нагрузки, что позволяет добиться гармоничного развития всех частей тела;
- повышение аэробной производительности.

К отрицательным моментам относят:

- сложность дифференцирования нагрузки;
- определенную координационную сложность упражнений.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю до 40-60 минут.

### ***Оздоровительная ходьба***

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

### ***Оздоровительный бег***

Бег — наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

*Режим I. Зона комфортная.* Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20—22, через 1 мин 13—15 ударов за 10 сек.

*Режим II. Зона комфорта и малых усилий.* Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24—26, через 1 мин 18—20 ударов за 10 сек.

*Режим III. Зона напряженной тренировки.* Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27—29, через 1 мин 23—26 ударов за 10 сек.

*Режим IV. Зона соревновательная.* Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут» дыхание, напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30—35, через 1 мин 27—29 ударов за 10 сек.

К положительным моментам относят:

- эффективное воздействие бега на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и уровень здоровья;
- доступность для различных по полу и возрасту людей;
- эффект закаливания при беге на воздухе.

К отрицательным моментам относят:

- перегрузки опорно-двигательного аппарата;
- возможные болезни коленей, голени и стопы.

### ***Плавание***

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания.

Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

### ***Лыжный спорт***

Одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания.

К отрицательным моментам можно отнести сезонный характер занятий, стоимость экипировки и т.д. Лыжники-любители тренируются 3-4 раза в неделю, проезжая от 45 до 70 км в зависимости от этапа подготовки, способа передвижения (классический, коньковый и т.п.).

При проведении самостоятельных занятий очень важен самоконтроль. Для объективизации контроля рекомендуется вести дневник контроля. В дневнике отражают следующие показатели: тренировочную нагрузку (малая, средняя, большая или по объему 5,10,12, км и т.д.); утренний пульс (постоянство этого показателя и его снижение свидетельствуют о положительной адаптации на нагрузку, увеличение утреннего пульса свидетельствует о не довосстановлении организма); настроение (хорошее, среднее, плохое); желание тренироваться (сильное, среднее, отсутствует, апатия, сильное нежелание); аппетит (хороший, средний, плохой). Один раз в неделю проводят взвешивание (вес постоянен или с небольшими отклонениями – организм справляется с нагрузками, вес падает – возможно, ослабление иммунитета и болезнь). Один раз в 2-3 месяца можно проводить оценку уровня здоровья.

Самостоятельные занятия студентов по физической культуре, способствуют повышению физической подготовленности, повышают интерес к предмету "физическая культура", помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, укрепляют здоровье.

#### **4. Дифференциация самостоятельной работы по физической культуре**

Сегодня одна из ведущих тенденций в развитии современных педагогических технологий – дифференцированное обучение. Его цель – организация учебного процесса на основе учета индивидуальных особенностей личности, исходя из его возможностей и способностей, обеспечивая тем самым усвоение всеми студентами содержания образования. Дифференциация обучения широко применяется на разных этапах учебного процесса:

- изучение нового материала;
- дифференцированная самостоятельная работа;
- учет умений и навыков на уроке;
- текущая проверка усвоения пройденного материала;
- организация работы над ошибками;
- уроки закрепления.

##### **4.1. Особенности самостоятельных занятий для юношей**

Правильное планирование и проведение учебного процесса и дополнительных нагрузок на уроках физкультуры и дома – залог успеха. Преподавателям физической культуры необходимо использовать метод круговой тренировки, как на уроках, так и в домашних заданиях, который с каждым годом приобретает все большую популярность. Комплексы упражнений круговой тренировки, как правило, способствуют не только

общему физическому развитию студентов, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс, включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и методики зависят, естественно, от возрастных особенностей студентов и уровня их подготовленности.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке физкультуры и дома – эффективное развитие физических качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств не обязательно должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, как близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы, так и упражнения на развитие физических качеств. Их использование способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение.

При подборе упражнений для домашних заданий, важно учитывать возрастные изменения и уровень физической подготовленности, причем не всегда в сторону улучшения, больше внимания уделять индивидуальному подходу. Целесообразно сохранить отдельные стержневые упражнения, которые выполняются из года в год и позволяют проследить динамику двигательной подготовленности студентов (прыжки, бег на какую-либо постоянную дистанцию, силовые упражнения), подбирать средства, исходя из новых или усложненных задач.

Домашние задания для юношей 15 – 18 лет представляют собой комплексы упражнений для развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств или подготовительные и подводящие упражнения с целью подготовки к освоению какой-либо части учебной программы. Например, подъем переворотом силой, метание гранаты, прыжки в высоту и т.п.

Преподаватель физической культуры может предложить студенту «сокращенный круг», легкий, средней трудности и трудный, в зависимости от того, как он физически развит и подготовлен. Если студент имеет высокий уровень физической подготовленности, то он выбирает трудный круг предлагаемых упражнений, если низкий – то ему можно рекомендовать легкий или «сокращенный круг».

«Сокращенный круг», легкий.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены;
2. Сгибание и разгибание туловища из исходного положения: лежа на спине с прямыми ногами;

3. Выпады вправо и влево с наклоном, дополнительно пружиня;
4. Вис на согнутых руках на перекладине или подтягивание на низкой перекладине из исходного положения вис лежа.

Комплекс средней трудности.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Упражнение «складной нож»;
3. Глубокие приседания;
4. Подтягивания на перекладине с обратным хватом руками.

Трудный круг.

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, носки на повышенной опоре;
2. Исходное положение – сесть под углом (опираясь только на ягодицы):
  - а) разведение ног в стороны и сведение;
  - б) сгибание ног, подтягивая колени к груди, и выпрямление;
  - в) разведение и сведение ног со скрещиваниями;
3. Приседания на одной ноге;
4. Подтягивания на перекладине:
  - а) с прямым хватом руками,
  - б) с отягощением.

Также предлагаются варианты выполнения комплексов:

1. Каждое упражнение выполняется одной серией до 30 раз. После каждой серии следует пауза от 1 до 2 минут. Пульс в это время должен снизиться, по меньшей мере, до 120 уд/мин. Нагрузка повышается повторением задания до 3 раз.
2. Каждое упражнение выполняется тремя сериями по 10 повторений в каждой. После каждой серии следует 1-минутный перерыв. Если, несмотря на максимальное усилие, оказывается меньше 10 повторений, то одно и то же упражнение следует попытаться выполнить тремя сериями подряд как возможно чаще. Перерыв между сериями в этом случае составляет не менее 1 минуты.

