

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Забайкальский аграрный институт - филиал ФГОУ ВПО
«Иркутский государственный сельскохозяйственный
университет»
Экономический факультет
Кафедра естественно-научных и гуманитарных дисциплин

Методические указания по физической культуре
для студентов заочного отделения

Самостоятельная работа студентов.

Чита 2018

ББК

Составитель: Бурч С.Н.

Рецензент: Прокудин А.А.

Рассмотрено на заседании кафедры ЕНГД ЗабАИ и
рекомендовано к изданию «___» _____ 2018 г.
Утверждено Методической комиссией экономического
факультета ЗабАИ «___» _____ 2018 г., протокол № __.

Предназначены для студентов всех специальностей
и направлений подготовки очной формы обучения.

©, 2018
© ЗабАИ, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Домашнее задание по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

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

1. Цели освоения дисциплины

Цели и задачи самостоятельных занятий

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. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

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». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к одному из разделов в структуре основной образовательной программы бакалавриата. Методические указания составлены для подготовки студентов очного отделения. Знания и умения, приобретаемые студентами после освоения содержания дисциплины, будут использоваться в физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов по физической культуре рассматривают целевые направления, средства, формы и виды самостоятельной работы на каждое занятие. Большое внимание уделяется требованиям к содержанию и оформлению некоторых видов самостоятельных работ. Даны задания для студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

4. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа предполагает:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) написание конспектов и проведение части занятия;
- 3) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 4) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 5) подготовку к контрольным нормативам;
- 6) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- 7) составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

1 курс
1 семестр

Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема: Оздоровительные виды физических упражнений

Самостоятельная работа № 1: Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.

Несколько классификаций оздоровительных видов физических упражнений.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Ациклические упражнения: утренняя гигиеническая гимнастика и производственная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, гимнастика по системе “хатха-йога”.

Циклические упражнения: аэробика, оздоровительный бег, ходьба на лыжах, плавание.

В свою очередь, оздоровительные виды физических упражнений, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены на группы, в основу которых положены:

виды двигательной активности аэробной направленности; оздоровительные виды гимнастики;

виды двигательной активности силовой направленности;

виды двигательной активности в воде;

рекреативные виды двигательной активности;

средства психоэмоциональной регуляции,

оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.

Также возможно разделение на традиционные и нетрадиционные системы оздоровления.

Традиционные системы оздоровления: чешская система гимнастики; система аэробных воздействий Купера.

Нетрадиционные системы оздоровления:

1000 движений Н. Амосова; система Порфирия Иванова; система высоких температур (бани); английская система стретчинга (растягивание); восточные оздоровительные системы (йога, ушу); дыхательная гимнастика (Стрельниковой, Бутейко).

Аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланетика, аквааэробика, стретчинг, изотон, йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

Восточные методики - это всевозможные виды йоги (*классическая йога (айенгара), хатха-йога, пауэр-йога, аштанга-йога, фитнес-йога*), цигун, тайцзи-цюань, шиатсу, и многие другие учения, пришедшие к нам с Востока или возникшие в результате взаимодействия восточных и западных общеоздоровительных систем.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 172с. См.: 76 - 93 стр.

2. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. - 72с. См.: 1 - 72 стр.

Раздел №2: Оценка физического развития

Тема: контрольные нормативы

Самостоятельная работа №2: Подготовка к контрольным нормативам.

Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из вися; поднятие туловища из положения лежа на спине, за

мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.

Раздел №3: Легкая атлетика

Тема: Бег на длинные дистанции

Самостоятельная работа № 3: Составить комплекс специальных беговых упражнений.

№ п/п	Содержание
1	Бег с высоким подниманием бедра
...	Прыжки в шаге
10	Бег с ускорением

Литература:

1. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

Раздел №4: Спортивные и подвижные игры

Тема: Подвижные игры

Самостоятельная работа № 4. Ознакомиться с организацией и правилами проведения 5-ти подвижных игр.

Игра - относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

№ п/п	Содержание	Правила	Графическое изображение	Варианты
1				

2				
3				
4				
5				

Литература:

1. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса

Тема: Гимнастика

Самостоятельная работа № 5: Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. руки вперед 2. руки вверх 3.руки в стороны 4. И.П.	12		Руки прямые
2.				

