

Министерство образования Иркутской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Ангарский политехнический техникум»  
(ГБПОУ ИО «АПТ»)

РАССМОТРЕНА  
на заседании предметной (цикловой)  
комиссии общеобразовательного цикла и  
рекомендована к применению.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ /Бирюкова Е.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 год

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (СРС)

учебной дисциплины социально-экономического цикла  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности:  
18.02.09 «Переработка нефти и газа»

Преподаватель Белобородова Татьяна Викторовна, высшая квалификационная категория

«Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов (СРС) по учебной дисциплине социально-экономического цикла ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

18.02.09 «Переработка нефти и газа»

Автор: Белобородова Т.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Ангарский политехнический техникум», высшая квалификационная категория, магистр управления персоналом

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Тематический план и содержание самостоятельной работы студентов (СРС) по учебной дисциплине «Физическая культура»
3. Методические указания по выполнению самостоятельных работ по биологии
  - 1) Самостоятельная работа студентов №1
  - 2) Самостоятельная работа студентов №2
  - 3) Самостоятельная работа студентов №3
  - 4) Самостоятельная работа студентов №4
  - 5) Самостоятельная работа студентов №5
  - 6) Самостоятельная работа студентов №6
  - 7) Самостоятельная работа студентов №7
  - 8) Самостоятельная работа студентов №8
  - 9) Самостоятельная работа студентов №9
  - 10) Самостоятельная работа студентов №10
  - 11) Самостоятельная работа студентов №11
  - 12) Самостоятельная работа студентов №12
  - 13) Самостоятельная работа студентов №13
  - 14) Самостоятельная работа студентов №14
  - 15) Самостоятельная работа студентов №15
  - 16) Самостоятельная работа студентов №16
  - 17) Самостоятельная работа студентов №17
4. Приложение № 1
5. Приложение № 2
6. Приложение № 3
7. Приложение № 4
8. Приложение № 5
9. Приложение № 6
10. Приложение № 7
11. Приложение № 8
12. Приложение № 9
13. Приложение № 10

## Пояснительная записка

Методические указания для самостоятельных работ по физической культуре составлены в соответствии с Примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий НПО и специальностей СПО, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26.03.2015г.), «Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), рабочего учебного плана по специальностям среднего профессионального образования (технического профиля) и рассчитаны на 172 часов.

Целью внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки и будущей профессиональной деятельности.

**Методические указания ориентированы на достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Самостоятельная работа может быть выполнена в трех вариантах по усмотрению обучающегося, в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности:

### Методические рекомендации к выполнению первого варианта самостоятельной работы

- |  |   |
|--|---|
| 1. Количество часов:                   | 172   |
| 2. Задания для самостоятельной работы: | Занятия в клубах, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю |

3. Цель самостоятельной работы:	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
4.Рекомендации преподавателя:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посещение занятия в клубах, секциях по видам спорта (в том числе танцев, шахмат, шашек, спортивного туризма, йоги и т.д.), группах ОФП, бассейнов, тренажерных залов не менее 2 часов в неделю</li> <li>2. Предоставление отчета с указанием недельной и общей нагрузки (не менее 148 часов в год - 2 курс, 128 часов - третий курс и 68 - 4 курс), заверенные печатью организации, подписанные тренером, месячных абонементов на посещение клубов, тренажерных залов, бассейнов и т.д. В отчете необходимо указать в каких мероприятиях и соревнованиях обучающийся участвовал в течение года. Приложить копии грамот или протоколов об участии в соревнованиях.</li> </ol>
5.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	Проверка отчета по самостоятельной работе. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.
6.Критерии оценки:	полнота изложения материала.
7. Материалы для организации самостоятельной работы	<p><b>Интернет-ресурсы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://www.aptangarsk.ru/">http://www.aptangarsk.ru/</a> Сайт Ангарского политехнического техникума - Вкладка Движение ГТО – Спортивная жизнь – Отчет по самостоятельной работе.</li> </ol>

#### **Методические рекомендации к выполнению второго варианта самостоятельной работы**

1. Количество часов:	172
2.Задания для самостоятельной работы:	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), годных по состоянию здоровья.
3. Цель самостоятельной работы:	Выполнение нормативов ВФСК ГТО
4.Рекомендации преподавателя:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормативами ВФСК ГТО по своей ступени</li> <li>2. регистрация на официальном Всероссийском Интернет-портале ГТО, получение персонального ID кода</li> <li>3. Подать заявку и пройти все испытания по своей ступени</li> <li>4. Получить знак отличия ГТО</li> </ol>
5.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа

сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

6. Критерии оценки:

Получение знака отличия ГТО. Прирост уровня развития физических качеств.

7. Материалы для организации

**Интернет-ресурсы:**

самостоятельной работы

1. <https://gto.ru/>

### **Методические рекомендации к выполнению третьего варианта самостоятельной работы**

Данный вариант разработан с учётом формирования у обучающихся не только устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, но и развития физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма. Что является одним из показателей компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

А так же расширяет и углубляет содержание учебного материала, что даёт возможность не только повышать качество знаний студентов и их интерес к изучению физической культуры, но и развивать индивидуальные способности студентов, и, следовательно, позволяет применять дифференцированный подход.

### **Тематический план и содержание третьего варианта самостоятельной работы студентов (СРС) по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание самостоятельной работы	Объём часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		14	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	№ 1 Изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности	4	1, 2
Тема 1.3. Основы здорового образа и стиля жизни	№ 2 Внешние признаки утомления	2	1,2
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	№ 3 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	4	
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	№ 4 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	4	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный</b>		158	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика.	№ 5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	2, 3

	№ 6 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	12	
	№ 7 Средства и методы мышечной релаксации в спорте	6	
Тема 2.2 Спортивные игры	№ 8 Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции	16	2, 3
	№ 9 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	14	
	№ 10 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	14	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	№ 11 Методика корригирующей гимнастики для глаз	6	2, 3
	№ 12 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	6	
Тема 2.4 Гимнастика	№ 13 Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия	12	2, 3
Тема 2.5 Лыжная подготовка	№ 14 Катание на лыжах/коньках в свободное время	22	2, 3
Тема 2.6. Шахматы	№ 15 Закрепление и совершенствование основных элементов ведения игры	16	2, 3
Тема 2.7. Военно – прикладная физическая подготовка	№ 16 Стрельба из пневматической винтовки	12	1,2,3
	№ 17 Тестовые задания	12	
Всего		172 часа	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала посредством самостоятельной работы студентов используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 1**

1. Тема самостоятельной работы: «Изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности»
2. Количество часов: 4
3. Задания для: Защита темы устно или письменно/ на выбор студента

самостоятельной работы:

4. Цель самостоятельной работы:

5.Рекомендации преподавателя:

6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:

7.Критерии оценки:

8.Материалы для организации самостоятельной работы

Формирование социально-биологических основ физической культуры

1. Прочитать Л.3, с. 30-75; Л.6
2. Защита темы в приложении № 1

Проверка задания в рабочей тетради

полнота изложения материала.

**Основные источники:**

1. Агаджанян Н.А. Шабатура Н.Н. «Биоритмы, спорт, здоровье» - физ. И спорт, 1989
2. Васильева В.В. и др. «Физиология человека» (учебное пособие для средних учебных заведений). М. Физ. и спорт 1973
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура – Ростов н/Д., 2008
4. Козлов В.И «Основы спортивной морфологии» учебное пособие для физ. техникумов.
5. Коробейников Н.К. Михеев А.А. Николенко И.Г. «Физическое воспитание» : учебное пособие для сред. спец. учебн. заведений. - 2-е изд.
6. Мартынюк Т.В. Социально-биологические основы физической культуры – методическая разработка теоретического урока, АПТ, 2013
7. Фомин Н.А. «Физиология человека» - 3-е изд. -М.: Просвещение; Владос, 1995.

**Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 2**

1. Тема самостоятельной работы:

2. Количество часов:

3.Задания для самостоятельной работы:

4. Цель самостоятельной работы:

5.Рекомендации преподавателя:

«Внешние признаки утомления»

2

Заполнить таблицу

овладение, закрепление и систематизация знаний; формирование компетенций, ОК2,ОК8

Ознакомиться с рекомендуемой литературой, заполнить таблицу

Признак	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи			
Потливость			
Дыхание			
Движения			
Общий вид			

Внимание			
Самочувствие			
Пульс в минуту			

- 6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:  
7.Критерии оценки:  
8.Материалы для организации самостоятельной работы

Наличие заполненной таблицы

полнота изложения материала.