#### **4.2. Особенности самостоятельных занятий для девушек**

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным

периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением.

Полезны упражнения, в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль.

### **Принципы организации самостоятельных занятий для девушек**

Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.



Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Нельзя не учитывать и мотивацию при достижении результатов: для одних это один из способов получить положительную или повышенную для себя оценку, для других – лидерство в коллективе, третьих – формирование красивой фигуры, для четвертых – способность защитить себя, своих близких и друзей.

Дифференцированный подход позволяет оценить динамику изменения результатов самостоятельной работы студентов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и физической подготовленности. А главная задача домашних заданий – на основе формирования у студентов потребности заниматься самостоятельно – укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности.

## **5. Организационно - методические рекомендации по внедрению домашних самостоятельных заданий.**

Предварительным этапом к выполнению домашних самостоятельных заданий является ознакомление учащихся с правилами выполнения упражнений, с их назначением, отработка деталей движений, а также упражнения в целом. Студенты делают соответствующие записи в специальной тетради, которая включает разделы: режим дня (с примечаниями), динамика физического развития, карта двигательной подготовленности, нормативы, контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовленности, результаты домашних заданий.

На следующем этапе студентам предлагается первый максимальный тест (МТ-1) в основном упражнении (для гимнастического раздела), а для

других разделов в основном и подводящем. Из специальных упражнений, направленных на подготовку в спринте, в прыжках в длину оцениваются 2-3 основных упражнения. Контроль за выполнением заданий в беге на выносливость осуществляется осенью или весной с помощью теста 12-и 1,5-минутного бега.

Одно из важных педагогических требований к организации самостоятельных заданий – постепенность в нарастании нагрузки и систематичность их выполнения. Можно начинать с трех раз в неделю, ежемесячно увеличивать это число на одно занятие – так, чтобы за четыре месяца дойти до шестиразовых.

После проведения МТ-1 учащиеся сами программируют самостоятельную работу как правило на двухнедельный срок согласно формуле  $(MT=1*2)+2n$  где  $n$  – количество дней.

Схема выполнения ежемесячного задания в беге имеет другую форму. Здесь учитываются данные самоконтроля за приспособляемостью организма к нагрузке с помощью регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) по пульсу. Желательно измерять пульс не реже одного раза в неделю (четырежды в день: лёжа после сна, до бега, после бега, после пятиминутного отдыха).

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерии или в месте проекции верхушки сердца. Измерения проводят тотчас после (в первые 10 с) после окончания действия нагрузки, так как в течении первой минуты восстановительного периода происходит значительное снижение ЧСС.

Обычно в вертикальном положении ЧСС бывает большей. Её прирост до 10 ударов в минуту расценивается как показатель отличной реакции, до 20 ударов в минуту – удовлетворительной. Прирост ЧСС но более чем 20 ударов в минуту говорит о неудовлетворительной реакции.

Снижение ЧСС при повышающей нагрузке будет показателем улучшения физической подготовленности, хорошей приспособляемости организма. Для более точной беговой нагрузки в начале занятий может использоваться следующая формула: интенсивность занятий равна ЧСС в покое плюс 50% учащения её при максимальной нагрузке.

Обязателен систематический учёт пробегаемых за неделю километров, что облегчает затем быстрый подсчёт суммарного километража за месяц.

**Оценочные результаты физической подготовленности в 12-минутном беге:**

Контроль за нагрузкой по пульсу (ЧСС)

Дни недели км

за неделю

Пн.

Вт.

Ср

Чт.

Пт.

Сб.

Вс.

I неделя

II неделя

III неделя

IV неделя

V неделя

Итого за месяц

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

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

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

МТ-2 проводится по такой же схеме, что и МТ-1 с целью проанализировать достижения, что должно в дальнейшем побудить студентов к сознательному выполнению домашних самостоятельных заданий.

При повторении заданий в течение более чем двух недель необходимо сделать недельный перерыв и затем МТ-1 не проводить, так как теперь его результатом теперь будет результат МТ-2. В данном случае программирование задания осуществляется по старой формуле, на качественно новой основе, что позволит в дальнейшем добиться ещё лучшего результата. Ключевые упражнения для развития необходимых физических качеств и совершенствование двигательных навыков желательно систематически (без длительных перерывов) включать в комплексы круговой тренировки.

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

улучшения МТ-1. Преподаватель заранее акцентирует внимание на критериях оценки за выполнение домашней самостоятельной работы.

### **Список литературы**

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2014 года // Вестник образования. – 2014. – № 6.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания.
3. Гомозов В. М. Оздоровление позвоночника и суставов // Методическая газета для учителей «Здоровье детей». 2012. № 15. С. 21—24.
4. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи. 2013. 40 с.
5. Ильинич В.И. «Физическая культура студента» Изд. «Гардарики» Москва 2011 год.
6. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №1, с. 5-11.
7. Матвеев Л.Р. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 2014 год.
8. Матвеев Л.Р. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 2014 год.
9. Мейксон .Г.Б, Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М.: Просвещение, 2014. – 112 с.
10. Мильнер Е.Г. «Формула жизни» Изд. «Физкультура и спорт» Москва 2012 год.
11. Осмоловская И.М. Организация дифференцированного обучения в современной школе. 2014. 160 с.
12. Пидкасистый П. И., Портнов. М. Л. Искусство преподавания. 2-е изд. (Первая книга учителя) М., 2012. 212 с.
13. Попов С.Н. «Лечебная физическая физкультура» Изд. «Физкультура и спорт» Москва 2015 год.
14. Российская педагогическая энциклопедия: В 2 тт. Т. 1-А-М / Гл. ред. В. В. Давыдов. М.: Большая Российская Энциклопедия, 2013. 608 с., ил.
15. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях; состояние, проблемы, перспективы: Монография. Екатеринбург: Издательство Рос.гос. проф.- пед. ун-та, 2015. 168 с.
16. Туревский И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физического воспитания. М., 2013. С. 118.
17. Харламов И. Ф. Педагогика: учебник. 7-е изд. Мн.: Университетское, 2012. 560 с.

- 18.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.
- 19.<http://lib.sportedu.ru/>
- 20.<http://library.krasu.ru/>
- 21.<http://livegreen.ru>

## **Приложение 1**

### **Схема подготовки студентов 1 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре**

Периоды

учебного

года

Семестр

Изучаемая тема

К-во

часов

Основные задачи заданий

Основные средства заданий

Тест контроля

(МТ-1 и МТ-2)

Сентябрь-октябрь

I

Бег с высокого старта

Прыжки в длину с места

б

1. Повышение уровня физической подготовленности.
2. Улучшение техники бега.

