

НЕФТЕЮГАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский Государственный Университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению самостоятельной работы

по учебной дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Одобрена
Предметной (цикловой)
комиссией
Протокол № 5 от 14.01.16
Председатель П(Ц)К



Утверждена
заседанием методсовета
Протокол № 3 от 19.01.16.

Председатель методсовета
 И.А. Успехова

Разработал Рахматуллаева З.З. –преподаватель НИК (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Карта самостоятельной работы студента	5
2. Порядок выполнения самостоятельной работы студентом	6
2.1 Инструкции по овладению навыками самостоятельной учебной работы	6
2.2 Инструкции по выполнению самостоятельной учебной работы	7
3.Список литературы	20

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельной работы (далее – методические указания) составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура» для всех специальностей.

Содержание методических указаний соответствует требованиям Федеральных государственных стандартов среднего профессионального образования.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений, закладывающих основу общих компетенций, требуемых ФГОС.

Целью методических указаний является обеспечение эффективности самостоятельной работы обучающихся на основе организации их выполнения.

Методические указания состоят из карты самостоятельной работы студента, порядка выполнения самостоятельной работы и списка рекомендуемой литературы.

В карте самостоятельной работы указаны:

- наименования самостоятельных работ;
- номер и название темы, к которой относится самостоятельная работа;
- вид работы для самостоятельного выполнения;
- планируемые часы на выполнение самостоятельной работы.

При изучении дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы студента:

- подготовка реферата;
- выполнение комплекса упражнений.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине.

Предусмотрены следующие виды контроля:

- проверка реферата;
- проверка правильности выполнения физических упражнений.

Результаты контроля используются для оценивания текущей успеваемости студентов. Оценка текущей успеваемости студентов выставляется в журнал учебных занятий.

1. КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

№ ра-боты	№ темы	Наименование самостоятельной работы	Вид работы	Часы
1	Тема 1. Легкая атлетика	Самостоятельная работа Подготовка реферата по теме: «Основы здорового образа жизни» по одной из предложенных тем	Оформление реферата	2
2		Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития координации	Выполнение комплекса упражнений	38
3	Тема 2. Баскетбол	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития мышц рук	Выполнение комплекса упражнений	46
4	Тема 3. Волейбол	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета	Выполнение комплекса упражнений	44
5		Самостоятельная работа Подготовка реферата по теме: «Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	Оформление реферата	2
6	Тема 4. Плавание	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений на развитие плечевого пояса	Выполнение комплекса упражнений	12
7	Тема 5. Лыжная подготовка	Самостоятельная работа Выполнение комплекса дыхательных упражнений	Выполнение комплекса упражнений	12
8	Тема 6. Атлетическая гимнастика	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений на развитие основных мышечных групп	Выполнение комплекса упражнений	12
ИТОГО:				168

2. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Инструкции по овладению навыками самостоятельной учебной работы

Требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – TimesNewRoman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
 - принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
 - при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

2.2 Инструкции по выполнению самостоятельной учебной работы

Указания по выполнению комплексов упражнений

Тема 1 Легкая атлетика

Подготовка реферата по теме «Основы здорового образа жизни»

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье.
3. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Комплекс упражнений для развития координации

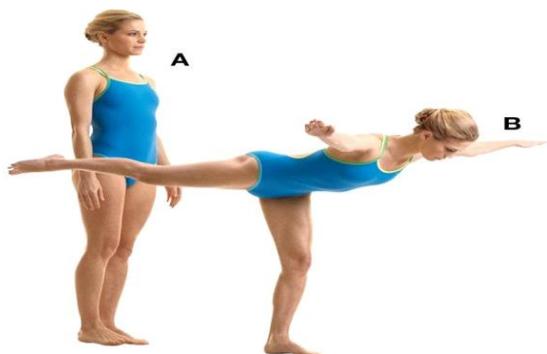
Координация (от лат. *coordinatio* — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся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

1. Равновесие

Исходное положение – стоя. 1 – поднимаем ногу, стопа и бедро параллельно земле, руки согнутые в локтях перед собой. 2 медленно выпрямляем ногу и руки 3,4 – медленно опускаем руки и ногу, то же другой ногой. В идеале нога поднимается на 90 градусов. По крайней мере стремитесь к этому.