**Основные источники:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура - М.: изд. Российский университет Дружбы народов, 1999
2. Решетников Н.В., Ю. Л. Кислицын Физическая культура /Учебное пособие. - М: Академия, 1998
3. Тамбиан Н.Б. Самоконтроль спортсмена. - М: ФИС, 1958

**Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 3**

1. Тема самостоятельной работы:

«Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом»

2. Количество часов:

4

- 3.Задания для самостоятельной работы:

Защита темы в приложении № 2

- 4.Цель самостоятельной работы:

Ознакомиться с простейшими методами регулирования психоэмоционального состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом

- 5.Рекомендации преподавателя:

Ознакомится с рекомендуемой литературой, выполнить задания в приложении №2

- 6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:

Проверка задания в рабочей тетради

Требования для защиты темы:

- 1) Что такое психика.
- 2) Природа психических процессов и что они включают.
- 3) Опиши восприятие.
- 4) Назови ощущения отражающие свойства предметов, явлений внешней среды и различные состояния внутренних органов.
- 5) Какая память задействуется при занятиях физическими упражнениями.
- 6) С чем связаны физические упражнения.
- 7) Опиши активные и пассивные эмоции.
- 8) С чем связаны волевые действия в спорте.
- 9) К чему ведет перевозбуждение.
- 10) Методы регулирования и нормализации психоэмоционального состояния.

- 7.Критерии оценки:

полнота изложения материала

- 8.Материалы для организации самостоятельной работы

**Основные источники:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура - М.: изд. Российский университет Дружбы народов, 1999
2. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. - М.: ФИС, 1978.

3. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональное состояние человека в трудовой деятельности. -М., 1981.
4. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. - М.: Изд-во МГУ. 1993.
5. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. - М., 1983.

#### **Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 4**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Тема самостоятельной работы:                              | «Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки»   |
| 2. Количество часов:   | 4   |
| 3.Задания для самостоятельной работы:                        | Защита темы устно или письменно/ на выбор студента  |
| 4.Цель самостоятельной работы:                               | Научиться самостоятельно определять упражнения и виды спорта для своей специальности  |
| 5.Рекомендации преподавателя:                                | Ознакомится с рекомендуемой литературой, ответить на вопросы  |
| 6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы: | Проверка задания в рабочей тетради<br>Требования для защиты темы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Охарактеризуй ППФП</li> <li>2) Как влияет объем и время занятий на организм занимающегося спортом</li> <li>3) Опиши различные виды спорта развивающие те или иные качества</li> <li>4) Какие виды спорта вы применили бы для ППФП по вашей специальности?</li> <li>5) Составить комплекс физических упражнений для вашей специальности</li> </ol> |
| 7.Критерии оценки:   | полнота изложения материала   |
| 8.Материалы для организации самостоятельной работы           | <b>Основные источники:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кабачков В.Л., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. - М.: Высшая школа. 1991.</li> <li>2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа. 1985.</li> </ol>  |

#### **Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 5**

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. Тема самостоятельной работы:       | «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» |
| 2. Количество часов:                  | 6  |
| 3.Задания для самостоятельной работы: | Составить программу, заполнить таблицу                             |
| 4. Цель самостоятельной работы:       | овладение, закрепление и систематизация знаний;                    |

работы:

формирование компетенций ОК 2, ОК 8

5. Рекомендации преподавателя:

1. Прочитать Л.1, с. 184-200
2. Составить программу физического самовоспитания с учетом своей физической подготовленности на 1 год обучения.

Программа самоподготовки

в \_\_\_\_\_


3. Заполнить таблицу «Антропометрические показатели»

№	Показатели	1 курс	
		семестры	
		1	2
1	Рост стоя		
2	Рост сидя		
3	Масса тела		
4	Экскурсия грудной клетки		
5	Окружность талии		
6	Динамометрия кисти		
	Левая		
	правая		

4. Внести свои данные в таблицу

Виды упражнений	семестр	показатели
Подтягивание на перекладине	1	
	2	
Челночный бег 10*10	1	
	2	
Прыжок в длину с места	1	
	2	
В висе поднимание ног до касания перекладины (поднимание туловища)	1	
	2	
Отжимание	1	
	2	
Бег 100 м	1	
	2	
Бег 2000 (3000) м	1	
	2	

Прыжок в длину с разбега	1	
	2	

6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:

проверка таблиц, дать ответы устно или письменно/ на выбор студента:

- Критерии распределения на медицинские группы, о
- Оценка физического состояния по результату контрольной проверки
- Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?

7.Критерии оценки:

полнота изложения материала.

8.Материалы для организации самостоятельной работы

**Основные источники:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура – Ростов н/Д., 2008

**Дополнительные источники:**

2. Лечебная физическая культура: Справочник – М.: Медицина, 1988
3. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 1999

**Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 6**

1. Тема самостоятельной работы:

«Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений»

2. Количество часов:

12

3.Задания для самостоятельной работы:

Подготовить краткий конспект, сообщение, презентацию или реферат / на выбор студента

4.Цель самостоятельной работы:

овладение, закрепление и систематизация знаний; формирование компетенций, ОК2,ОК8

5.Рекомендации преподавателя:

1.Ознакомиться:

- комплекс дыхательных упражнений
- комплекс утренней гимнастики
- комплекс упражнений для глаз
- комплекс упражнений по формированию осанки
- комплекс упражнений для снижения массы тела
- комплекс упражнений для наращивания массы тела
- комплекс упражнений по профилактике плоскостопия
- комплекс упражнений при сутулости
- упражнения при нарушении осанки в грудном и поясничном отделах
- упражнения для укрепления мышечного корсета
- для укрепления мышц брюшного пресса

2. Подготовить комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма

3. Провести комплекс упражнений

6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:

Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений

7.Критерии оценки:

Наличие конспекта, наглядный показ и грамотное объяснение

8.Материалы для организации самостоятельной работы

### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fitnessite.ru/>
2. Академик. Большая советская энциклопедия <http://dic.academic.ru/> [Электронный ресурс]: <http://dic.academic.ru/> (дата обращения 19.12.2015)
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки/сост.: В.А., Гриднев, А.Н. Груздев. – Тамбов: Изд-во ТГТУ, 2007.
4. Статья на тему: «Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента», (автор не указан) – <http://studme.org/120908104088/meditsina/> [Электронный ресурс]: <http://studme.org/120908104088/meditsina/> (дата обращения 15.12.2015)

### Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 7

- |  |   |
|--|---|
| 1. Тема самостоятельной работы:                              | «Средства и методы мышечной релаксации в спорте»  |
| 2. Количество часов:   | 6   |
| 3.Задания для самостоятельной работы:                        | Защита темы в приложении № 3  |
| 4.Цель самостоятельной работы:                               | научиться произвольному расслаблению мышц   |
| 5.Рекомендации преподавателя:                                | Ознакомится с рекомендуемой литературой, ответить на вопросы  |
| 6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы: | Проверка задания в рабочей тетради<br>Требования для защиты темы:<br>1) Что такое релаксация.<br>2) Как регулировать различные параметры движений.<br>3) Сдвиги в системе организма при применении упражнений на расслабление мышц.<br>4) Специальные упражнения на расслабление мышц |
| 7.Критерии оценки:   | полнота изложения материала.  |
| 8.Материалы для организации самостоятельной работы           | <b>Основные источники:</b><br>1. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФИС, 1970.<br>2. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. - М.: Изд-во МГУ, 1993.<br>3. Ловицкая И.В. Упражнения на расслабление мышц. - М.: ФИС, 1964.                       |

### Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 8

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. Тема самостоятельной работы: | «Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции» |
| 2. Количество часов:            | 16  |
| 3.Задания для                   | выполнить клиноортостатическую пробу, шестимоментную  |

самостоятельной работы:	функциональную пробу, записать результат
4.Цель самостоятельной работы:	Оценить состояние своей физической работоспособности и подготовленности, используя шестимоментную функциональную пробу сердечно-сосудистой системы
5.Рекомендации преподавателя:	Защита темы в приложении № 4
6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	Проверка результатов в тетради Требования для защиты темы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Определение «работоспособность».</li> <li>2) Факторы общей работоспособности.</li> <li>3) Чем определяется уровень физической и умственной работоспособности.</li> <li>4) Итог снижения эффективности работы.</li> <li>5) Степени утомления и их признаки.</li> <li>6) Порядок проведения клиноортостатической пробы, выполнив запиши результат.</li> <li>7) Порядок проведения шестимоментной функциональной пробы, выполнив, запиши результат.</li> <li>8) Поддержание работоспособности.</li> <li>9) Основы физической работоспособности.</li> <li>10) Средства развития выносливости, частота и продолжительность занятий.</li> <li>11) Виды отдыха после физических нагрузок.</li> </ol>
7.Критерии оценки:	полнота изложения материала.
8.Материалы для организации самостоятельной работы	<b>Основные источники:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анищенко В.С. Физическая культура - М.: изд. Российский университет Дружбы народов, 1999</li> <li>2. Решетников Н.В., Ю. Л. Кислицын Физическая культура /Учебное пособие. - М: Академия, 1998</li> <li>3. Тамбиан Н.Б. Самоконтроль спортсмена. - М: ФИС, 1958</li> </ol>