1. Формировать схему прыжка.

2. Повышать объём общепрыжковой нагрузки.

Бег в режиме времени:

Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.

Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.

(из них 10-15% ускоренного бега).

1. Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.
2. Прыжки в длину с места (суммарный метраж)
  1. Бег в режиме времени.
  2. Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).
  3. Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».
1. Прыжки в длину с места (от места отталкивания).

2. Прыжки в длину с места.

Октябрь -ноябрь

I

Кроссовая подготовка

5

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.

2. Повышение уровня техники бега.

1. Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.

1. Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

Ноябрь -декабрь

I

Общефизическая подготовка

5

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

2. Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)

3. Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

2. Подтягивание в висе (юноши)

Декабрь -январь

I

Баскетбол

5

1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации

1. Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)

2. Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов

Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча)

Январь -февраль

II

Атлетическая гимнастика

5

Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.

1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)

4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.

1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

3.Подтягивание в висе (юноши)

4.Бег в режиме времени

Апрель

II

Подвижные и спортивные игры

5

1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений

1.Набивание теннисного мяча.

2.Техника ведения футбольного мяча

3.Игра в настольный теннис.

4.Игра в футбол.

1.Набивание теннисного мяча–30раз.

2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.

3.Игра в настольный теннис.

4.Игра в футбол.

Март

II

Лёгкая атлетика

6

1.Подготовить к сдаче норматива.

2.Повысить уровень прыжковой подготовки.

### 3. Улучшить технику выбегания с низкого старта

1. Прыжки через скакалку.
2. Выпрыгивание вверх из упора присев.
3. Специальные упражнения по методу круговой тренировки:

#### 4. Выбегания с низкого старта

5. Бег в объёме времени: девушки - 20; юноши - 22 мин

1. Прыжки через скакалку (1 мин).
  2. Выпрыгивание вверх
- С взмахом рук (прыгучесть) с места.
3. Прыжки в высоту с места

### 4. Техника выбегания с низкого старта

5. Бег в режиме времени

Май

II

Бег на 100 м, эстафетный бег

### Метание гранаты

6

1. Развивать качество быстроты в беге.
  2. Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.
1. Улучшить технику метания.
  2. Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.
- Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)
- Имитация и метание мяча с разбега
1. Бег на 100 м.
  2. Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».

### Метание гранаты на дальность

Июнь

II

Кроссовая подготовка

5

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.
  2. Повышение уровня техники бега.
1. Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.



1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

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

Периоды

учебного

года

Семестр

Изучаемая тема

К-во

часов

Основные задачи заданий

Основные средства заданий

Тест контроля

(МТ-1 и МТ-2)

Сентябрь-октябрь

III

Бег с высокого старта

Прыжки в длину с места

5

1. Повышение уровня физической подготовленности.

2. Улучшение техники бега.

1. Формировать схему прыжка.

2. Повышать объём общепрыжковой нагрузки.

Бег в режиме времени:

Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.

Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.

(из них 10-15% ускоренного бега).

1. Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.

2. Прыжки в длину с места (суммарный метраж)

1. Бег в режиме времени.

2. Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).

3. Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».

1. Прыжки в длину с места (от места отталкивания).

2.Прыжки в длину с места.

Октябрь -ноябрь

III

Кроссовая подготовка

5

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.

2.Повышение уровня техники бега.

1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.

1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

Ноябрь -декабрь

III

Общефизическая подготовка

4

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)

3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

2. Подтягивание в висе (юноши)

Декабрь -январь

III

Баскетбол

5

1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации

1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)

2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов

Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча)

Январь -февраль

IV

Атлетическая гимнастика

5

Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.

1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)

4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.

1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

3.Подтягивание в висе (юноши)

Март

IV

Подвижные и спортивные игры

5

1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений

1.Набивание теннисного мяча.

2.Техника ведения футбольного мяча

3.Игра в настольный теннис.

4.Игра в футбол.

1.Набивание теннисного мяча–30раз.

2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.

3.Игра в настольный теннис.

4.Игра в футбол.

Апрель

IV

Лёгкая атлетика

5

1.Подготовить к сдаче норматива.

2.Повысить уровень прыжковой подготовки.

3.Улучшить технику выбегания с низкого старта

1.Прыжки через скакалку.

2.Выпрыгивание вверх из упора присев.

3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:

4.Выбегания с низкого старта

5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин

1.Прыжки через скакалку (1 мин).

2.Выпрыгивание вверх

С взмахом рук (прыгучесть) с места.

3.Прыжки в высоту с места

4. Техника выбегания с низкого старта

Май

IV

Бег на 100 м, эстафетный бег

Метание гранаты

5

1.Развивать качество быстроты в беге.

2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.

1.Улучшить технику метания.

2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.

Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)

Имитация и метание мяча с разбега

1. Бег на 100 м.

2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».

Метание гранаты на дальность

Июнь

IV

Кроссовая подготовка

5

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.

2.Повышение уровня техники бега.

1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.

1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

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

Периоды

учебного

года

Семестр

Изучаемая тема

К-во

часов

Основные задачи заданий

Основные средства заданий

Тест контроля

(МТ-1 и МТ-2)

Сентябрь-октябрь

V

Бег с высокого старта

Прыжки в длину с места

4

1. Повышение уровня физической подготовленности.
2. Улучшение техники бега.

1. Формировать схему прыжка.

2. Повышать объём общепрыжковой нагрузки.

Бег в режиме времени:

Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.

Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.

(из них 10-15% ускоренного бега).

1. Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.

2. Прыжки в длину с места (суммарный метраж)

1. Бег в режиме времени.

2. Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).

3. Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».

1. Прыжки в длину с места (от места отталкивания).

2. Прыжки в длину с места.

Октябрь -ноябрь

V

Кроссовая подготовка

4

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.

2. Повышение уровня техники бега.

1. Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.

1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

Ноябрь -декабрь

V

Общефизическая подготовка

4

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)

3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

2. Подтягивание в висе (юноши)

Декабрь -январь

V

Волейбол

4

1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации

2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений

1.Метание теннисного мяча на дальность

2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками

3.Подача мяча

Владение техникой игры в волейбол

Январь -февраль

VI

Атлетическая гимнастика

4

Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.

1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)

4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши–20 мин.