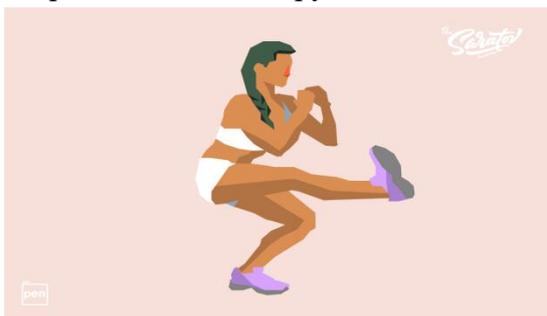
2. Ласточка

И.п. – стоя. 1 наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Держать 20 секунд. То же другой стороной.



3. Приседание на одной ноге.

И.п. – стоя. Приседая, свободную ногу держим прямой, руки прямо перед собой или в стороны балансируют. Встать. Повторить 5 раз каждой ногой.



4. Стойка на лопатках

И.п. – лежа на полу. 1 –поднять ноги вверх. 2 – поднять вверх корпус, подперев руками под поясницу. 15-20 секунд держать.

Усложнить – положить руки на пол, Можно покачать ногами, достав носками пола за головой.

Ноги держать прямыми, тянуться выше. Хорошее и безопасное упражнение для спины.

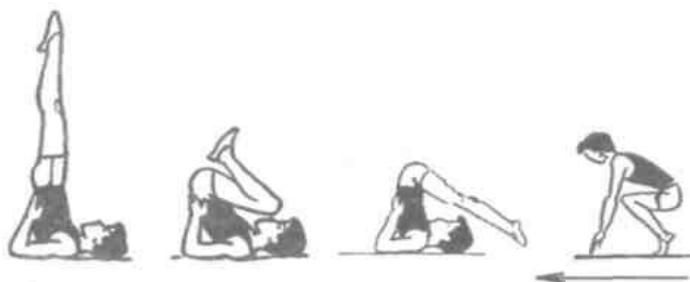


Рис. 83

5. Крокодил.

И.п. – сидя на коленях. Руки упереть в нижнюю часть живота, ближе к паху. Наклон вперед, упор головой в пол, руки упираются в пол прямо под животом, пальцами назад.

Цель – держать спину и ноги в одной плоскости параллельно земле.

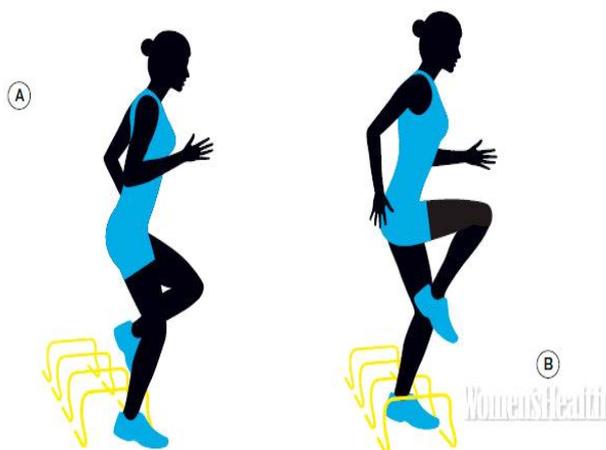
Дугой вариант крокодила — на прямых руках. И.п. тоже, упор руками перед собой, ноги выпрямляются. Вес тела переносится вперед, ноги отрываются от земли. В идеале так же вывести ноги и спину в одну плоскость, параллельно земле.