### **Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 9**

1. Тема самостоятельной работы:	«Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)»
2. Количество часов:	14
3.Задания для самостоятельной работы:	Защита темы устно или письменно/ на выбор студента
4.Цель самостоятельной работы:	Научиться оценивать функциональное состояние организма
5.Рекомендации преподавателя:	Защита темы в приложении № 5
6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	Проверка задания в рабочей тетради
7.Критерии оценки:	полнота изложенного материала

8.Материалы для организации самостоятельной работы

**Основные источники:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура (Методико-практические занятия студентов)-М.: Издательство Российского университета дружбы народов, 2000
2. Ильинич В.Л. Студенческий спорт и жизнь.- М.: АО «Аспектпресс»,1995.
3. Карцман В.Л. Спортивная медицина. - М.: «Физкультура и спорт», 1987

**Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы № 10**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Тема самостоятельной работы:                              | «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта»  |
| 2. Количество часов:   | 14  |
| 3.Задания для самостоятельной работы:                        | Защита темы устно или письменно/ на выбор студента  |
| 4.Цель самостоятельной работы:                               | научиться пользоваться тестами и контрольными заданиями для самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта.   |
| 5.Рекомендации преподавателя:                                | Защита темы в приложении № 6  |
| 6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы: | Проверка задания в рабочей тетради<br>Требования для защиты темы:<br><ol style="list-style-type: none"><li>1) Какие физические качества совершенствуются применяя общую физическую подготовку.</li><li>2) Охарактеризуй специальную физическую подготовку и их средства.</li><li>3) Виды подготовки спортсменов.</li><li>4) Оценка специальной п спортивной подготовленности.</li><li>5) Оценка быстроты движения, гибкости, равновесия и вестибулярной устойчивости.</li></ol> |
| 7.Критерии оценки:   | полнота изложения материала.  |

8.Материалы для организации самостоятельной работы

**Основные источники:**

4. Анищенко В.С. Физическая культура - М.: изд. Российский университет Дружбы народов, 1999
5. Решетников Н.В., Ю. Л. Кислицын Физическая культура /Учебное пособие. - М: Ака-демия, 1998
6. Тамбиан Н.Б. Самоконтроль спортсмена. - М: ФИС, 1958

**Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы № 11**

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Тема самостоятельной работы:       | «Методика корригирующей гимнастики для глаз»            |
| 2. Количество часов:                  | 6   |
| 3.Задания для самостоятельной работы: | Защита темы устно или письменно/ на выбор студента      |
| 4. Цель самостоятельной работы:       | Научиться использовать средства физической культуры для |

работы:	снятия усталости глаз
5.Рекомендации преподавателя:	Защита темы в приложении № 7
6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	Проверка задания в рабочей тетради
7.Критерии оценки:	полнота изложения материала.
8.Материалы для организации самостоятельной работы	<p style="text-align: center;"><b>Основные источники:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лечебная физкультура; Справочник – М: Медицина, 1989</li> <li>2. Физическая культура студентов – М: Гордарики, 1999</li> </ol>

### Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы № 12

1. Тема самостоятельной работы:	«Методы оценки и коррекции осанки и телосложения»
2. Количество часов:	6
3.Задания для самостоятельной работы:	Защита темы устно или письменно/ на выбор студента
4. Цель самостоятельной работы:	Научить правильной осанке, методике и способам её коррекции
5.Рекомендации преподавателя:	Защита темы в приложении № 8
6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	Проверка задания в рабочей тетради
7.Критерии оценки:	полнота изложения материала.
8.Материалы для организации самостоятельной работы	<p style="text-align: center;"><b>Основные источники:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анищенко В.С. Физическая культура - М.: изд. Российский университет Дружбы народов, 1999</li> <li>2. Брэгг П.С. Программа по оздоровлению позвоночника.-М.:МП «Ритм», 1992</li> <li>3. Спортивная медицина. – Учебник для ИФК. Под ред. – В.Л. Карпмана, - М.: ФИС, 1987., с. 45-49</li> <li>4. Физическая культура студентов – М: Гордарики, 1999</li> </ol>

### Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы № 13

1. Тема самостоятельной работы:	«Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия»
2. Количество часов:	12
3.Задания для самостоятельной работы:	Подготовить конспект
4. Цель самостоятельной работы:	Научить самостоятельному проведению фрагмента учебно-тренировочного занятия
5.Рекомендации	1. Ознакомиться с методикой проведения УТЗ

преподавателя:	2. Самостоятельно разработать фрагмент занятия - приложение № 9
6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	3. Провести разработанный фрагмент занятия Проведение самостоятельно разработанного фрагмента занятия
7.Критерии оценки:	Наличие конспекта, наглядный показ и грамотное объяснение
8.Материалы для организации самостоятельной работы	<b>Основные источники:</b> 1. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. - М.: 1951 2. Теория и методика физического воспитания. Том 1. - М.: ФиС. 1967. 3. Учебник спортсмена. - М.: ФиС. 1964. 4. Физическая культура студентов. - М: Гардарики, 1999

### Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы № 14

1. Тема самостоятельной работы:	«Катание на лыжах или коньках в свободное время»
2. Количество часов:	22
3.Задания для самостоятельной работы:	Прохождение дистанции до 5 км
4. Цель самостоятельной работы:	овладение, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта
5.Рекомендации преподавателя:	1. Ознакомиться с обучающим видео по технике исполнения ходов 2. Снять себя на видео/фото с техникой исполнения: попеременный двухшажного; одновременный бесшажный; одновременный одношажный; коньковый ход. проверка презентации со своим фото и видео лыжных ходов
6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	
7.Критерии оценки:	полнота изложения материала.
8.Материалы для организации самостоятельной работы	<b>Интернет-ресурсы</b> 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kavRcGv5gcY">https://www.youtube.com/watch?v=kavRcGv5gcY</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lhDuUrsSouw">https://www.youtube.com/watch?v=lhDuUrsSouw</a> 3. <a href="https://protvoysport.ru/video-tehnika-klassicheskogo-hoda-na-lyzhah/">https://protvoysport.ru/video-tehnika-klassicheskogo-hoda-na-lyzhah/</a> 4. <a href="http://zakachkaz.ru/9-lyzhi-obuchenie-konkovomu-hodu.html">http://zakachkaz.ru/9-lyzhi-obuchenie-konkovomu-hodu.html</a>

### Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы № 15

1. Тема самостоятельной работы:	«Закрепление и совершенствование основных элементов ведения игры в шахматы»
2. Количество часов:	16
3.Задания для	Решение шахматных упражнений

самостоятельной работы:	
4. Цель самостоятельной работы:	Закрепить и совершенствовать основные элементы техники изучаемого вида спорта
5.Рекомендации преподавателя:	Опираясь на знания теории решить шахматные упражнения и тесты по вариантам – приложение № 10 (второй курс), приложение № 11 (третий курс) 1 вариант – выполняют обучающиеся, у которых первая буква фамилии начинается с букв [А – И] 2 вариант - выполняют обучающиеся, у которых первая буква фамилии начинается с букв [К - Л] 3 вариант - выполняют обучающиеся, у которых первая буква фамилии начинается с букв [М - Н] 4 вариант - выполняют обучающиеся, у которых первая буква фамилии начинается с букв[О - Я] Проверка заданий в рабочей тетради
6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	Проверка заданий в рабочей тетради
7.Критерии оценки:	Правильное решение
8.Материалы для организации самостоятельной работы	<p style="text-align: center;"><b>Основные источники:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Петрушина, Н.М. Шахматные окончания для детей / Н.М. Петрушина. - М.: Феникс, 2014. - 202 с.</li> <li>2. Полугаевский, Л. А. Рождение варианта / Л.А. Полугаевский. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 176 с.</li> <li>3. Селезнев, Алексей 100 шахматных этюдов. Практикум по эндшпилю / Алексей Селезнев. - Москва: Гостехиздат, 2013. - 104 с.</li> <li>4. Фишер, Бобби Бобби Фишер учит играть в шахматы / Бобби Фишер , Эдуард Гуфельд. - М.: Русский шахматный дом / Russian Chess House, 2014. - 278 с.</li> <li>5. Халифман, А. Дебют белыми по... (комплект из 16 книг) / А. Халифман. - М.: Гарде, 2012. - 235 с.</li> </ol>

### Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы № 16

1. Тема самостоятельной работы:	«Стрельба из пневматической винтовки»
2. Количество часов:	12
3.Задания для самостоятельной работы:	Обучение технике стрельбы
4. Цель самостоятельной работы:	Освоить технику стрельбы
5.Рекомендации преподавателя:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить конспект по технику безопасности занятий стрельбой</li> <li>2. Изучить технику стрельбы</li> <li>3. Описать подготовительные упражнения при обучении стрельбе по круглым мишеням</li> </ol>
6.Формы и методы	Проверка заданий в рабочей тетради

контроля выполнения  
самостоятельной работы:  
7.Критерии оценки:  
8.Материалы для  
организации  
самостоятельной работы