ОМУ - общие методические указания.

С 1-4 упражнения на руки; с 5-8 упражнения на туловище; 9-12 упражнения на ноги; 13-15 упражнения прыжки.

Литература:

1. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с. См.: 5-31 стр.

Раздел №6: Виды по выбору

Проводятся по индивидуальному выбору студентов.

Тема: Виды по выбору

Самостоятельная работа № 6: Составить разминку соответствующую избранному виду спорта.

Разминка состоит из: ходьбы, ходьбы с заданием, бега, бега с заданием, общеразвивающих упражнений.

Виды спорта: гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол и другие.

Желательно с использованием инвентаря: мячи, скакалки, коврики и т.п.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. мяч внизу 1. мяч вперед 2. мяч вверх 3. мяч за голову 4. И.П.	12		Руки прямые
2.				

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Самостоятельная работа № 7: Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профессиограмму будущей деятельности).

Профессиограмма (от лат. Professio — специальность + Gramma — запись) — система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя

перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику. В частности, профессиограмма может включать в себя перечень физических характеристик, которым должны соответствовать представители конкретных профессиональных групп.

Профессиограмма

№ п/п	Тип деятельности	Характеристика деятельности
1	Специальность	
2	Направленность труда	
3	Цель и задачи труда	
4	Тяжесть труда	
5	Напряженность труда	
6	Профессионально важные психические и личностные качества	
7	Профессионально важные физические качества	
8	Метеорологические и санитарно-гигиенические условия	
9	Профессиональные вредности	
10	Профессиональные заболевания	

Литература:

1. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с. См.: 5-13стр.

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
2. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
3. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
4. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
5. Описание своего заболевания.
6. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
7. Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.
8. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
9. Методика проведения «Веселых стартов».
10. Организация подвижных игр.
11. Правила проведения подвижных игр.
12. 5 подвижных игр (описание).
13. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
14. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (гибкость).
15. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (координация).
16. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (в парах).
17. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (баскетбол).
18. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (волейбол).
19. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (футбол).
20. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (лыжи).

21. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (гимнастика).

22. Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста.

23. Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.

25. Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профессиограмму будущей деятельности).

2 семестр

Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема: Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой

Самостоятельная работа №1: Провести самостоятельные антропометрические измерения.

Академик Н.М. Амосов и доктор медицинских наук И.И. Брехман считают, что здоровье - это "не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, природой и с самим собой".

На этом представлении основана предложенная профессором Р.М. Баевским классификация уровней здоровья, согласно которой выделяются 4 группы людей:

1. С высокими или достаточными функциональными возможностями организма, с удовлетворительной адаптацией к условиям окружающей среды. Каких либо специальных рекомендаций по оздоровлению и профилактике им не требуется.

2. С напряжением механизмов адаптации, что особенно негативно сказывается на системе кровообращения. Такие люди нуждаются в мероприятиях по снижению

стрессового действия условий окружающей среды и в оздоровлении, направленном на усиление саморегуляции организма.

3. Со сниженными функциональными возможностями организма, с неудовлетворительной адаптацией к условиям окружающей среды. Они нуждаются в целенаправленных оздоровительных и профилактических мероприятиях по повышению защитных свойств организма, усилению его компенсаторных возможностей.

4. С резко сниженными функциональными возможностями организма, с явлениями на грани срыва механизмов адаптации. У таких людей нередки отдельные симптомы заболеваний. При срыве адаптации эти явления могут приобрести характерные черты заболеваний в связи с нарушением механизмов компенсации. В таких случаях требуются не только профилактические, но и лечебные мероприятия.

Для *оценки уровня здоровья* был разработан ряд формул, позволяющих вычислить *адаптационный потенциал* системы кровообращения по заданному набору показателей. Одна из наиболее простых формул оценки адаптационного потенциала (АП) обеспечивает высокую точность и основана на измерении частоты пульса и артериального давления в состоянии мышечного покоя, а также длины и массы тела:

$$АП=0,011 \cdot ЧП+0,14 \cdot САД+0,008 \cdot ДАД+0,009 \cdot МТ-0,009 \cdot ДТ+0,14 \cdot В-0,27 \text{ где:}$$

АП - адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах (от 1 до 4);

ЧП - частота пульса (уд/мин);

САД и ДАД - систолическое и диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.);

ДТ - длина тела (см);

МТ - масса тела (кг);

В - возраст (лет).