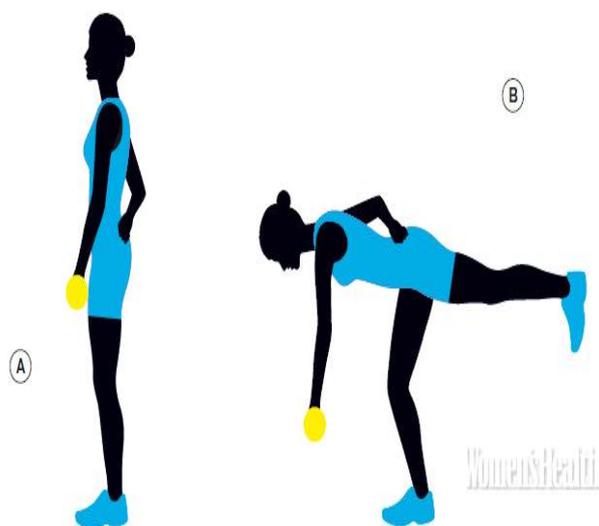
Вес тела максимально вперед, прямые ноги поднимаются вверх. Упражнения статические, держать до 30 секунд. Здесь огромное значение имеет техника, оно не возможно без грамотного распределения веса тела на руках. Но не меньшее значение имеет сила, в основном рук.

Подводящие упражнения – статический упор лежа, с максимально вынесенным вперед центром тяжести, т.е. руки упираются на уровне живота; ну и просто попытки встать в крокодил.

6. Прыжки с препятствиями



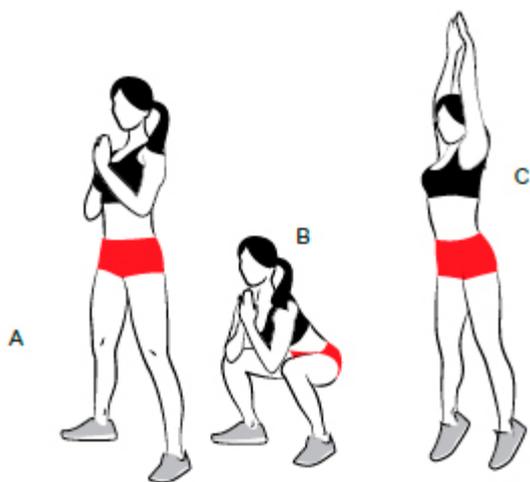
7. Румынская тяга на одной ноге



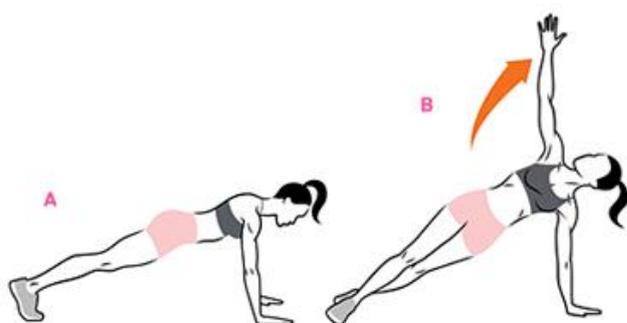
8. Выпады с ротацией



9. Приседания «Мне бы в небо»



