

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Рославльский ж.д. техникум - филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

Н.А.Кожанов

«31» августа 2017г



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
по выполнению самостоятельной  
внеаудиторной работы по дисциплине  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,  
дорожных машин и оборудования

(по отраслям)

Базовая подготовка

Рославль

2017

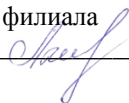
Методические рекомендации по выполнению самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине ОУД.06 Физическая культура разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ФГОС СПО по ППСЗ) по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014г. N 388.

Методические рекомендации разработал преподаватель Якутенков Дмитрий Альбертович

Содержание методических рекомендаций рассмотрено и одобрено на заседании Методического совета филиала.

Протокол №1 от «30» августа 2017г.

Председатель – заместитель директора филиала по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ С.И. Лысков



# Содержание

## Введение

*Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья*

Тема 1.1.: Оздоровительные виды физических упражнений

*Раздел №2: Оценка физического развития*

Тема 2.1.: контрольные нормативы

*Раздел №3: Легкая атлетика*

Тема 3.1.: Бег на длинные дистанции

*Раздел №4: Спортивные и подвижные игры*

Тема 4.1.: Подвижные игры

*Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса*

Тема 5.1.: Гимнастика

*Раздел №6: Виды по выбору*

Тема 6.1.: Виды по выбору

*Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка*

Тема 7.1.: Профессионально-прикладная физическая подготовка

*Раздел №8: Темы 8.1., на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой*

*Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья*

Тема 1.2.: Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой

*Раздел №2: Лыжи*

Тема 2.2.: Попеременный двухшажный ход

*Раздел №3: Легкая атлетика*

Тема 2.2.: Соревнования

*Раздел №4: Спортивные и подвижные игры*

Тема 3.2.: Волейбол

*Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса*

Тема 4.2: Гимнастика

*Раздел №6: Виды по выбору*

Тема 5.2.: Виды по выбору

*Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка*

Тема 6.2.: Профессионально-прикладная физическая подготовка

*Раздел №8: Темы 7.2., на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой*

**Введение.** Методические рекомендации по выполнению самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине Физическая культура предназначены для студентов 1 курса специальностей 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство; 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям); 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям); 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог; 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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.

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.

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 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: Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

### ***Раздел №2: Оценка физического развития***

#### **Тема: контрольные нормативы**

Самостоятельная работа №2: 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.

Литература:

1. Физическая культура: Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г

**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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. Проф. Образования 8-е изд.: Издательский центр « Академия», 2015г.

**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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. Проф. Образования 8-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

**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 5-8упражнения на туловище; 9-12 упражнения на ноги; 13-15упражнения прыжки.

Литература:

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

**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	12		Руки прямые

	4. И.П.			
2.				

Литература:

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

**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. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

**Раздел №8:**

**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).

#### Литература:

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. Проф. Образования 8-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

## 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 нередко 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:

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

**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. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

**Раздел №2: Лыжи**

**Тема: Попеременный двухшажный ход**

Самостоятельная работа №2: 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 - внизу 2. И.П. 3. - 4. смена положений палок	12		Руки прямые
2.				

Литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. Проф. Образования 8-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

### **Раздел №3: Легкая атлетика**

#### **Тема: Соревнования**

Самостоятельная работа №3: 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. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

### **Раздел №4: Спортивные и подвижные игры**

## **Тема: Волейбол**

Самостоятельная работа №4: 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.

Литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. Проф. Образования 8-е изд.: Издательский центр « Академия», 2015г.

## ***Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса***

### **Тема: Гимнастика**

Самостоятельная работа №5: 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. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

**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. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015г.

**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, двигательные-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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. Проф. Образования 8-е изд.: Издательский центр « Академия», 2015г

### **Раздел №8:**

**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:**

#### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015- 176с.

#### **Дополнительные источники:**

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. проф. Образования  
8-е изд.: Издательский центр « Академия», 2015.-304с.

### **Интернет - ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

[www.library.spbu.ru](http://www.library.spbu.ru) (Научная библиотека им. М. Горького СПбГУ).

[www.ec-dejavu.ru](http://www.ec-dejavu.ru)

<https://e.lanbook.com>

<https://elibrary.ru/defaultx.asp>