В таблице 3 приведены шкала для оценки функционального состояния и необходимые рекомендации.

Методика оценки адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения была проверена на обширном контингенте населения. Это позволило получить количественную оценку ее информативности, составившую 0,71, что для массовых наблюдений за людьми является весьма высоким показателем.

Таблица 1

***Оценка функционального состояния организма человека
(балы)***

Балы	Классы	Дополнительное обследование	Врачебные рекомендации
ниже 2,6	1	Углубленный медосмотр только при наличии жалоб	Оздоровительные мероприятия
2,6-3,09	2	Углубленный медосмотр и дополнительные исследования при наличии жалоб и показаний	Оздоровительные и профилактические мероприятия
3,1-3,49	3	Углубленный медосмотр	То же
3,5 и выше	4	То же	Лечебные мероприятия

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.: 17-73 стр.

Раздел №3: Легкая атлетика

Тема: Соревнования

Самостоятельная работа №2: Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.

Выберите 1 вид лёгкой атлетики. Напишите правило соревнований избранного вида.

Виды лёгкой атлетики:

Бег (беговые дисциплины) лёгкой атлетики объединяют следующие виды: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Технические дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды: вертикальные прыжки прыжок в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

Многоборья

Дисциплины: В следующих видах многоборий IAAF фиксирует мировые рекорды. Десятиборье мужчины (летний сезон): 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, 1500 м. Семиборье женщины (летний сезон): 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м, прыжок в длину, метание копья, 800 м. Семиборье мужчины (зимний сезон): 60 м, прыжок в длину, 60 м с барьерами толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, 1000 м. Пятиборье женщины (зимний сезон): 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, 800 м

Спортивная ходьба

В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400 м дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200 м дорожке в помещении (5 000 м).

Литература:

1. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

Раздел №4: Спортивные и подвижные игры

Тема: Волейбол

Самостоятельная работа №3: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.

Совершенствование скоростно-силовых качеств, скорости, ловкости в самостоятельных занятиях.

Скоростные качества - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени.

Выделяют элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы:

1. Быстрота простой двигательной реакции – выполнение движения по заранее обусловленному сигналу.

2. Быстрота сложной двигательной реакции. Различают реакцию на движущий объект и реакцию с выбором.

3. Быстрота, проявляемая в темпе (частота движений).

4. Резкость (время достижения максимальной скорости).

Комплексные формы:

1. Способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости.

2. Стартовая скорость.

3. Скорость выполнения движений, продиктованных ходом соревновательной борьбы, например, скоростные маневры в спринтерской гонке на треке, скоростные повороты в плавании, подсечки и броски в борьбе, удары в боксе и т.п.

Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса

Тема: Гимнастика

Самостоятельная работа №4: Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. скакалка вчетверо на пояс 1. скакалка вперед 2. скакалка вверх 3. скакалка за голову 4. И.П.	12		Руки прямые
2.				

ОМУ - общие методические указания.

С 1-4 упражнения на руки; с 5-8 упражнения на туловище; 9-12 упражнения на ноги; 13-15 упражнения прыжки.

Литература:

1. Матюнина Н.В. Правила использования гимнастической терминологии и требования к составлению конспектов по физическому воспитанию дошкольников: методические рекомендации / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 34с. См.: 3-14стр.

Раздел №3: Лыжи

Тема: Попеременнодвухшажный ход

Самостоятельная работа №5: Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.

Составить комплекс упражнений (10 упражнений) на развитие силы мышц рук.

Инвентарь: лыжные палки.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. правая палка вверху 1. левая палка вверху, правая -	12		Руки прямые

	внизу 2. И.П. 3. - 4. смена положений палок			
2.				

Литература:

1. Матюнина Н.В. Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 94с. См.: 5-35 стр.

Раздел №6: Виды по выбору

Проводятся по индивидуальному выбору студентов.

Тема: Виды по выбору

Самостоятельная работа №6: Составить разминку соответствующую избранному виду спорта.

Разминка состоит из: ходьбы, ходьбы с заданием, бега, бега с заданием, общеразвивающих упражнений.