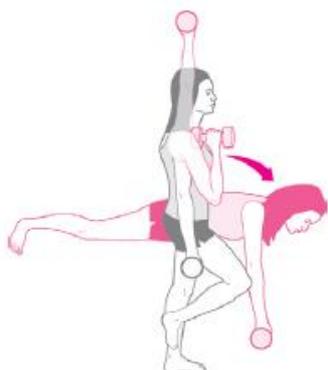
10. Т-планка



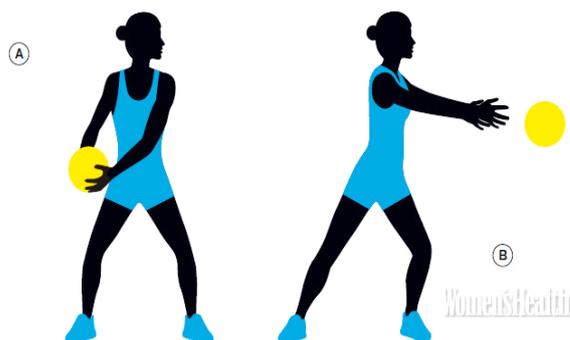
11. Стретч в ходьбе



12. Дотягивания на одной ноге + жим



13. Броски медбола



14. Скрестный выпад



15. Запрыгивания на платформу



Подготовка реферата по теме «Основы здорового образа жизни»

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

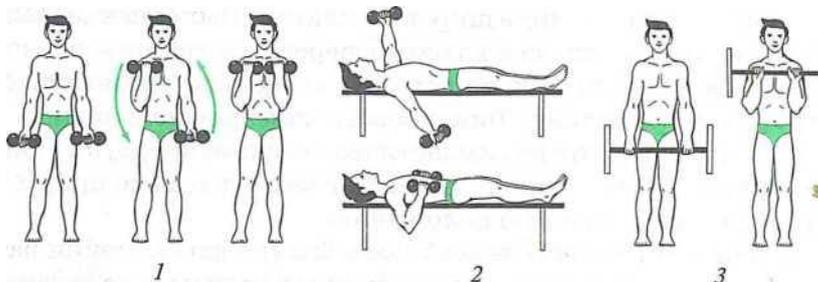
Тема 2 Баскетбол

Комплекс упражнений для развития мышц рук

1. Стоя, ноги врозь, руки опущены, кисти с гантелями повернуты ладонями вперед. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

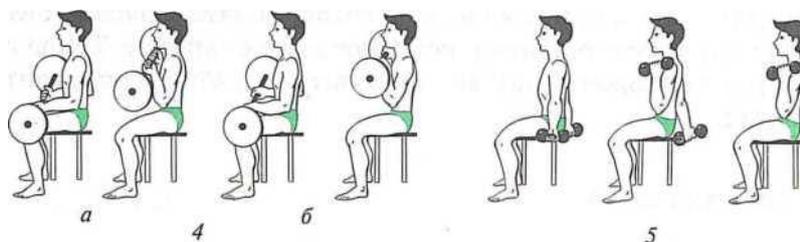
2. Лежа на спине на горизонтальной гимнастической скамейке, руки с гантелями разведены в стороны, кисти повернуты ладонями вверх. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки со штангой опущены, кисти повернуты ладонями вниз, штанга взята узким или средним хватом. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

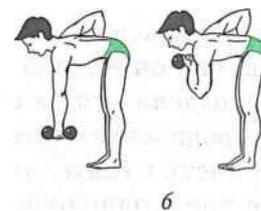


4. Сидя на краю гимнастической скамейки, руки со штангой лежат на коленях, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким или средним хватом. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах (а). То же с ладонями, повернутыми вниз (б).

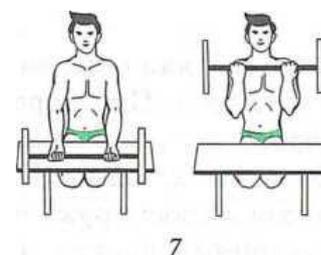
5. Сидя на краю гимнастической скамейки, руки с гантелями опущены и развернуты ладонями кнаружи. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах через стороны вверх.



6. Наклонившись вперед, правой рукой упор в правое бедро, в другой руке гантель. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе. То же другой рукой.



7. Стоя на коленях перед гимнастической скамейкой, на которой лежит штанга. Поднимание штанги до уровня груди.