1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

3.Подтягивание в висе (юноши)

Март

## VI

### Подвижные и спортивные игры

4

1. Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений

1. Набивание теннисного мяча.

2. Техника ведения футбольного мяча

3. Игра в настольный теннис.

4. Игра в футбол.

1. Набивание теннисного мяча—30раз.

2. Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.

3. Игра в настольный теннис.

4. Игра в футбол.

Апрель

## VI

### Лёгкая атлетика

4

1. Подготовить к сдаче норматива.

2. Повысить уровень прыжковой подготовки.

3. Улучшить технику выбегания с низкого старта

1. Прыжки через скакалку.

2. Выпрыгивание вверх из упора присев.

3. Специальные упражнения по методу круговой тренировки:

4. Выбегания с низкого старта

5. Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин

1. Прыжки через скакалку (1 мин).

2. Выпрыгивание вверх

Со взмахом рук (прыгучесть) с места.

3. Прыжки в высоту с места

4. Техника выбегания с низкого старта

Май

## VI

Бег на 100 м, эстафетный бег

### Метание гранаты

4

1. Развивать качество быстроты в беге.

2. Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.

1. Улучшить технику метания.
  2. Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.
- Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)
- Имитация и метание мяча с разбега

1. Бег на 100 м.
  2. Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».
- Метание гранаты на дальность

Июнь

VI

Кроссовая подготовка

4

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.
  2. Повышение уровня техники бега.
1. Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.
  1. Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

**Схема подготовки студентов 4 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре**

Периоды

учебного

года

Семестр

Изучаемая тема

К-во

часов

Основные задачи заданий

Основные средства заданий

Тест контроля

(МТ-1 и МТ-2)

Сентябрь-октябрь

VII

Бег с высокого старта

Прыжки в длину с места

3

1. Повышение уровня физической подготовленности.



## 2. Улучшение техники бега.

### 1. Формировать схему прыжка.

### 2. Повышать объём общепрыжковой нагрузки.

Бег в режиме времени:

Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.

Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.

(из них 10-15% ускоренного бега).

1. Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.

### 2. Прыжки в длину с места (суммарный метраж)

1. Бег в режиме времени.

2. Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).

3. Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».

1. Прыжки в длину с места (от места отталкивания).

### 2. Прыжки в длину с места.

Октябрь - ноябрь

VII

Кроссовая подготовка

3

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.

### 2. Повышение уровня техники бега.

1. Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.

1. Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

Ноябрь - декабрь

VII

Общefизическая подготовка

3

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

2. Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)

3. Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

2. Подтягивание в висе (юноши)

Декабрь - январь

## VII

Волейбол

Баскетбол

3

1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации
2. Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений
3. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации

1. Метание теннисного мяча на дальность

2. Передача волейбольного мяча сверху двумя руками

Подача мяча

3. Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)

4. Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов

Владение техникой игры в волейбол

Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча)

Январь - февраль

## VIII

Атлетическая гимнастика

3

Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.

1. Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

3. Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)

4. Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.

1. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

3. Подтягивание в висе (юноши)

Март

## VIII

Подвижные и спортивные игры

3

1. Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений

1. Набивание теннисного мяча.

## 2. Техника ведения футбольного мяча

### 3. Игра в настольный теннис.

### 4. Игра в футбол.

#### 1. Набивание теннисного мяча – 30 раз.

#### 2. Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.

### 3. Игра в настольный теннис.

### 4. Игра в футбол.

Апрель

VIII

Лёгкая атлетика

3

#### 1. Подготовить к сдаче норматива.

#### 2. Повысить уровень прыжковой подготовки.

#### 3. Улучшить технику выбегания с низкого старта

##### 1. Прыжки через скакалку.

##### 2. Выпрыгивание вверх из упора присев.

##### 3. Специальные упражнения по методу круговой тренировки:

##### 4. Выбегания с низкого старта

#### 5. Бег в объёме времени: девушки - 20; юноши - 22 мин

##### 1. Прыжки через скакалку (1 мин).

##### 2. Выпрыгивание вверх

##### Со взмахом рук (прыгучесть) с места.

##### 3. Прыжки в высоту с места

##### 4. Техника выбегания с низкого старта

Май

VIII

Бег на 100 м, эстафетный бег

Метание гранаты

3

#### 1. Развивать качество быстроты в беге.

#### 2. Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.

##### 1. Улучшить технику метания.

##### 2. Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.

Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)

Имитация и метание мяча с разбега

##### 1. Бег на 100 м.

## 2. Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».

Метание гранаты на дальность

Июнь

VIII

Кроссовая подготовка

3

1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.

2. Повышение уровня техники бега.

1. Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.

1. Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

## Приложение 2

### Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура»

Теоретическое тестирование по теме: «Основы здорового образа жизни студента.

#### Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:
  - А) здоровый образ жизни;
  - Б) здоровый стиль жизни;
  - В) здоровье.
2. Высшая мера человеческого здоровья:
  - А) физическое здоровье;
  - Б) социальное здоровье;
  - В) психическое здоровье.
3. Назовите способ предупреждения болезней:
  - А) укрепление здоровья;
  - Б) удаление внешних причин;
  - В) удаление внешних причин и укрепление организма.
4. Что такое здоровый образ жизни:
  - А) занятия физической культурой и отсутствие вредных привычек;
  - Б) оптимальная система организации жизнедеятельности;
  - В) сбалансированное питание.

5. Назовите источники происхождения болезней:
- А) состояние человеческого организма;
  - Б) внешние причины, воздействующие на организм;
  - В) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.
6. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем:
- А) нравственное здоровье;
  - Б) физическое здоровье;
  - В) психическое здоровье.
7. Биохимические, физиологические и психические резервы организма составляют систему:
- А) функциональных резервов;
  - Б) физических резервов;
  - В) психофизиологических резервов.
8. От взаимодействия каких факторов зависит здоровье человека:
- А) экологический, медицинский, материальный;
  - Б) социальный, средовый, биологический;
  - В) психологический, человеческий, экологический.
9. Необходимый элемент здорового образа жизни любого человека:
- А) рациональное питание;
  - Б) искоренение вредных привычек;
  - В) рациональный режим труда и отдыха.
10. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:
- А) использовать активный отдых;
  - Б) выпить кофе;
  - В) переключиться на просмотр телевизора.
11. Активный отдых:
- А) повышает работоспособность;
  - Б) снижает работоспособность;
  - В) повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий.
12. Оптимальный двигательный режим для студентов составляет:
- А) 10-14 часов;
  - Б) 14-21 час;
  - В) 21-28 часов.
13. Основное средство двигательной активности:
- А) закаливающие процедуры;

- Б) физкультурные минутки;
- В) утренняя гигиеническая гимнастика.

14. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяет:

- А) общественную гигиену;
- Б) личную гигиену;
- В) специальную гигиену.

15. Что понимается под закаливанием:

- А) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;
- Б) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- В) процесс совершенствования обмена веществ и энергии.

16. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой:

- А) купание при пониженных температурах;
- Б) обливанием;
- В) обтиранием.

17. Начинать обтирание следует с:

- А) 35-36°C;
- Б) 36-37°C;
- В) 37-38°C.

18. Наиболее простой способ закаливания:

- А) солнечные ванны;
- Б) водные процедуры;
- В) воздушные ванны.

19. Недостаток двигательной активности называется:

- А) гиперенией;
- Б) гипероксией;
- В) гиподинамией.

20. Какой витамин регулирует обмен веществ и крайне необходим детям в период формирования костного скелета:

- А) «РР»;
- Б) «В<sub>6</sub>»;
- В) «Д».

21. Избыток, каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу:

- А) углеводов и жиров;
- Б) белков и витаминов;

В) минеральных веществ и белков.

22.Наибольший энергетический расход (ккал/сут) характерен для:

- А) механизированного труда;
- Б) умственного труда;
- В) тяжелого физического труда.

23.Средняя суточная потребность взрослого человека во сне составляет:

- А) 6 часов;
- Б) 8 часов;
- В) 10 часов.

24.Ужинать перед сном необходимо не позднее:

- А) 1-1,5 ч;
- Б) 2-2,5 ч;
- В) 3-3,5 ч.

25.Важнейшие пищевые добавки, которые необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма, а также участвуют в обмене веществ:

- А) белки;
- Б) жиры;
- В) углеводы.

26.С какой стороны должен падать свет электролампочки при работе за письменным столом:

- А) сверху;
- Б) сверху или справа;
- В) сверху или слева.

27.Оптимальное расстояние для расположения книги или тетради до глаз человека:

- А) 25 см;
- Б) 30 см;
- В) 35 см.

**Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура»**

**Теоретическое тестирование по теме: «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»**

1. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

- а) общая физическая подготовка (ОФП);
- б) специальная физическая подготовка (СФП);
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

а) общая физическая подготовка (ОФП);

б) специальная физическая подготовка (СФП);

в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

3. Направленности специальной физической подготовки (СФП)

а) спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка; б) профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка;

(ОФП);

в) спортивная подготовка и общая физическая подготовка (ОФП)

4. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;

- приобрести общую, выносливость,

- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться:

а) задачи ОФП;

б) задачи СФП;

в) задачи ППФП

5. Достижение высокой работоспособности студентов:

а) цель ОФП;

б) цель СФП;

в) цель ППФП

6. Воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта:

а) цель ППФП;

б) цель СФП;

в) цель ОФП.

7. Средства общей физической подготовки:

а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);

б) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта;

в) игры народов севера.

8. Средства специальной физической подготовки:



- а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);
- б) спортивная тренировка;
- в) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.

9. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека:

- а) физическое воспитание;
- б) физические упражнения;
- в) физические качества.

10. В спортивной теории принято различать пять физических качеств:

- а) координацию, прыгучесть, напряжение, скоростно-силовые качества и выносливость;
- б) силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, координацию, гибкость, силу, точность.

11. Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям:

- а) специальная подготовка;
- б) спортивная подготовка (тренировка);
- в) общая подготовка.

12. Степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью: а) двигательное умение;

- б) двигательный навык;
- в) двигательное действие .

13. Степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается неустойчивое решение двигательной задачи:

- а) двигательное умение;
- б) двигательное действие;
- в) двигательный навык.

14. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений

- а) выносливость;
- б) гибкость;
- в) сила.

15. Способность выполнять движения с большой амплитудой

- а) ловкость;

- б) гибкость;
  - в) быстрота.
16. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи: а) ловкость;
- б) сила;
  - в) выносливость.
17. Способность противостоять утомлению :
- а) сила;
  - б) выносливость;
  - в) быстрота.
18. Комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции:
- а) ловкость;
  - б) гибкость;
  - в) быстрота.
19. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активный отдых: а) цель СП в сфере спорта высших достижений;
- б) цель СП в сфере массового спорта;
  - в) цель ОФП.
20. Добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности: а) цель СП в сфере массового спорта;
- б) цель СП в сфере спорта высших достижений;
  - в) цель ОФП.

### **Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура»**

#### **Теоретическое тестирование по теме: «Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом»**

- 1.Самоконтроль –это:
- А) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;
  - Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спорта;
  - В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.
- 2.Доступными показателями самоконтроля являются:
- А) пульс и уровень артериального давления;
  - Б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;
  - В) рост масса тела.

3. Показатели самоконтроля:

- А) внешние и внутренние;
- Б) объективные и субъективные;
- В) регулярные и нерегулярные.

4. Спортсмены ведут:

- А) тетрадь самочувствия;
- Б) дневник самоконтроля;
- В) ничего не ведут.

5. Объективные показатели:

- А) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила;
- Б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;
- В) количество тренировок, нагрузка в день.

6. Субъективные показатели:

- А) головная боль, разбитость и ощущение переутомления;
- Б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности;
- В) сон, аппетит, умственная работоспособность.

7. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с) , нормальное восстановление ЧСС до исходной величины через:

- А) 3 минуты;
- Б) 5 минут;
- В) 10 минут.

8. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:

- А) легкая;
- Б) значительная;
- В) очень большая.

9. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90 с) :

- А) 6–18 уд./мин;
- Б) 20–30 уд./мин;
- В) более 30 уд./мин.

10. В качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки используют ЧСС:

- А) в беге на длинные дистанции;
- Б) в беге на короткие дистанции;
- В) в ациклических упражнениях.

11. Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет на первых месяцах занятий:

- А) 150-180 ударов в мин;
- Б) 140-150 ударов в мин;
- В) 120-135 ударов в мин.

12. Самостоятельно заниматься студент должен:

- А) 1-2 раза в неделю;
- Б) 2-3 раза в неделю;
- В) 3-5 раз в неделю.

13. Характер нагрузки при самостоятельных занятиях:

- А) низкая интенсивность – 130-135 уд. мин.;
- Б) средняя интенсивность – 131-160 уд. мин.;
- В) высокая интенсивность – 156-180 уд. мин.

14. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время:

- А) самостоятельно;
- Б) под наблюдением врача;
- В) под руководством тренера, инструктора.

15. Режимы тренировок для студента:

- А) умеренный - 30% от максимальной нагрузки;
- Б) средний - 50% от максимальной нагрузки;
- В) большой - 70% от максимальной нагрузки;
- Г) высокий - 90% от максимальной нагрузки.

16. У людей, регулярно занимающихся спортом, работоспособность сердца определяется:

- А) частотой пульса (ЧСС);
- Б) кровяным давлением;
- В) систолическим объемом крови;
- Г) минутным объемом крови.

17. В утомлении выделяют следующие виды:

- А) умственное;
- Б) эмоциональное;
- В) сенсорное;
- Г) физическое.

18. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- А) 10-20 мин;
- Б) 40-60 мин;
- В) 2-3 часа;

Г) 3-4 часа.

## **Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура»**

### **Теоретическое тестирование по теме: «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»**

1. Спорт- это:

А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

В) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;

2. Вид спорта - это:

А) конкретное предметное соревновательное упражнение;

Б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

В) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

3. При выборе, каким видом спорта заниматься основным критерием является:

А) активный отдых;

Б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

В) достижение наивысших спортивных результатов;

4. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

А) адаптивной физической культурой;

Б) шейпингом;

В) аэробикой;

5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:

А) спорт;

Б) общая физическая подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

6. Стретчинг – система специальных упражнений для:

- А) растягивания мышц, повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости;
- Б) развития дыхательной мускулатуры;
- В) развития мышечной массы;

7. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня, потому что:

- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- Б) снимает утомление нервных клеток организма;
- В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма;

8. Системы физических упражнений – это:

- А) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;
- Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;
- В) одно из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества;

9. Атлетическая гимнастика – это:

- А) комплексы физических упражнений, выполняемых как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку;
- Б) система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой;
- В) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе;

10. Степ-аэробика – это:

- А) комплекс упражнений выполняемых в воде;
- Б) фантастический коктейль из культуризма, гимнастики, аэробики и спортивных танцев;
- В) комплекс упражнений выполняется с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях;

11. Стретчинг – это:

А) система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах;

Б) маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

В) статические упражнения с растяжением мышц;

12. Йога – это:

А) дыхательная гимнастика;

Б) философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека;

В) сложная техника контроля над телом;

13. Массовый спорт – это:

А) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок;

Б) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни;

В) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

14. Спортивная тренировка – это:

А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

15. В спорте выделяют:

1) спорт высших достижений;

2) массовый спорт;

3) дворовый спорт;

4) детско-юношеский спорт;

5) инвалидный спорт;

16. Виды спорта развивающие силу и скоростно-силовые качества:

1) регби;

- 2) теннис ( настольный );
  - 3) прыжки в высоту;
  - 4) хоккей с шайбой;
17. Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:
- 1) лыжи;
  - 2) плавание;
  - 3) шахматы;
  - 4) гимнастика;
  - 5) акробатика;
18. Выберите игровые виды спорта:
- 1) баскетбол;
  - 2) регби;
  - 3) гандбол;
  - 4) фехтование
19. Циклические виды спорта:
- 1) лыжные гонки;
  - 2) гандбол;
  - 3) велоспорт;
  - 4) фигурное катание;
20. Единоборства:
- 1) борьба;
  - 2) бокс;
  - 3) плавание;
  - 4) фехтование;
21. Виды спорта развивающие быстроту:
- 1) фехтование;
  - 2) тяжелая атлетика;
  - 3) стрельба из лука;
  - 4) дартс;
22. Сложно-технические виды спорта:
- 1) прыжки в длину;
  - 2) шахматы;
  - 3) спортивная гимнастика;
  - 4) фигурное катание;
23. Виды спорта, развивающие координацию движения (ловкость):
- 1) спортивная гимнастика;
  - 2) фигурное катание;
  - 3) шахматы;



4) прыжки в воду;

24. Виды спорта, развивающие выносливость:

1) прыжки в длину;

2) гребля;

3) бег 100 м;

4) велоспорт;

**Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура»**

**Теоретическое тестирование по теме: «Терминология строевых и общеразвивающих упражнений»**

1. Установленное размещение учащихся, для совместных действий:

а) колонна

б) фланг

в) строй

2. Расстояние по фронту между учащимися:

а) дистанция

б) интервал

в) фланг

3. Строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону:

а) шеренга

б) фланг

в) колонна

4. Команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают основную стойку:

а) «Равняйсь!»

б) «Смирно!»

в) «Становись!»

5. Команда, по которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде:

а) «Отставить!»

б) «Вольно!»

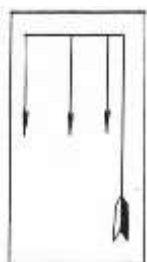
в) «Разойтись!»

6.

а)

б)

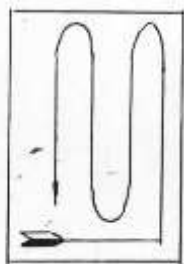
в)



«Налево (направо) в колонну по три – марш!»

«В колонну по три направо (налево) в обход – марш!»

«В колонну по три через центр – марш!»



7.

- а) «Противоходом налево (направо) – марш!»
- б) «По диагонали – марш!»
- в) «Змейкой – марш!»



8.

- а) «По диагонали открытой петлей – марш!»
- б) «По диагонали – марш!»
- в) «Через центр в колонну по одному – марш!»



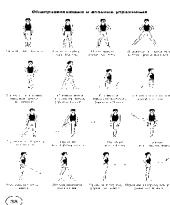
9.

- а) Узкая стойка ноги врозь
- б) Основная стойка
- в) Основная стойка, руки вниз



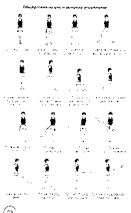
10.

- 1. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс
- 2. Основная стойка
- 3. Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс



11.

- 1. Стойка на колене, руки на пояс
- 2. Стойка на правом колене, руки на пояс
- 3. Стойка на коленках, руки на поясе



12.

- 1. Правая вперед на носок
- 2. Стойка скрестно левой
- 3. Левая вперед на носок

13.