Проверка задания в рабочей тетради

**Интернет ресурсы:**

<http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/>  
<http://bmsi.ru/doc/1a65b9e8-a1d5-4e34-aeef-1b64c1a249ae>

**Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы № 17**

- |  |  |
|--|--|
| 1. Тема самостоятельной работы:                              | «Тестовые задания»   |
| 2. Количество часов:   | 12   |
| 3.Задания для самостоятельной работы:                        | Ответь на вопросы  |
| 4. Цель самостоятельной работы:                              | Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности   |
| 5.Рекомендации преподавателя:                                | Пройти тестирование по вариантам – приложение № 9 (второй курс), приложение № 10 (третий курс)<br>1 вариант – выполняют обучающиеся, у которых первая буква фамилии начинается с букв А – И<br>2 вариант - выполняют обучающиеся, у которых первая буква фамилии начинается с букв К - Л<br>3 вариант - выполняют обучающиеся, у которых первая буква фамилии начинается с букв М - Н<br>4 вариант - выполняют обучающиеся, у которых первая буква фамилии начинается с букв О - Я |
| 6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы: | Проверка ответов в рабочей тетради   |
| 7.Критерии оценки:   | Работа зачтена если все ответы правильные  |
| 8.Материалы для организации самостоятельной работы           | <b>Интернет ресурсы</b>  |

Изменения, происходящие в организме  
под воздействием активной двигательной деятельности

Защита темы:

1. Вработывание - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Разминка - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Какие средства, ускоряющие процесс вработывания Вы знаете? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Какие физиологические сдвиги происходят во время разминки?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Причины возникновения мёртвой точки: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Дайте субъективную характеристику второго дыхания, когда оно наступает?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. При какой форме предстартового состояния чаще всего бывают фальстарты и почему? \_\_\_\_\_
8. В каких органах и системах возникают процессы утомления? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Как сказывается состояние гипокинезии на организме человека? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Как изменяется МПК и каких величин оно может достигнуть? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Для ускорения утреннего вработывания, составить для себя комплекс утренней гимнастики.
12. Самостоятельно изучить «Восстановительные процессы» Волкова Н.И.
13. Применять на практике все средства, исключая неблагоприятные состояния, возникающие во время мышечной деятельности.

«Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом»

Защита темы:

1. Психика - это свойство мозга, в основе которого лежат высокоорганизованные (физические, эмоциональные, нервные) процессы в коре больших полушарий (спинного, головного) мозга.
2. Какую природу имеют психические процессы? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Что включают психические процессы:
  - а) связанные с позвоночной деятельностью? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - б) выражающие отношение человека к окружающим? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - в) связанные с волевым действием? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Какие именно восприятия ты знаешь? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Назови ощущения, отражающие свойства предметов и явлений внешней среды: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Назови ощущения, отражающие различные состояния внутренних органов: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. При занятии физическими упражнениями большое значение имеет \_\_\_\_\_ память, обеспечивающая точное представление о положении тела в различные моменты выполнения физического упражнения, представления о форме, направлении, амплитуде и скорости совершаемых \_\_\_\_\_.
8. Все физические упражнения связаны с (эмоциями, напряжением), т.е. с различными степенями возбуждения и успокоения, напряжения и разрядки, удовольствия и неудовольствия.
9. Активные эмоции повышают \_\_\_\_\_ организма.
10. Пассивные эмоции чаще всего возникают при \_\_\_\_\_, когда спортсмен чувствует вялость, упадок сил, нежелание тренироваться.
11. Волевые действия в спорте органически связаны с \_\_\_\_\_ деятельностью, требующей физической силы, выносливости, быстроты, ловкости в движениях.
12. Точность восприятия различных условий среды в практике спорта называют: у пловцов - \_\_\_\_\_; у бегунов - \_\_\_\_\_; у футболистов - \_\_\_\_\_.
13. перевозбуждение может (ухудшить, улучшить) выполнение недостаточно освоенных движений или заданий, требующих точности.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния:
  - 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

15. Методы, нормализующие психоэмоциональное состояние:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

16. По 30 признакам подробно опиши психологическое состояние в начале занятия, и по его окончании, а затем количественно его опиши. Оценивается каждое качество по предлагаемой шкале от 1 – высшая оценка, до 7 – низшая оценка психологического состояния. Подсчитывается общее количество очков.

до 50 – «отлично»

от 50 до 75 – «хорошо»

от 76 до 110 – «удовлетворительно»

от 111 до 140 – «неудовлетворительно»

более 140 – «очень плохо»

Тестовая карта  
психологического состояния на начало занятия  
Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

№	Состояние	Баллы	Состояние
1	Самочувствие хорошее	1 2 3 4 5 6 7	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	1 2 3 4 5 6 7	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	7 6 5 4 3 2 1	Активный
4	Малоподвижный	7 6 5 4 3 2 1	Подвижный
5	Веселый	1 2 3 4 5 6 7	Грустный
6	Хорошее настроение	1 2 3 4 5 6 7	Плохое настроение
7	Работоспособный	1 2 3 4 5 6 7	Разбитый
8	Полный сил	1 2 3 4 5 6 7	Обессиленный
9	Медлительный	7 6 5 4 3 2 1	Быстрый
10	Бездеятельный	7 6 5 4 3 2 1	Деятельный
11	Счастливый	1 2 3 4 5 6 7	Несчастный
12	Жизнерадостный	1 2 3 4 5 6 7	Мрачный
13	Напряженный	1 2 3 4 5 6 7	Расслабленный
14	Здоровый	1 2 3 4 5 6 7	Больной
15	Безучастный	7 6 5 4 3 2 1	Увлеченный
16	Равнодушный	7 6 5 4 3 2 1	Взволнованный
17	Восторженный	1 2 3 4 5 6 7	Унылый
18	Радостный	1 2 3 4 5 6 7	Печальный
19	Отдохнувший	1 2 3 4 5 6 7	Усталый
20	Свежий	1 2 3 4 5 6 7	Изнуренный
21	Сонливый	7 6 5 4 3 2 1	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	7 6 5 4 3 2 1	Желание работать
23	Спокойный	1 2 3 4 5 6 7	Озабоченный
24	Оптимистичный	1 2 3 4 5 6 7	Пессимистичный
25	Выносливый	1 2 3 4 5 6 7	Утомляемый
26	Бодрый	1 2 3 4 5 6 7	Вялый
27	Соображать трудно	7 6 5 4 3 2 1	Соображать легко
28	Рассеянный	7 6 5 4 3 2 1	Внимательный
29	Полный надежд	1 2 3 4 5 6 7	Разочарованный
30	Довольный	1 2 3 4 5 6 7	Недовольный

Твой результат: \_\_\_\_\_

Вывод \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Тестовая карта  
Психологического состояния на окончании занятия

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

№	Состояние	Баллы	Состояние
1	Самочувствие хорошее	1 2 3 4 5 6 7	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	1 2 3 4 5 6 7	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	7 6 5 4 3 2 1	Активный
4	Малоподвижный	7 6 5 4 3 2 1	Подвижный
5	Веселый	1 2 3 4 5 6 7	Грустный
6	Хорошее настроение	1 2 3 4 5 6 7	Плохое настроение
7	Работоспособный	1 2 3 4 5 6 7	Разбитый
8	Полный сил	1 2 3 4 5 6 7	Обессиленный
9	Медлительный	7 6 5 4 3 2 1	Быстрый
10	Бездеятельный	7 6 5 4 3 2 1	Деятельный
11	Счастливый	1 2 3 4 5 6 7	Несчастный
12	Жизнерадостный	1 2 3 4 5 6 7	Мрачный
13	Напряженный	1 2 3 4 5 6 7	Расслабленный
14	Здоровый	1 2 3 4 5 6 7	Больной
15	Безучастный	7 6 5 4 3 2 1	Увлеченный
16	Равнодушный	7 6 5 4 3 2 1	Взволнованный
17	Восторженный	1 2 3 4 5 6 7	Унылый
18	Радостный	1 2 3 4 5 6 7	Печальный
19	Отдохнувший	1 2 3 4 5 6 7	Усталый
20	Свежий	1 2 3 4 5 6 7	Изнуренный
21	Сонливый	7 6 5 4 3 2 1	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	7 6 5 4 3 2 1	Желание работать
23	Спокойный	1 2 3 4 5 6 7	Озабоченный
24	Оптимистичный	1 2 3 4 5 6 7	Пессимистичный
25	Выносливый	1 2 3 4 5 6 7	Утомляемый
26	Бодрый	1 2 3 4 5 6 7	Вялый
27	Соображать трудно	7 6 5 4 3 2 1	Соображать легко
28	Рассеянный	7 6 5 4 3 2 1	Внимательный
29	Полный надежд	1 2 3 4 5 6 7	Разочарованный
30	Довольный	1 2 3 4 5 6 7	Недовольный

Твой результат: \_\_\_\_\_

Вывод \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«Средства и методы мышечной релаксации в спорте»

Защита темы:

1. Релаксация - \_\_\_\_\_

2. Рационально сочетая процессы \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_, человек может регулировать различные параметры движений.