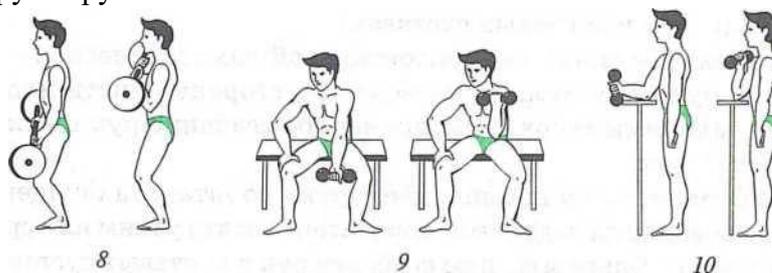


8. Стоя в полуприседе, в руках штанга, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким или средним хватом, локти упираются в бедра. Сгибание рук в локтевых суставах.

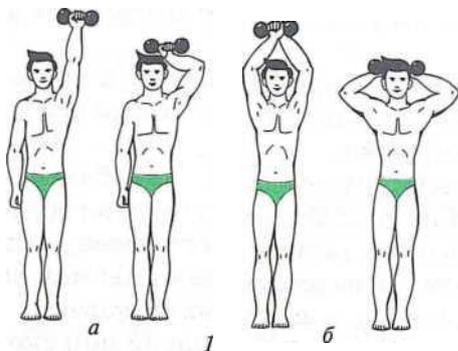
9. Сидя на гимнастической скамейке, колени широко разведены, правая рука в упоре кистью в колено, туловище слегка повернуто вправо и наклонено вперед, левая рука с

гантелью находится между коленей и повернута ладонью вперед. Сгибание левой руки в локтевом суставе; в локтевом суставе с одновременным поворотом кисти и предплечья вовнутрь и наружу. То же другой рукой.

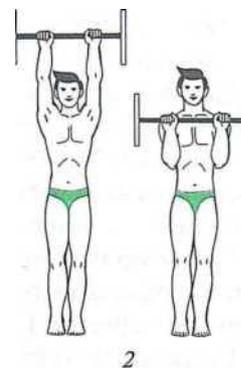
10. Стоя, правая рука с гантелью лежит на подушке стойки. Сгибание руки в локтевом суставе. То же другой рукой.



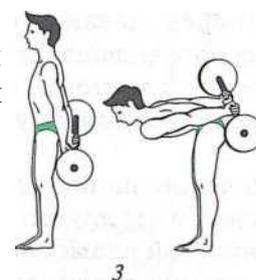
11. Стоя, рука с гантелью поднята вертикально вверх. Сгибание руки в локтевом суставе. Кисть с гантелью при сгибании опускается за голову. То же другой рукой (а). Это упражнение можно выполнять, взяв одну гантель в две руки (б).



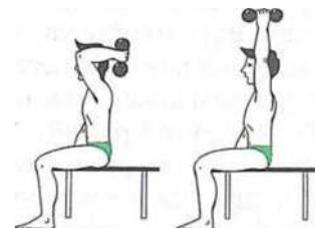
12. Стоя, руки со штангой подняты вертикально вверх, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким хватом. Сгибание рук в локтевых суставах.



13. Стоя, штанга в руках за спиной, кисти повернуты ладонями вверх. Наклоны вперед с одновременным подниманием за спиной прямых рук со штангой. Выполнять в медленном темпе.



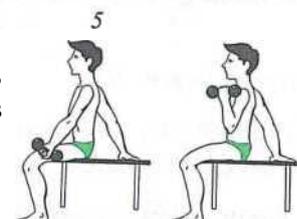
14. Сидя на гимнастической скамейке, рука с гантелью за головой. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх. То же другой рукой.



15. Упор лежа сзади на согнутых руках, ноги согнуты с опорой стопами о пол. Разгибание рук в локтевых суставах с выходом в упор на прямые руки.



16. Сидя на гимнастической скамейке, правая рука в упоре сзади, в левой, максимально отведенной в сторону- гантель. Сгибание в локтевом суставе руки, удерживающей гантель. То же другой рукой.