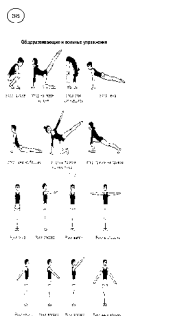


- 1. Правая в сторону
- 2. Стойка на одной ноге, руки вниз
- 3. Равновесие на левой



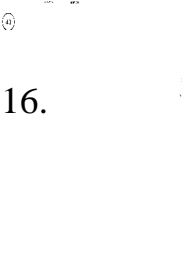
14.

1. Правая вперед вверх
2. Правая вперед
3. Стойка на левой ноге



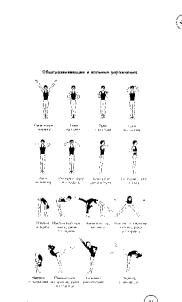
15.

1. Руки вниз
2. Руки назад
3. Руки вперед



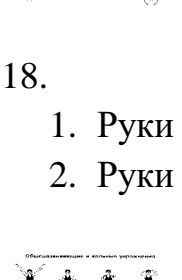
16.

1. Руки вперед - вниз
2. Руки вперед - вверх
3. Руки вперед



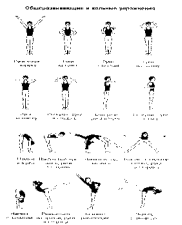
17.

1. Руки за голову
2. Руки у головы
3. Руки на голову



18.

1. Руки на плечи
2. Руки за плечи
3. Руки к плечам



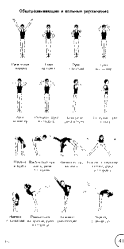
19.

1. Наклон прогнувшись
2. Наклон вперед прогнувшись, руки на пояс
3. Наклон вперед



20.

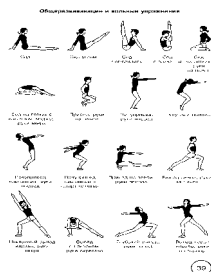
1. Наклон вперед, руки вниз
2. Наклон вперед
3. Стойка с наклоном



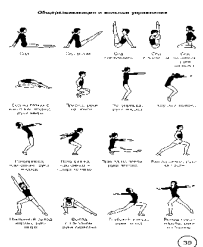
21.

1. Наклон вперед с прихватом
2. Наклон вперед с захватом
3. Наклон вперед касаясь

22.

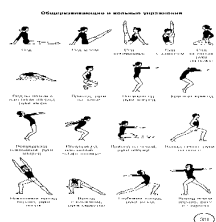


1. Выпад левой вправо, руки в стороны
2. Выпад левой вправо
3. Выпад правой вправо, руки в стороны



23.

1. Выпад правой, руки на пояс
2. Выпад вперед
3. Выпад левой, руки на пояс
- 4.



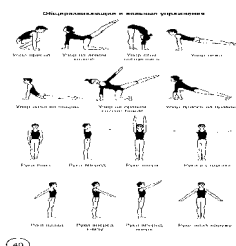
24.

1. Глубокий выпад
2. Глубокий выпад левой вперед, руки назад
3. Выпад, руки назад



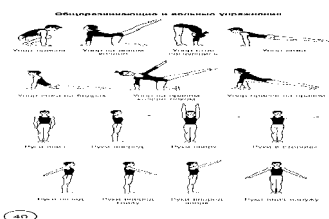
25.

1. Присед
2. Присед в упоре
3. Упор присев



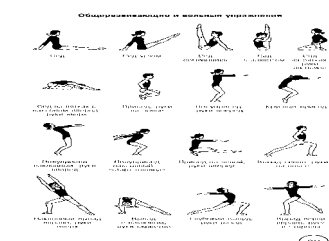
26.

1. Упор на левом колене
2. Упор на правом колене
3. Упор на колене



27

1. Упор лежа на бедрах
2. Упор лежа на предплечьях
3. Упор лежа



28.

1. Сед, руки в упоре сзади

2. Сед углом
3. Сед согнувшись

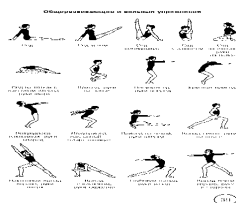


29.

1. Сед
2. Сед, руки на пояс
3. Сед на пятках, руки на пояс

30.

1. Сед
2. Сед
3. Сед с



согнувшись  
углом  
захватом



31.

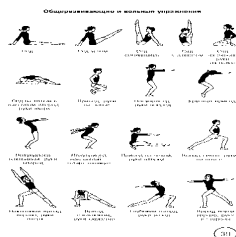
1. Присед, руки на пояс
2. Присед
3. Полуприсед, руки на пояс



32.

1. Присед, руки вперед
2. Полуприсед

3. Полуприсед, руки вперед



33.

1. Присед на правой, руки вперед
2. Присед на левой, руки вперед
3. Полуприсед на левой, руки вперед

## Теоретическое тестирование по теме: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»

1. Физическая культура - это:

- а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;
- б) регулярные занятия по укреплению здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий из различных видов спорта;

- в) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;
- г) педагогический процесс, направленный на достижение всесторонней физической подготовки, необходимой для трудовой или соревновательной деятельности.

## 2. Физическая культура личности характеризуется:

- а) навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организации туристских походов и активного досуга с использованием спортивных игр и соревнований;
- б) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;
- в) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта;
- г) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями и умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и спортом.

## 3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

- а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;
- б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека;
- в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни;
- г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовке к участию в соревнованиях.

## 4. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей его жизни;
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
- г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее поддержание.

5. Занятия физической культурой ориентированы на совершенствование:

- а) физических и психических качеств человека;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных психофизических свойств и особенностей человека.

6. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
- б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;
- г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

7. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

- а) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
- б) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- в) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

8. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б) методики занятий физическими упражнениями;
- в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

9. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности- это:

- а) спорт;
- б) общая физическая подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
- в) процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями.

11. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) факультативные занятия;
- б) учебные занятия;
- в) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях.

12. Какие основные разделы составляют дисциплину «Физическая культура»:

- а) обязательный, вариативный, контрольный;
- б) теоретический, практический, обязательный;
- в) теоретический, практический, контрольный.

13. Назовите «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физкультпауза;
- в) учебно-тренировочные занятия.

14. Формы профессионально-прикладной физической подготовки в свободное время:

- а) секционные занятия, самостоятельные занятия в спортивных группах, самостоятельные занятия;
- б) в учебное время, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза;

15. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека, называется:



- а) физическим воспитанием;
- б) Физической культурой;
- в) физическим развитием.