Виды спорта: гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол и другие.

Желательно с использованием инвентаря: мячи, скакалки, коврики и т.п.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. мяч внизу 1. мяч вперед 2. мяч вверх 3. мяч за голову 4. И.П.	12		Руки прямые
2.				

Литература:

1. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5

курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П. Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Самостоятельная работа №7: Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.

Физкультурная минутка - форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением, игровые задания, несложные формы малой интенсивности и т.д.)

Виды физкультминуток: танцевально-ритмические, физкультурно-спортивные, двигательно-речевые, когнитивные (познавательные).

Физкультпауза - основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель — отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

«Физкультурная пауза» - это форма гигиенической гимнастики, используемая в специальные перерывы 1-2 раза в режиме рабочего дня за полтора-два часа до обеденного перерыва или до окончания работы. В эти моменты наблюдается наибольшее утомление и рассеивание внимания. Поэтому в течение обычно пяти минут выполняются 6—8 упражнений разминающего и

отвлекающего характера, растягивание мышц, выполнявших силовую нагрузку.

Условно выделяют два типа физической паузы: активную - с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой амплитудой, и пассивную - с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера.

Литература:

1. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с. См.: 16-31 стр.

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Возможности самоконтроля.
2. Антропометрическое измерение.
3. Функциональные наблюдения.
4. Провести самостоятельные антропометрические измерения.
5. Стойки и перемещения волейболиста.
6. Верхняя передача в волейболе.
7. Нижняя передача в волейболе.
8. Техника попеременного двухшажного хода.
9. Имитационные упражнения (лыжи).
10. Техника одновременного одношажного хода.
11. Техника одновременного бесшажного хода.
12. Обучение спуску в различных стойках (лыжи).
13. Обучение подъему «елочкой», «лесенкой».
14. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.
15. Составить комплекс дыхательных упражнений.
16. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
17. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

18. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
19. Развитие аэробной возможности организма.
20. Основные движения в оздоровительной аэробике.
21. Как подобрать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.
22. Развитие силы мышц ног.
23. Развитие прыгучести.
24. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
25. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
26. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
27. Техника прыжка в длину с места.
28. Составить физкультпаузу.
29. Составить физкультминутку.

Литература

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.
2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.
3. Матюнина Н.В. Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 94с.
4. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.
5. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П. Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

6. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.

7. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

8. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

9. Матюнина Н.В. Правила использования гимнастической терминологии и требования к составлению конспектов по физическому воспитанию дошкольников: методические рекомендации / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 34с.

2 курс

3 семестр

Раздел №2: Оценка физического развития

Тема: контрольные нормативы

Самостоятельная работа №1: Подготовка к контрольным нормативам.

Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.

Раздел №3: Легкая атлетика

Тема: Бег на средние дистанции

Самостоятельная работа №2: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.

Совершенствование выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести в самостоятельных занятиях.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно

продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость.

Скоростно-силовые качества - это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Эту способность называют также «взрывной силой».

Скоростно-силовые качества зависят:

- от состояния нервно-мышечного аппарата,
- от абсолютной силы мышц,
- от способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения.

Структура скоростно-силовых качеств:

1. Абсолютная сила.
2. Стартовая сила - способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент напряжения.
3. Ускоряющая сила - способность мышц к быстрому наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения.
4. Абсолютная быстрота сокращения мышц.

Прыгучесть - способность человека силой толчка ногами подбросить себя вверх. П. зависит от силы мышц, выполняющих движение, от быстроты их сокращения, от правильности координации движений, степени владения техникой и способности прыгуна мобилизовать свои силы в едином концентрированном, как бы взрывном, усилии.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.: 101-108 стр.

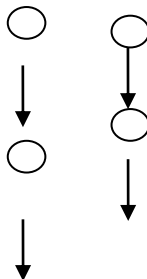
Раздел №4: Спортивные и подвижные игры

Тема: Подвижные игры

Самостоятельная работа №3: Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.

Коллективные подвижные игры - это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Игры, подводящие к спортивной деятельности - это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Содержание	Правила	Графическое изображение	Варианты
Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек,	1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой		Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек.

<p>то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.</p>	<p>дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.</p>		<p>В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.</p>
--	--	--	--

Литература:

1. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса

Тема: Гимнастика

Самостоятельная работа №4: Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.

