

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методические указания к проведению самостоятельных работ для обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура составлены в соответствии с ФГОС укрупненных групп специальностей 210000, 220000 и на основании Примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура авторов Жмулина А.В. и Масягиной Н.В., рекомендованной Федеральным государственным учреждением ФГУ «ФИРО» в качестве примерной программы для использования образовательными учреждениями при разработке программы учебной дисциплины. Заключение экспертного совета №093 от «22» марта 2011 года.

Указания направлены на формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, дает знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о здоровом образе жизни. При освоении программы актуализируются компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

На внеаудиторную самостоятельную работу отводится, в зависимости от учебного плана, около 174 часов, при обучении на базовом уровне

**Распределение часов внеаудиторной самостоятельной работы по семестрам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | | Итого |
| Содержание | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр | 8 семестр |  |
| Лекции | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 8 |
| Общая физическая подготовка |  | 2 |  | 6 |  | 4 | 12 |
| Л/атлетика | 10 | 12 | 8 | 12 | 10 |  | 52 |
| Баскетбол | 10 |  | 10 | 2 | 12 |  | 34 |
| Волейбол |  | 14 |  | 14 |  | 8 | 36 |
| ППФП | 8 | 8 |  | 10 |  | 6 | 32 |
| Всего: | 30 | 38 | 20 | 44 | 24 | 18 | 174 |

Внеаудиторная самостоятельная работа носит 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, созданию собственной оздоровительной системы и тренировочной системы, здорового образа жизни.

Внеаудиторная самостоятельная работа предполагает следующие виды работ:

-поиск информации по физической культуре;

-создание конспектов по планированию и проведение части занятия;

-составление комплексов упражнений различной направленности;

-выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- подготовку к контрольным нормативам;

- выполнение индивидуально подобранных композиций физических упражнений в домашних условиях;

-составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью

-разучивание упражнений и технико-тактических действий в игровых видах спорта;

-занятие в секциях колледжа и города;

-судейство соревнований в группе и колледже.

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

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов составили руководитель физического воспитания Мадилов А.С., преподаватель физической культуры Рябцев Ю.В., методист Давыденко О.А.

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов по физической культуре рассматривают целевые направления, средства, формы и виды самостоятельной работы на каждую тему. Даны задания для студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

***Раздел 1.Научно-методические основы формирования физической культуры личности***

***Тема 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни***

**Самостоятельная работа №1**

**Составление индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики**

**Цель:** формировать теоретическую основу и систему здорового образа жизни

**Задание 1. Используя разные источники информации познакомиться с приведенной классификацией физкультурно-оздоровительной деятельности и уметь ее анализировать, давать разъяснения, приводить примеры**

**Теоретическая часть**. Классификация оздоровительных видов физических упражнений.

1. **По степени влияния на организм** (упражнения циклического и ациклического характера).

Ациклические упражнения: утренняя гигиеническая гимнастика и производственная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика.

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

2. **По видам двигательной активности:**

* аэробной направленности;
* оздоровительные виды гимнастики;
* силовой направленности;
* двигательной активности в воде;
* рекреативные виды;
* средства психоэмоциональной регуляции,

3.**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, акваэробика, стретчинг, йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
* Восточные методики - это всевозможные виды йоги (классическая йога (айенгара), хатха-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.

**Задание 2. С учетом полученной информации подобрать для себя комплекс утренней гимнастики по плану:**

-дыхательные упражнения;

-упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника;

- упражнения на укрепления мышц;

-силовые упражнения:

-упражнения на расслабление мышц

**Время для утренней зарядки составляет 15 минут**.

Продемонстрировать преподавателю комплекс утренней зарядки

**Задание 1.3 Познакомиться с требованиями создания реферата, выбрать 1 тему на год.**

**Подготовка к написанию реферата – конспекта**

**Цель:** научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, привить умение популярно излагать сложные вопросы.

**Реферат-**это сообщение на заданную тему, сделанное на основе краткого обзора литературы и других источников

Реферат не должен отражать субъективных взглядов на излагаемый вопрос, а также давать оценку тексту

Реферат – конспект содержит в обобщенном виде фактографическую информацию, иллюстративный материал, сведения о методах исследования, о полученных результатах и возможностях их применения.

План работы:

1. Подобрать литературу. Внимательно изучить аннотацию, в которой в краткой форме излагаются главные идеи данной работы. Ознакомьтесь с оглавлением, посмотрите введение (предисловие) и заключение. Делайте соответствующие выписки. Запишите полные библиографические сведения об изучаемой книге
2. Составьте план реферата осуществляется когда в достаточной степени накоплен материал, приступают к его систематизации
3. Структура реферата:

-введение (обосновывается актуальность темы, значимость, степень разработанности. Даются краткие сведения об авторе. Содержится краткий обзор источников).

-основная часть (содержит материал, отобранный студентом. Вносится развитие научных представлений по проблеме, связываются проблемы с современной действительностью, формулируются самостоятельные выводы, опирающиеся на факты.

-заключение (содержит основные выводы автора по решению проблем)

-список литературы

-приложение если есть.

На создание реферата отводится 2 часа самостоятельной работы.