16. Система специальной подготовки человека к конкретной деятельности, избранной им в качестве основной, называется:

- а) оздоровительно-реабилитационной физической культурой; б) базовой физической культурой;
- в) профессионально-прикладной физической культурой.

17. Средства профессионально-прикладной физической подготовки объединяются в следующие группы:

- а) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- б) прикладные виды спорта;
- в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- г) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса.

18. В общеобразовательных задачах физического воспитания формируются:

- а) специальные знания в области физической культуры и спорта;
- б) двигательные умения и навыки;
- в) гигиенические знания физическими упражнениями;
- г) морфофункциональные структуры организма человека.

19. Оздоровительная задача физического воспитания – это:

- а) формирование морфофункциональных структур организма человека;
- б) воспитание нравственных черт личности, волевых качеств;
- в) обеспечение адекватных возрасту развития физических качеств;
- г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

20. Для решения задач физического воспитания применяются:

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические факторы;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) спортивные и подвижные игры.

21. Физическое воспитание выполняет задачи:

- а) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- б) психолого-педагогические, воспитательные, образовательные;
- в) медико-биологические;
- г) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные, воспитательные.

22. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различными заболеваниями;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

23. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

24. К средствам физической культуры относятся:

- а) физические упражнения;
- б) режим труда, сна, питания;
- в) санитарно-гигиенические условия, физические упражнения;
- г) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

25. Под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) студента подразумевается:

- а) одно из направлений системы физического воспитания, способствующее формированию прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков;
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- в) психофизическая готовность человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все ответы верны.

### **Приложение 3**

#### **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.

4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).
5. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Особенности функционирования центральной нервной системы.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
13. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

## **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.

6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
11. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
4. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменационной сессии.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

#### **Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.

4. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.
5. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
6. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
7. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
11. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

## **Тема 6. Виды спорта**

### **Легкая атлетика**

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.
3. Техника низкого и высокого старта.
4. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
5. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
6. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

### **Лыжная подготовка**

1. История развития лыжного спорта.
2. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
3. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
4. Классификация лыжных ходов.
5. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
6. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
7. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
8. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
9. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
10. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту.

Подсчет результатов.

11. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

### **Волейбол (баскетбол)**

1. История развития волейбола (баскетбола) в России.
2. Размеры волейбольной(баскетбольной) площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
4. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
5. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

### **Туризм**

1. История развития туризма.
2. Виды и формы туризма. Организация и проведение турпоходов.
3. Питание в туристском походе. Составление меню. Калорийность продуктов.
4. Организация бивуака в походе. Групповое и личное снаряжение.
5. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.  
Ориентирование по местным признакам.
6. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки. Техника передвижения и меры безопасности в походе.

### **Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
7. Определение физического развития.
8. Методы оценки физической работоспособности.
9. Оценка функционального состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.

10. Определение физической работоспособности.
11. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
12. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Требования к оформлению реферата по физической культуре**

1. Оформить титульный лист (приложение 1).
2. Написать содержание — (приложение 2).
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов (приложение 3).
5. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" и т.д. (приложение 4).
6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

### **Самостоятельная работа студентов**

В ходе самостоятельной работы студенты реализуют одно из направлений физкультурного самосовершенствования: культура движений (совершенствование технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта; развитие физических качеств); культура телосложения (коррекция массы тела; коррекция телосложения); культура физического здоровья (коррекция отклонений в состоянии здоровья; профилактика профессиональных заболеваний; формирование здорового стиля жизни) или осваивают одну из тем для дополнительного изучения, после чего составляют письменный отчет в виде реферата.

Помощь преподавателя носит фасилитативный и совещательно-консультативный характер.

### **Темы для дополнительного изучения**

1. Психопрофилактика стрессов.
2. Аутогенная тренировка.
3. Психофизическая тренировка (по К. Линейка).
4. Психогимнастика М.И. Чистяковой.
5. Методы саморегуляции психоэмоциональных состояний.
6. Психогигиена человека.
7. Культура межличностных отношений и здоровье человека.

8. Коммуникативная толерантность.
9. Самомассаж.
10. Питание и здоровье человека.
11. Вегетарианство.
12. Оздоровительный бег.
13. Производственная гимнастика.
14. Методы оценки и коррекции осанки.
15. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).
16. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
17. Физическая культура будущей мамы.
18. Физическая культура в летнем лагере.
19. Традиционные и нетрадиционные формы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
21. Наркомания как социальное зло.
22. Культура интимных отношений.
23. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
24. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

### **Основная литература для самостоятельной работы**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2014.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.
4. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно- методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО 1 — III курсов / Г.И. Любимова. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014.
5. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — Тюмень: издательство «Вектор Бук», 2014. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. — Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2012.
6. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Матвеев. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013.



7. Оцени свое здоровье // Методические рекомендации для студентов. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2015.
8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. — М.: Академия, 2012.
9. Тверских, В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: Учебно- методический комплекс для студентов вузов / В.В. Тверских.— Тюмень: издательство ТОГИРРО, 2014.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2013.

### **Дополнительная литература для самостоятельной работы**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.: ФиС, 2014.
2. Анатомия человека // Учебник для институтов физической культуры Под ред. В.И. Козлова. — М.: ФиС, 2014.
3. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В.С. Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 2015.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 2015.
5. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. — Киев, 2015.
6. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова // Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. — М.: Высш. Шк., 2013.
7. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физическая культура и спорт, 2014.
8. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 2014.
9. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. — М.: Высшая школа, 2014.
10. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский. — М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 2014.
11. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В. И Жолдак. — М.: Советский спорт, 2014.

12. Выдрин, В.Н. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие / В.Н. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 2013.
13. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. — М.: Знание, 2012.
14. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И Дубровский. — М.: А: Флинта, 2013.
15. Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу / В. И Дубровский, Н.М. Дубровская. — М.: Знание, 2013.
16. Жолдак, В.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаев. - Малаховка: МоГИФК, 2014.
17. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014.
18. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа, 2011.
19. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич.— М.: АО «Аспект Пресс», 2015
20. Кун, Л. Всемирная история физической культуры и спорта /Л. Кун. // Пер. с венгр. под общ. ред. В.В. Столбова. — М.: Радуга, 2012.
21. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер.— М.: «Шаг», 2012.
22. Лаптев, А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. М.:ФиС, 2013.
23. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей. — М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2015.
24. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб.: «Лань», 2014.
25. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. — М.: Физкультура и спорт, 2013.