Составить комплекс упражнений (20 упражнений) направленный на развитие координации, гибкости, чувства равновесия. Смотри таблицу общеразвивающих упражнений.

№	Содержание	Кол-	Графическое	ОМУ
---	------------	------	-------------	-----

п/п		во раз	изображение	
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. наклон руки вперед 2. И.П.	12		наклон ниже
2.				

Гибкость - это способность организма выполнять движения с максимальной амплитудой. Мобилизоваться в короткий срок и нормально функционировать сможет лишь организм, имеющий значительный резервный запас возможностей, в том числе и в области подвижности суставно-связочного аппарата, гибкости и упругости мышечной системы.

Координация (от лат. *coordinatio* — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

Чувство равновесия. Орган чувств, который ответственен за положения тела в пространстве и соблюдения равновесия – вестибулярный аппарат. А мышечная система служит исполнителем команд, вестибулярного аппарата и ЦНС, на поддержание статического и динамического равновесия. Отсюда видны три направления работы над равновесием, как составной части ловкости:

- развитие вестибулярного аппарата;
- развитие мышечной системы для сохранения равновесия;
- развитие ЦНС.

Литература:

1. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с. См.: 37-46 стр.

Раздел №6: Виды по выбору

Проводятся по индивидуальному выбору студентов.

Тема: Виды по выбору

Самостоятельная работа №5: Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.

Например: баскетбол - жонглирование мяча, броски мяча по корзине из разных точек площадки и т.п.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Самостоятельная работа №6: Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью).

№п/п	Месяц	Вид физкультурной деятельности
1.	Сентябрь	Легкая атлетика: подготовка к контрольным нормативам.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.:

Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.: 144-146 стр.

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Физические качества.
2. Развитие общей выносливости.
3. Развитие специальной выносливости.
4. Развитие координации движений.
5. Развитие ловкости.
6. Развитие быстроты.
7. Развитие силы мышц плечевого пояса и груди.
8. Развитие силы мышц туловища.
9. Развитие силы мышц ног;
10. Развитие прыгучести.
11. Воспитание правильной осанки.
12. Дыхательные упражнения.
13. Развитие равновесия.
14. Развитие скоростно-силовых качеств.
15. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста
16. Составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.
17. Составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

4 семестр

Раздел №3: Легкая атлетика

Тема: Бег на средние дистанции

Самостоятельная работа №1: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.

Совершенствование выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести в самостоятельных занятиях.

Литература:

1. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 68с.

Раздел №4: Спортивные и подвижные игры

Тема: Баскетбол

Самостоятельная работа №2: Совершенствование приемов жонглирования мячом.

Упражнения в жонглировании мячом:

1. Вращай мяч на большом, указательном или среднем пальце руки. Соревнуйтесь, кто дольше продержит вращающийся мяч на пальце.

2. Перебрасывай мяч с кисти правой руки на кисть левой и обратно с постепенным подниманием и опусканием прямых рук и изменением ритма. Выполняй это упражнение вначале медленно, а затем увеличивай скорость и расстояние, которое должен пролететь мяч. Когда научишься выполнять упражнение уверенно, старайся не смотреть на мяч.

3. Попеременно вращай мяч вокруг пояса и вокруг головы. По мере усвоения изменяй направление вращения и увеличивай скорость.

4. Поставь ноги чуть шире плеч и согни их в коленях. Передавай мяч с руки на руку, описывая восьмерку между ног. Почувствовав уверенность, изменяй направление движения мяча, стараясь не смотреть на него.

5. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Правой рукой брось мяч сзади в пол между

ног и поймай его при отскоке так, чтобы правая рука была впереди, а левая сзади, за ногами. Вернись в исходное положение и повтори это же упражнение, начиная его с левой руки. Теперь, в момент ловли, левая рука должна коснуться мяча впереди, а правая - сзади, за ногами.

6. В ходьбе на месте проноси мяч под выходящей вперед ногой. Почувствовав уверенность, переходи на бег.

7. В исходном положении удерживай мяч между ног правой рукой спереди, а левой сзади, за ногами, Быстро поменяй положение рук, стараясь не дать мячу упасть на пол. Сначала делай паузы перед каждой попыткой. Постепенно сокращай эти паузы и старайся не смотреть на мяч.