**Тематика рефератов на курс обучения физической культурой:**

1. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.
2. Эффекты физических упражнений.
3. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений
4. Влияние занятий физическими упражнениями на адаптационные возможности человека
5. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха
6. Оценка двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.
7. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека
8. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания
9. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания
10. Олимпийское движение в России

**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. - Изд-во ОмГПУ, 2010. - 72с. См.: 1 - 72 стр.

***Раздел 2 Практическая часть.***

***Учебно-практические основы формирования физической культуры личности***

**Тема 2. Общая физическая подготовка**

**Самостоятельная работа №2**

**Цель:** проанализировать свое физическое развитие, создать индивидуальный комплекс физкультминутки и физкультпаузы, научиться их использовать, овладение комплексами физических упражнений в зависимости от личной и профессиональной потребностей

**Задание 1. Оценка своего физического развития**

**Выполни контрольные нормативы и запиши свои достижения**

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

***Задание 2. 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.

**Задание 3. Познакомиться с правилами организации физкультминутки и физкультпаузы**

**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 физкультурной паузы: активную - с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой амплитудой, и пассивную - с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера.

**Литература:**

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

**Тема 3. Легкая атлетика**

**Самостоятельная работа № 3**

**Цель:** познакомиться с составом понятия «легкая атлетика», выбрать секцию для регулярных занятий, учиться фиксировать результаты своей физкультурно-оздоровительной деятельности, разработать технологическую карту соревнований по одному виду легкой атлетики.

**Задание 1.** Создать технологическую карту соревнований одного вида легкой атлетики, для чего использовать информацию задания 1 и дополнительные источники.

Алгоритм описания:

* Познакомьтесь с ПРИЛОЖЕНИЕМ по теории
* Выберите 1 вид лёгкой атлетики, подберите информацию по достижениям спортсменам в этой области, правила соревнований избранного вида.
* Составьте технологическую карту подготовки и проведения соревнований по одному виду легкой атлетики.

***Дополнительная информация по видам легкой атлетики:***

* *Бег (беговые дисциплины) лёгкой атлетики объединяют следующие виды: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.*
* *Прыжки (прыжок в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок)*
* *Метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.*
* *Многоборья (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).*

**Задание 2.** Сообщить педагогу о выбранной спортивной секции и ее местонахождении. Представить результаты в виде портфолио.

**Задание 3**: Составить разминку специальных беговых упражнений: ходьба, ходьба с заданием, бег, бег с заданием, общеразвивающие упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Содержание |
| 1 | Бег с высоким подниманием бедра |
| … | Прыжки в шаге |
| 10 | Бег с ускорением |

***Тема 4. Спортивные игры***

**Самостоятельная работа №4**

***Цель:*** освоить правила игры в баскетбол, волейбол и футбол, освоить индивидуальные и групповые технико-тактические действия в играх, научиться планировать разминки к игровым занятиям, разработать проект подвижной игры для группы студентов, участие в соревнованиях по игровым видам спорта на территории своей площадки или колледжа.

**Задание 1**. Ознакомиться с организацией и правилами проведения 5-ти подвижных игр, заполните таблицу.

***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 |  |  |  |  |

**Задание 2.**

Выучить правила игр в волейбол и баскетбол. Совершенствовать приемы игры и доводить их до автоматизма. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Составить проект разминки для подготовки к проведению игры в баскетбол или волейбол.

**Задание 3.** Составить портфолио своих спортивных достижений в колледже, городе, России за годы обучения в колледже.

**Задание 4.**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, 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. | 1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя. |  | 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. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

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

***Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка***

***Тема 4. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка***

***Самостоятельная работа №5***

***Цель:*** разработка и освоение индивидуального комплекса профессионально-прикладной физической подготовки

**Задание 1**

Проанализируйте особенности будущей профессиональной деятельности и составьте профессиограмму.

Профе́ссиогра́мма (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 |  |

**Задание 2.** Изучите по медицинской карте показатели своего здоровья, узнайте какие виды движений вам противопоказаны. Откорректируйте план утренней гигиенической гимнастики с учетом показателей здоровья и профессиограммы.

**Задание 3.** Составить комплекс упражнений (20 упражнений) направленный на развитие координации, гибкости, чувства равновесия.

Смотри таблицу общеразвивающих упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз | Графическое изображение | ОМУ |
| 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.*

**Задание 4.** Составить проект индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Месяц | Вид физкультурной деятельности |
| 1. | Сентябрь | Ежедневная утренняя гимнастика ( УГГ)  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.

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

**Самостоятельная работа студентов, имеющих освобождение от занятий физической культурой**

**Темы на каждое занятие для студентов**

1. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.

2. 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. 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.Броски мяча в баскетболе: из-под кольца (варианты)

23.Броски мяча в баскетболе: средний бросок (+ штрафной)

24. Броски мяча в баскетболе: дальний (3 очка)

25. Приемы жонглирования мячом в баскетболе.

26.Составить комплекс упражнений (оздоровительная аэробика).

27. Составить комплекс УГГ.

28. Составить комплекс упражнений восстановительного характера.

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

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

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

***Раздел 3: Профессионально-прикладная физическая подготовка***

**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. - Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.

3. Матюнина Н.В. Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Изд-во ОмГПУ, 2011. – 94с.

4. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - 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. -Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

6. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - 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. - Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

9. Матюнина Н.В. Правила использования гимнастической терминологии итребования к составлению конспектов по физическому воспитаниюдошкольников: методические рекомендации / Н.В. Матюнина. -Изд-во ОмГПУ, 2010. – 34с.6

Заключение

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура обучающийся должен составить индивидуальную систему физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивной деятельности, имеющую профессиональную направленность. Технология подготовки студента осуществляется в направлении от прикладной составляющей - к творческой деятельности в формировании здорового образа жизни. Через систему практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы студент осваивает теоретические знания , расширяющие кругозор по физической культуре, вырабатывает основу правильных движений, учиться работать коллективно, планировать тренировки для определенной физической нагрузки и свою физическую подготовку. Самостоятельные работы включают студента в социум - участию в судействе, соревнованиях.