3. Какие сдвиги в системе организма происходят при применении упражнений на расслабление мышц: \_\_\_\_\_

4. Комплекс специальных упражнений, способствующий произвольному мышечному расслаблению:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_

«Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции»

Защита темы:

1. Работоспособность - это способность (качественно, добросовестно, длительно) выполнять работу с (высокой, средней, низкой) эффективностью.

2. Назовите три подгруппы факторов, которыми определяется общая работоспособность человека:

1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Чем определяем уровень физической и умственной работоспособности? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Снижение эффективности работы с продуктивности является итогом: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. О чем свидетельствует раннее наступление утомления: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Назовите признаки незначительного утомления? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Назовите признаки скрытого утомления? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Назовите признаки явного утомления? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Опишите порядок проведения клиноортостатической пробы и, выполнив, запишите результат: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ваш вывод: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Опишите порядок выполнения (методики) шестимоментной функциональной пробы сердечно-сосудистой системы и, выполнив, запишите результат: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ваш вывод: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. Что способствует поддержанию работоспособности? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

12. Основа физической работоспособности - это: \_\_\_\_\_

---

13. Наилучшие средства развития выносливости – это: \_\_\_\_\_

---

14. Сколько времени рекомендуется заниматься этими физическими упражнениями (из 13 пункта) \_\_\_\_\_

Сколько раз в неделю \_\_\_\_\_

ЧСС \_\_\_\_\_

15. Назовите виды отдыха, которые необходимо применять после физических нагрузок?

---

16. Напишите комплекс физических упражнений для снятия утомления и восстановления работоспособности:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

---

«Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма  
(функциональные пробы)»

Защита темы:

1. Для чего необходима информация о функциональном состоянии организма?

---

2. Функциональная проба - это различные дозированные, нагрузки и возмущающие воздействия, которые позволяют оценить (психологическое, функциональное, физиологическое) состояние организма в зависимости от формы движения, мощности, длительности и ритма работы.

3. С чем сопоставляются данные функциональных проб? \_\_\_\_\_

---

4. Следствием чего являются отклонения от стандартов? \_\_\_\_\_

---

5. Оцените функциональную подготовленность:

1) Проба Штанге или \_\_\_\_\_

Результат: \_\_\_\_\_

Вывод: \_\_\_\_\_

---

2) Проба Генги или \_\_\_\_\_

Результат: \_\_\_\_\_

Вывод: \_\_\_\_\_

---

3) Индекс Рюфье (\_\_\_\_ приседаний за \_\_\_\_ секунд):

$$JR = \frac{(R1 + R2 + R3) - 200}{10}$$

R1 - \_\_\_\_\_

R2 - \_\_\_\_\_

R3 - \_\_\_\_\_

Ваш результат: \_\_\_\_\_

Вывод: \_\_\_\_\_

---

«Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности  
по избранному виду спорта»

Защита темы:

1. Совершенствование каких физических качеств входит в общую физическую подготовку (ОФП)? \_\_\_\_\_

2. Что такое специальная физическая подготовка СПФ)? \_\_\_\_\_

3. Средства СПФ \_\_\_\_\_

4. Какие виды подготовки спортсменов вы знаете? \_\_\_\_\_

5. Что применяют для оценки специальной физической и спортивной подготовленности? \_\_\_\_\_

6. Оценка быстроты движения проводится \_\_\_\_\_

Результат: \_\_\_\_\_

Вывод: \_\_\_\_\_

7. Оценка гибкости определяется: \_\_\_\_\_

Результат \_\_\_\_\_

Вывод \_\_\_\_\_

8. Оценка равновесия и вестибулярной устойчивости:

1) Проба Ромберга. Опишите методику выполнения: \_\_\_\_\_

Ваш результат: \_\_\_\_\_

Вывод: \_\_\_\_\_

2) Проба Яроцкого. Опишите методику выполнения: \_\_\_\_\_

Ваш результат: \_\_\_\_\_

Вывод: \_\_\_\_\_

«Методика коррегирующей гимнастики для глаз»

Защита темы:

1. Коррекция зрения необходима при ощущении \_\_\_\_\_  
Какие признаки утомления зрительного анализатора знаете:

---

---

---

2. Какие физические упражнения применяются для коррекции зрения: \_\_\_\_\_

---

---

3. Какие упражнения включаются при ощущении усталости глаз, тяжести головы:

1) \_\_\_\_\_

---

---

2) \_\_\_\_\_

---

---

3) \_\_\_\_\_

---

---

4) \_\_\_\_\_

---

---

5) \_\_\_\_\_

---

---

6) \_\_\_\_\_

---

---

7) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения»

Защита темы:

1. Назовите основной метод исследования осанки и телосложения? \_\_\_\_\_

2. Какое значение имеет осанка? \_\_\_\_\_

3. Как определяется осанка? \_\_\_\_\_

4. Назовите три типа телосложения:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

5. Как определяется форма ног? \_\_\_\_\_

6. Как определить наличие плоскостопия? \_\_\_\_\_

7. Как определить степень упитанности? \_\_\_\_\_

8. Каким бывает развитие мускулатуры? \_\_\_\_\_

Результаты исследования

Показатель	Результат
1. Осанка	
2. Тип телосложения	
3. Форма ног	
4. Наличие плоскостопия	
5. Степень упитанности	
6. Развитие мускулатуры	

9. Комплекс физических упражнений, исходя из результата определения развития мускулатуры:

- 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

«Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия»

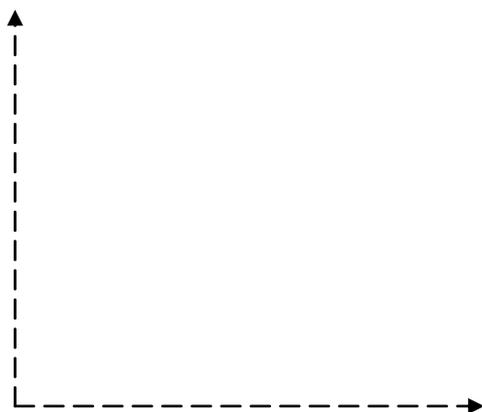
Защита темы:

1. Основные правила проведения учебно-тренировочного занятия (УТЗ): \_\_\_\_\_

---

---

2. Изобразите графически нагрузку на УТЗ:



3. Назовите части УТЗ и их задачу: \_\_\_\_\_

---

---

---

4. Распределение времени по частям УТЗ: \_\_\_\_\_

---

---

5. Составьте конспект УТЗ:

Конспект урока

Для \_\_\_\_\_

Задачи:

I. Образовательная \_\_\_\_\_

II. Развивающая \_\_\_\_\_

Средства: \_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_

Метод тренировки: \_\_\_\_\_

Место занятия: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Часть занятия продолжительность	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания

«Закрепление и совершенствование основных элементов ведения игры в шахматы»

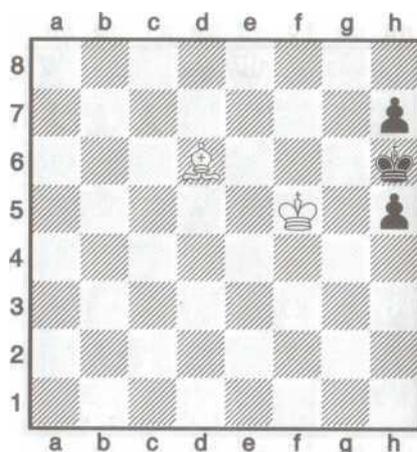
2 курс

1 вариант:

1. Составить символ (обозначение) шахматной фигуры, отметьте на шахматной доске следующие поля: A1,b2, b3, b4, c5, d5, d4, d3,d2, d1  
получившийся символ \_\_\_\_\_
2. Укажите оставшиеся на доске фигуры белых и подсчитайте их общую ценность в баллах \_\_\_\_\_

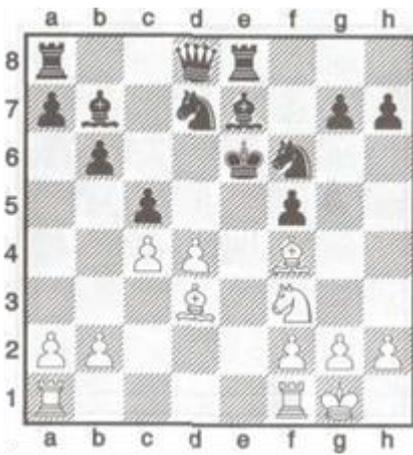


3. Белые дают мат в один ход \_\_\_\_\_

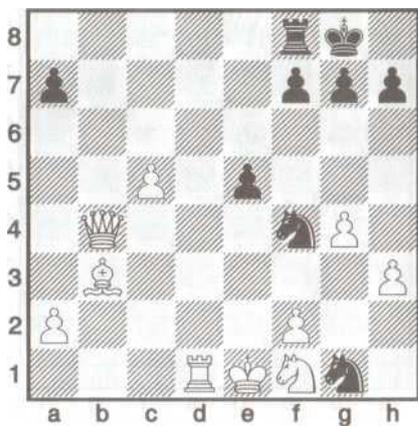


2 вариант:

1. Составить символ (обозначение) шахматной фигуры, отметьте на шахматной доске следующие поля: F8, g8, h8, f7, h7, f6, h6, f5, h5  
получившийся символ \_\_\_\_\_
2. Укажите оставшиеся на доске фигуры белых и подсчитайте их общую ценность в баллах \_\_\_\_\_



3. Белые дают мат в один ход \_\_\_\_\_

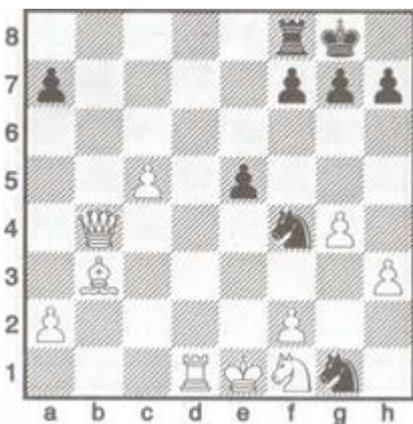


3 вариант:

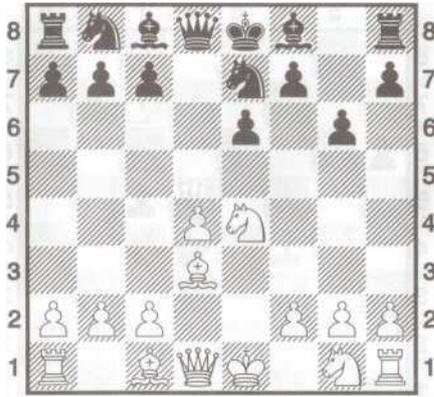
1. Составить символ (обозначение) шахматной фигуры, отметьте на шахматной доске следующие поля: D7, d6, d5, d4, d3, d2, d1, c7, b7, a6, a5, b4, c4, e7, f7, g6, g5, f4, e4

получившийся символ \_\_\_\_\_

2. Укажите оставшиеся на доске фигуры белых и подсчитайте их общую ценность в баллах \_\_\_\_\_



3. Белые дают мат в один ход \_\_\_\_\_

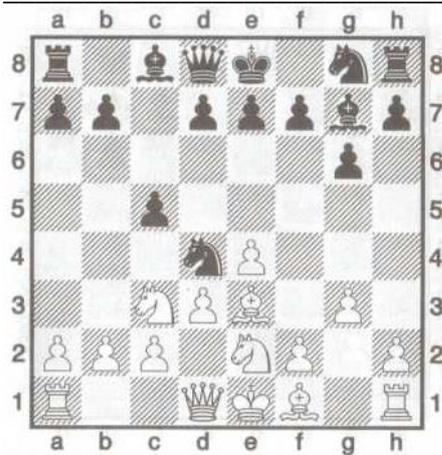


4 вариант:

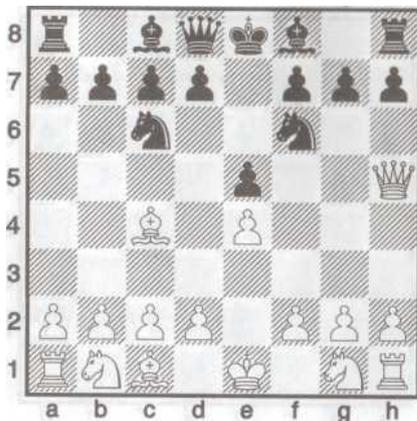
1. Составить символ (обозначение) шахматной фигуры, отметьте на шахматной доске следующие поля: A8, a7, a6, a5, a4, a3, a2, b5, c6, d7, b4, d8, c3, d2, e3, e2, e1, f3, f2

получившийся символ \_\_\_\_\_

2. Укажите оставшиеся на доске фигуры белых и подсчитайте их общую ценность в баллах \_\_\_\_\_



3. Белые дают мат в один ход \_\_\_\_\_



«Закрепление и совершенствование основных элементов ведения игры в шахматы»  
3 курс

1 вариант:

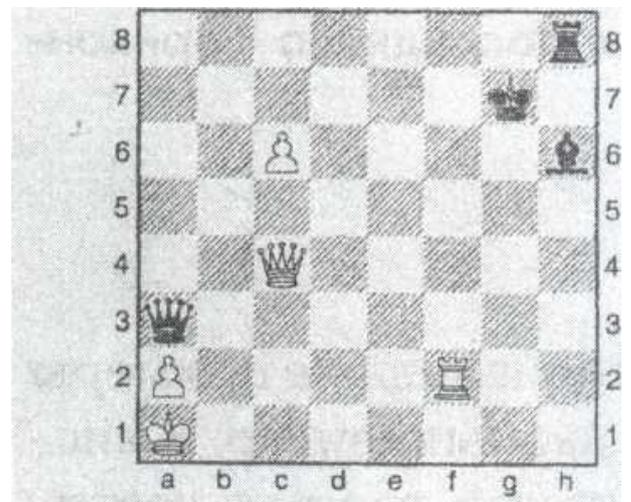
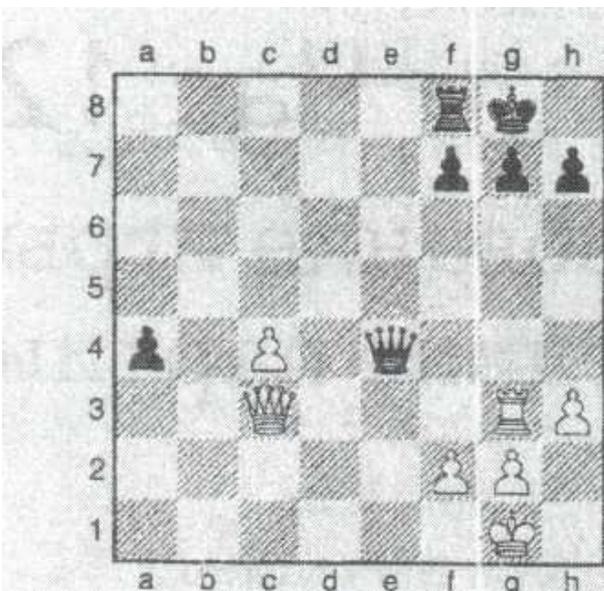
1. Дебют – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

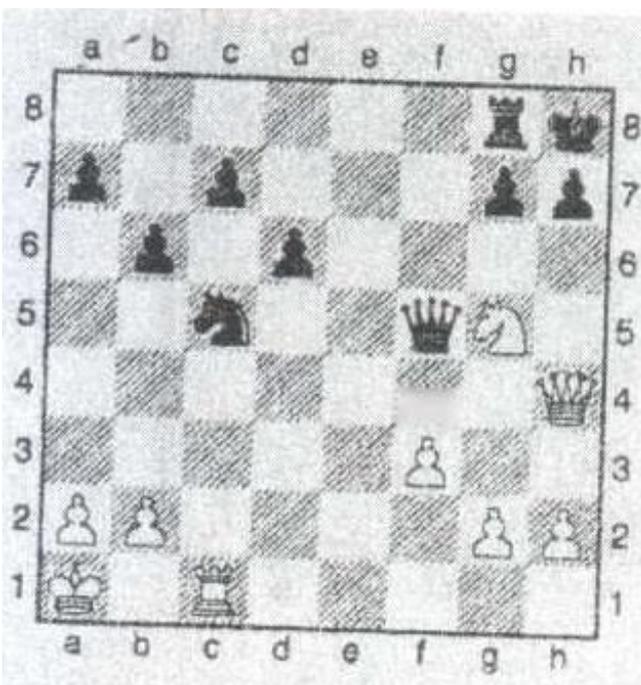
2. «Связка» - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Белые дают мат в один ход \_\_\_\_\_