8. Поставь ноги врозь и держи мяч двумя руками перед собой. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил за спину, и поймай его двумя руками за спиной. Обратным движением снова направь мяч в пол так, чтобы он отскочил вперед, и поймай его перед собой. Когда научишься выполнять это упражнение без ошибок, увеличь скорость выполнения. Потом ты можешь делать его без удара в пол, просто бросая мяч двумя руками между ног назад и ловя его двумя руками сзади, за спиной. Мяч при этом не должен касаться пола.

9. Подними мяч над головой, опусти назад за голову и поймай его двумя руками за спиной у пояса. При выполнении упражнения подай таз вперед.

10. Сделай выпад правой ногой вперед, удерживая под ней мяч так, чтобы правая рука была справа, а левая -- слева от ноги. Хлопни руками впереди, перед ногой, и снова поймай мяч, не давая ему упасть на пол. Это же упражнение можно выполнять, удерживая мяч сразу за двумя ногами на уровне коленей. Постарайся быстро

хлопнуть ладонями впереди, перед коленями, и успеть поймать мяч, пока он не упал на пол.

Литература:

1. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011 гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса

Тема: аэробика

Самостоятельная работа №3: Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Составить и провести комплекс упражнений (20 упражнений) оздоровительной аэробики. Смотри таблицу общеразвивающих упражнений.

Литература:

1. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с. См.: 37-46 стр.

Раздел №6: Виды по выбору

Проводятся по индивидуальному выбору студентов.

Тема: Виды по выбору

Самостоятельная работа №4: Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.

Например: баскетбол - жонглирование мяча, броски мяча по корзине из разных точек площадки и т.п.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.: 116-122 стр.

Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Самостоятельная работа №5: Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики или комплекс упражнений восстановительного характера.

Утренняя гигиеническая гимнастика - это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Этот вид гимнастики помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. руки вперед 2. руки вверх 3.руки в стороны 4. И.П.	12		Руки прямые
2.				

ОМУ - общие методические указания.

Утренняя гигиеническая гимнастика: с 1-4 упражнения на руки; с 5-8 упражнения на туловище; 9-12 упражнения на ноги; 13-15 упражнения прыжки.

Комплекс упражнений восстановительного характера (15 упражнений на различные группы мышц).

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.: 148 стр.

2. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с. См.: 33 – 52 стр.

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Броски мяча в баскетболе: из-под кольца (варианты)
2. Броски мяча в баскетболе: средний бросок (+ штрафной)
3. Броски мяча в баскетболе: дальний (3 очка)
4. Приемы жонглирования мячом в баскетболе.
5. Составить комплекс упражнений (оздоровительная аэробика).
6. Составить комплекс упражнений (шейпинг).
7. Развитие анаэробной выносливости.
8. Техники бега на длинные дистанции.
9. Техники бега на средние дистанции.
10. Техника финиша.
11. Фартлек.
12. Техники бега на короткие дистанции.
13. Техника высокого старта.
14. Техника низкого старта.
15. Формы организации физкультурной деятельности во внеурочное время.
16. Физическая культура в организации активного отдыха, досуга.
17. Профилактика профессиональных заболеваний.
18. Составить комплекс УГГ.
19. Составить комплекс упражнений восстановительного характера.

Литература

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.

Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.

3. Двойнин М.Л. Ценностно-смысловая ориентация молодёжи на здоровый образ жизни: учебное пособие / М.Л. Двойнин, А.М. Двойнин. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 162с.

4. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.

5. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

6. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

7. Бикбулатова С.А. комплексы упражнений с фитболом на занятиях физической культурой: методические указания / С.А. Бикбулатова, М.Л. Двойнин – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. – 28с.

8. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 68с.

3 курс

5 семестр

Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта

Самостоятельная работа №1: Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.

Игровые виды спорта: волейбол, футбол, баскетбол, регби, ручной мяч.

Знать судейство соревнований по избранному виду спорта. Провести соревнования по избранному виду спорта.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См. 127 стр.

Раздел №2: Оценка физического развития

Тема: контрольные нормативы

Самостоятельная работа №2: Подготовка к контрольным нормативам.

Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из вися; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.

Раздел №3: Легкая атлетика

Тема: Бег на средние дистанции

Самостоятельная работа №3: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.

Совершенствование выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести в самостоятельных занятиях.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость.

Скоростно-силовые качества - это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Эту способность называют также «взрывной силой».

Скоростно-силовые качества зависят:

- от состояния нервно-мышечного аппарата,
- от абсолютной силы мышц,
- от способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения.

Структура скоростно-силовых качеств:

1. Абсолютная сила.
2. Стартовая сила - способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент напряжения.
3. Ускоряющая сила - способность мышц к быстрому наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения.
4. Абсолютная быстрота сокращения мышц.

Прыгучесть - способность человека силой толчка ногами подбросить себя вверх. П. зависит от силы мышц, выполняющих движение, от быстроты их сокращения, от правильности координации движений, степени владения техникой и способности прыгуна мобилизовать свои силы в едином концентрированном, как бы взрывном, усилии.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]- 11-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 176с. См.: 133 стр.

Раздел №4: Спортивные и подвижные игры

Тема:

Самостоятельная работа №4: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.

Совершенствование скоростно-силовых качеств, скорости, ловкости в самостоятельных занятиях.

Литература:

1. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса

Тема: Шейпинг

Самостоятельная работа №5: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.

Совершенствование общей выносливости, координации, гибкости, чувства равновесия в самостоятельных занятиях.

Литература:

1. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с. См.: 31 стр.

Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Самостоятельная работа №6: Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.

№ п/п	Личностные качества специалиста	Физкультурная деятельность
1.		

Профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности (5-7 качеств).

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.

Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.: 144 стр.

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Основные правила проведения соревнований по волейболу.

2. Основные правила проведения соревнований по баскетболу.

3. Основные правила проведения соревнований футболу.

4. Техника выполнения верхней прямой подачи в волейболе.

5. Техника выполнения нижней подачи в волейболе.

6. Техника выполнения приема мяча с подачи в волейболе.

7. Составление индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности.

8. Терминология в гимнастике.

9. Составление индивидуальных комплексов упражнений (шейпинг).

10. Составление индивидуальных комплексов упражнений (аэробика).

11. Составление индивидуальных комплексов упражнений (стрейчинг).

12. Составление индивидуальных комплексов упражнений (йога).

13. Составление индивидуальных комплексов упражнений (каланетик).

14. Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств.

15. Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств.

16. Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.

6 семестр

Раздел №6: Виды по выбору

Тема: Виды по выбору

Самостоятельная работа №1: Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями.

Составить вопросы по индивидуальным оздоровительным занятиям физическими упражнениями.

Литература:

1. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.

2. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П.Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

3. Бикбулатова С.А. комплексы упражнений с фитболом на занятиях физической культурой: методические указания / С.А. Бикбулатова, М.Л. Двойнин – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. – 28с.

Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Самостоятельная работа №2: Составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности

Комплекс физических упражнений определенной направленности (20 упражнений с различным инвентарем): на силу, на гибкость, на равновесие, на ловкость, на координацию.

№	Содержание	Кол-	Графическое	ОМУ
---	------------	------	-------------	-----

п/п		во раз	изображение	
1.				
2.				

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.: 146 стр.

2. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с. См.: 75-82 стр.

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Составить комплекс физических упражнений по своему заболеванию.

2. Дневник самоконтроля.

3. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие быстроты)

4. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие равновесия)

5. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие силы)

6. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие скоростно-силовых качеств)

7. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие общей выносливости).

8. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие специальной выносливости).

9. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие координации).
10. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие гибкости).
11. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие прыгучести).
12. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие правильной осанки).
13. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (повышение физической работоспособности).
14. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (снятие зрительного утомления).
15. Тест.

Литература

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.
2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.
3. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.
4. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П.Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.
5. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.
6. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».
7. Бикбулатова С.А. комплексы упражнений с фитболом на занятиях физической культурой: методические указания / С.А. Бикбулатова, М.Л. Двойнин – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. – 28с.
8. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 68с.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
1. Цели освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.....	6
3. Методические рекомендации по самостоятельной работе.....	7
4. Организация самостоятельной работы студентов	8
5. Рекомендуемая литература.....	46