4. Белые дают мат в 2 хода \_\_\_\_\_

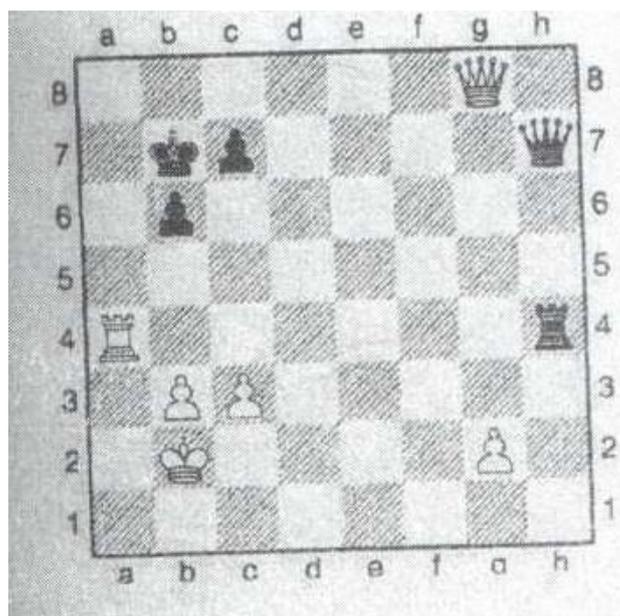
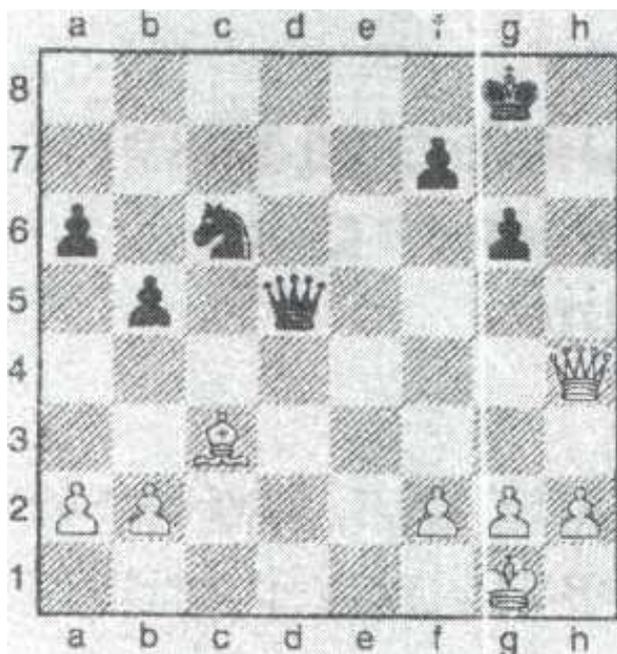


2 вариант:

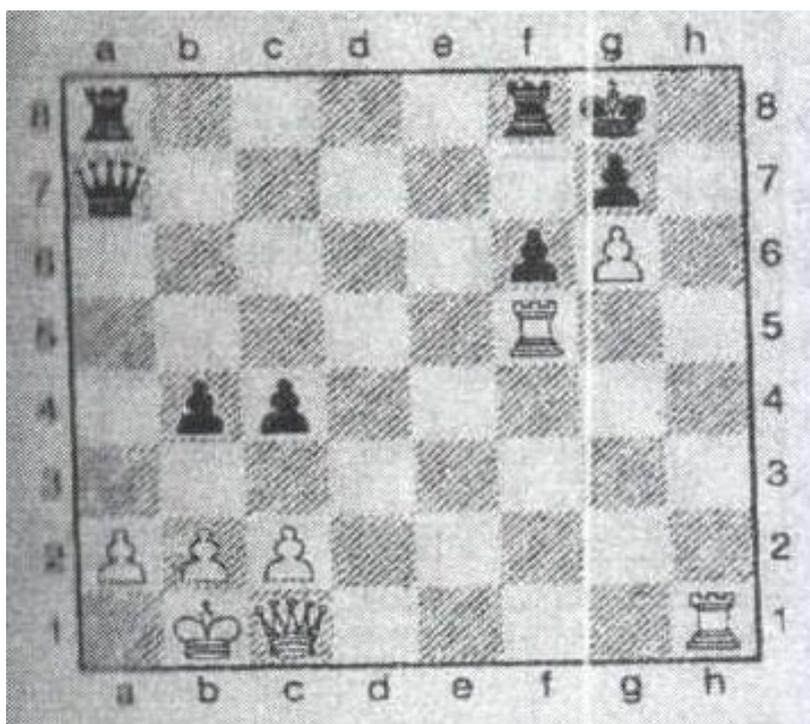
1. Миттельшпиль – это \_\_\_\_\_

2. «Вилка» - \_\_\_\_\_

3. Белые дают мат в один ход \_\_\_\_\_



4. Белые дают мат в 2 хода \_\_\_\_\_

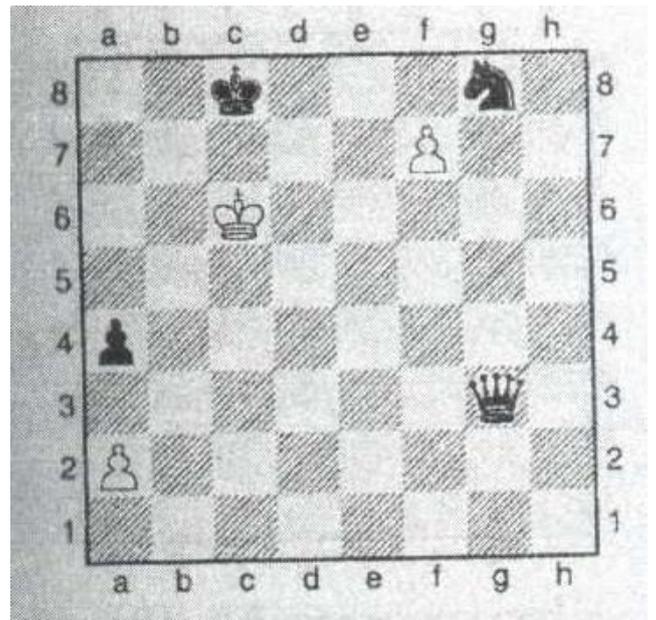
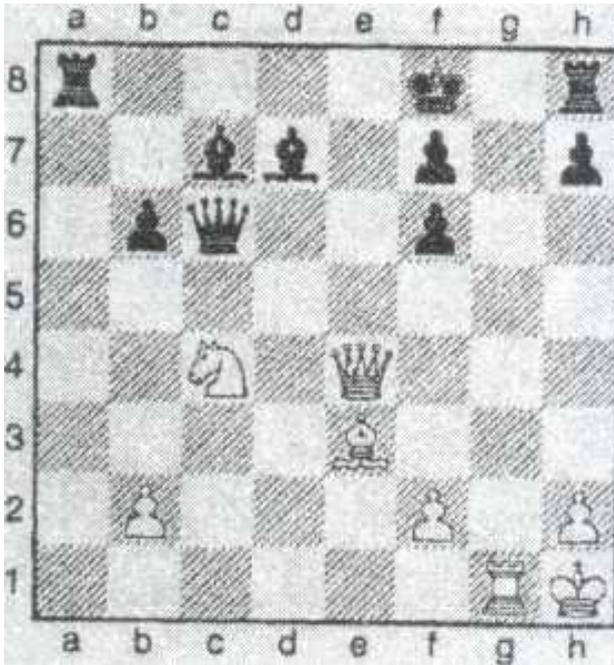


3 вариант:

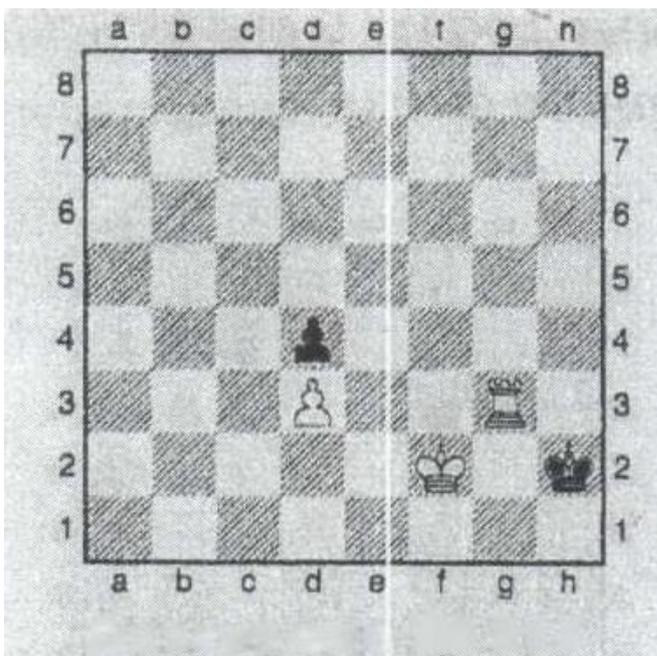
1. Эндшпиль – это \_\_\_\_\_

2. «Вертел» - \_\_\_\_\_

3. Белые дают мат в один ход \_\_\_\_\_



4. Белые дают мат в 2 хода \_\_\_\_\_

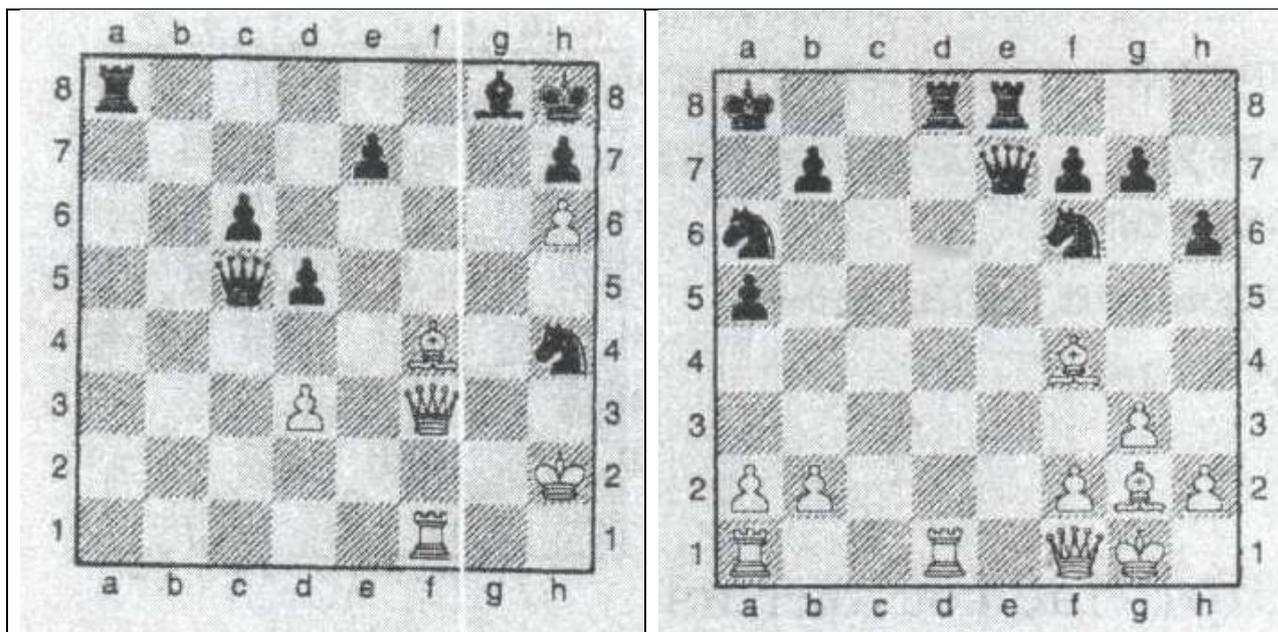


4 вариант:

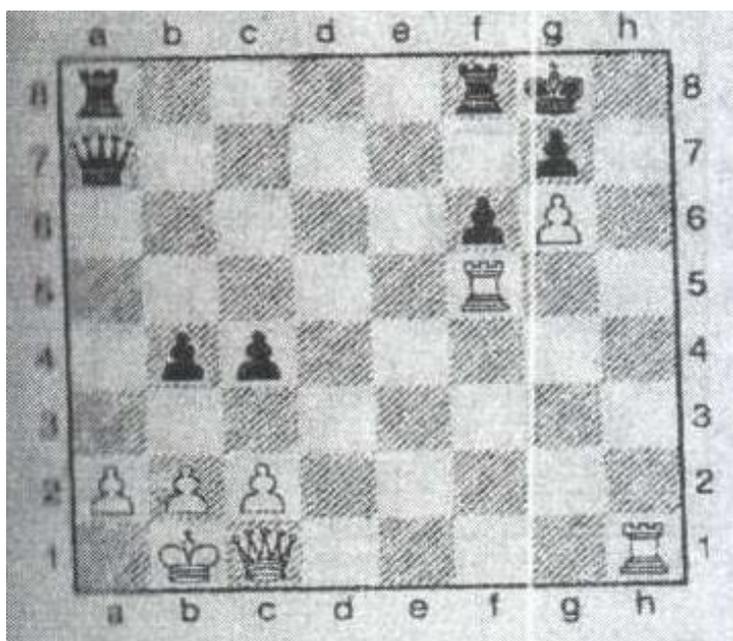
1. Цугцванг – это \_\_\_\_\_

2. «Вскрытое нападение» - \_\_\_\_\_

3. Белые дают мат в один ход \_\_\_\_\_



4. Белые дают мат в 3 хода



## «Тестовые задания» 2 курс

*1 вариант:*

1. Состояние здоровья обусловлено:
  - a) образом жизни;
  - b) отсутствием болезней;
  - c) уровнем здравоохранения;
  - d) резервными возможностями организма.
2. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:
  - a) закаливание организма;
  - b) участие в соревнованиях;
  - c) ежедневная утренняя гимнастика;
  - d) выполнение физических упражнений.
3. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
  - a) двигательный режим;
  - b) рациональное питание;
  - c) личная и общественная гигиена;
  - d) закаливание организма.
4. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:
  - a. водой;
  - b. солнцем;
  - c. воздухом;
  - d. холодом.

*2 вариант:*

1. Оздоровительный эффект в занятиях студентов достигается с помощью:
  - a) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
  - b) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
  - c) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
  - d) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.
  - a) 25-30;
  - b) 40-45;
  - c) 55-60;
  - d) 70-75.
3. Реакция сердечнососудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лежа и стоя составляет:
  - a) менее 12 ударов в минуту;
  - b) от 12 до 18 ударов в минуту;
  - c) от 19 до 25 ударов в минуту;
  - d) более 25 ударов в минуту.
4. Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в стоянии покоя, обозначается:
  - a) как нормальная жизнедеятельность;
  - b) «золотая середина»;
  - c) баланс энергии;
  - d) основной обмен.

*3 вариант:*

1. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток - к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.
  - a) А;
  - b) В;
  - c) С;
  - d) РР.
2. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:
  - a) содержание;
  - b) форма;
  - c) техника;
  - d) гигиена.
3. Состояние здоровья обусловлено:
  - a) резервными возможностями организма;
  - b) образом жизни;
  - c) уровнем здравоохранения;
  - d) отсутствием болезней.
4. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
  - a) закаливание организма;
  - b) рациональное питание;
  - c) двигательный режим;
  - d) личная и общественная гигиена.

*4 вариант:*

1. Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту»?
  - a) С;
  - b) В;
  - c) А;
  - d) D.
2. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:
  - a) режим сна;
  - b) режим питания;
  - c) спортивный режим;
  - d) двигательный режим.
3. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
  - a) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости; достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
  - b) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
  - c) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.
4. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:
  - a) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
  - b) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
  - c) он бодр и жизнерадостен;
  - d) наблюдается все вышеперечисленное.

## «Тестовые задания» 3 курс

*1 вариант:*

1. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что:
  - a) ушибленное место следует потереть;
  - b) нагревать;
  - c) охлаждать;
  - d) пострадавшего следует повернуть так, чтобы ушибленное место оказалось сверху, и обратиться к врачу.
2. Что понимается под закаливанием?
  - a) купание в холодной воде и хождение босиком;
  - b) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
  - c) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
  - d) укрепление здоровья.
3. Правильное дыхание характеризуется:
  - a) более продолжительным выдохом;
  - b) более продолжительным вдохом;
  - c) вдохом через нос и выдохом ртом;
  - d) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
4. При выполнении упражнений вдох не следует делать вовремя:
  - a. вращений и поворотов тела;
  - b. прогибание туловища назад;
  - c. возвращения в исходное положение после наклона;
  - d. дыхание во время упражнений должно быть свободным.

*2 вариант:*

1. Осанкой называется:
  - a) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
  - b) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
  - c) привычная поза человека в вертикальном положении;
  - d) силуэт человека.
2. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
  - a) затылком, ягодицами, пятками;
  - b) лопатками, ягодицами, пятками;
  - c) затылком, спиной, пятками;
  - d) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
3. Главной причиной нарушения осанки является:
  - a) привычка к определенным позам;
  - b) слабость мышц;
  - c) отсутствие движений во время школьных уроков;
  - d) ношение сумки, портфеля на одном плече.
4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
  - a. обеспечивает ритмичность работы организма;
  - b. позволяет правильно планировать дела в течение дня;
  - c. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

d. позволяет избегать неоправданных физических напряжений

*3 вариант:*

1. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня, потому что:
  - a) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
  - b) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
  - c) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
  - d) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.
2. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:
  - a) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
  - b) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;
  - c) способствуют повышению резервных возможностей организма;
  - d) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.
3. Признаки, не характерные для правильной осанки:
  - a) развернутые плечи, ровная спина;
  - b) приподнятая грудь;
  - c) запрокинутая или опущенная голова;
  - d) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
4. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:
  - a) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
  - b) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
  - c) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
  - d) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

*4 вариант:*

1. Признаки, не характерные для правильной осанки:
  - a) развернутые плечи, ровная спина;
  - b) приподнятая грудь;
  - c) запрокинутая или опущенная голова;
  - d) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
2. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:
  - a) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
  - b) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;

- c) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
  - d) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
3. Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие:
- a) увеличению мышечной массы;
  - b) повышению скорости движений;
  - c) снижению веса тела;
  - d) все перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения.
4. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?
- a) Когда принимаются солнечные ванны, надо использовать головной убор.
  - b) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
  - c) После занятия надо принять холодный душ.
  - d) Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.
5. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:
- a) на развитие физических качеств людей;
  - b) поддержание высокой работоспособности людей;
  - c) сохранение и улучшение здоровья людей;
  - d) подготовку к профессиональной деятельности