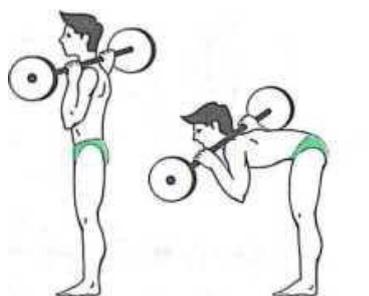
Тема 3 Волейбол

Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета

1. Стоя со штангой, удерживаемой руками на плечах. Медленные наклоны туловища вперед и быстрое возвращение в исходное положение.

2. Стоя, туловище наклонено вперед, руки удерживают широким хватом штангу большой массы. Поднимание снаряда до уровня середины бедра усилием мышц спины. Руки в локтевых суставах не сгибать.

3. Лежа лицом вниз на гимнастической скамейке, ноги зафиксированы, конец скамейки доходит до уровня пояса, руки за головой, локти разведены в стороны. Наклоны вперед и прогибание туловища максимально назад.



1



3

4. Стоя, ноги на ширине плеч, груз в прямых руках над головой. Наклоны туловища вправо, влево, круговые движения. Таз зафиксирован.



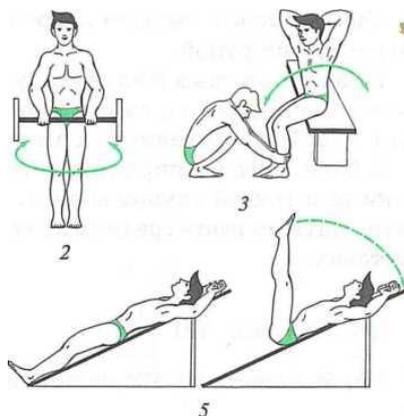
1

Стоя, груз в руках на уровне таза. Повороты туловища влево, вправо. Ноги прямые, таз зафиксирован.

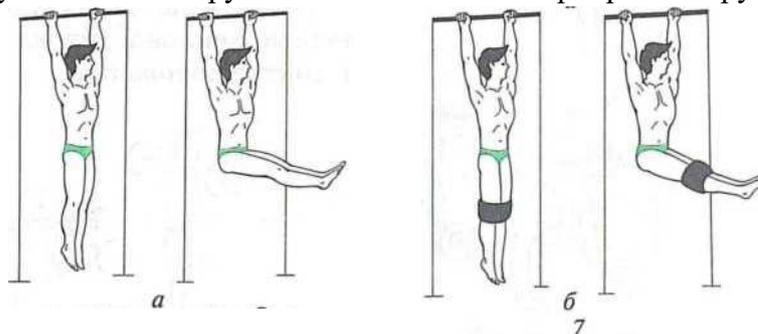
5. Сидя поперек гимнастической скамейки, стопы зафиксированы (удерживаются партнером), таз на краю скамейки, туловище на весу, руки за головой, локти разведены. Сгибание и разгибание туловища в поясничном отделе позвоночного столба.

6. Лежа на гимнастической скамейке. Руки фиксируют туловище хватом за скамейку на уровне головы. Сгибание прямых ног. Пальцы ног касаются скамейки за головой.

7. Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки удерживают тело хватом за головой. Поднимание прямых ног до вертикального положения или касания пальцами ног скамейки за головой.

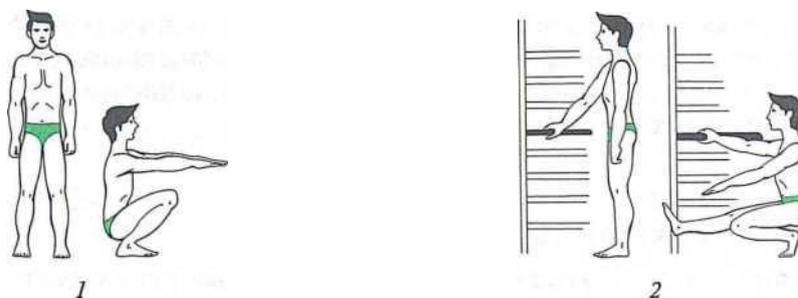


8. Вис на перекладине. Поднимание прямых ног. Сгибание происходит в поясничном отделе (а). Для увеличения нагрузки к коленям можно прикрепить груз (б).



1. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Приседания с вытянутыми вперед руками. Пятки от пола не отрывать.

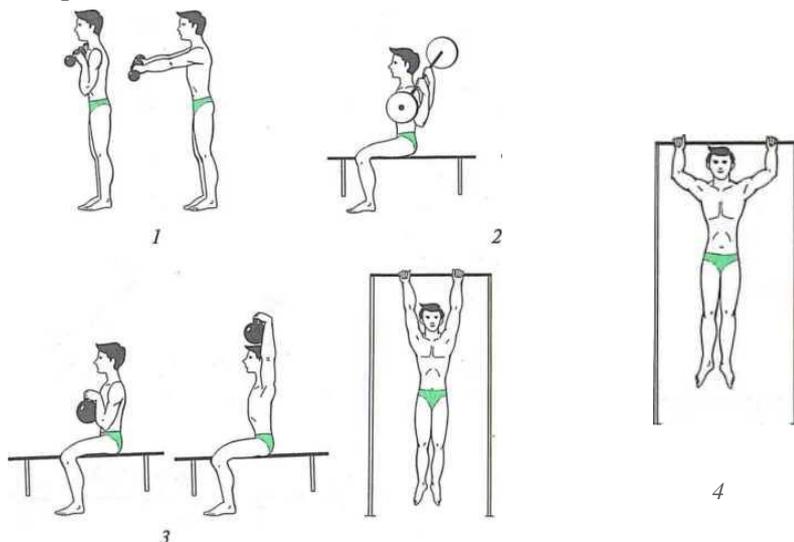
2. Стоя, ноги вместе, левая рука в упоре в гимнастическую стенку, скамейку и т. д. Приседания на правой ноге с вытянутой вперед прямой левой ногой. То же на другой ноге.



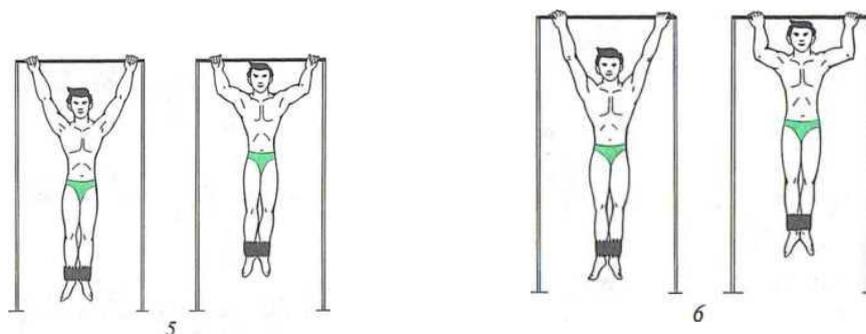
Тема 4. Плавание

Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса

1. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтевых суставах перед грудью. Выпрямление рук вперед ладонями вниз, сосредоточив внимание на работе мышц спины.
2. Сидя на гимнастической скамейке, штанга взята широким хватом за головой. Жим.
3. Сидя на гимнастической скамейке, гири в руках в положении «на груди». Жим двух гирь одновременно и поочередно.



4. Вис на перекладине широким прямым хватом. Подтягивание с касанием затылком перекладины.
5. Вис на перекладине широким прямым хватом с грузом на ногах. Подтягивание.
6. Вис на перекладине широким обратным хватом с грузом на ногах. Подтягивание.



Тема 5. Лыжная подготовка

Комплекс дыхательных упражнений

1. Встать прямо, не напрягаясь, и опустить свои руки вдоль всего туловища.
2. Сделать выдох. Затем начать медленный вдох. Далее по мере наполнения своих легких, плечи медленно поднимать, затем следует без задержки сделать выдох, при этом опуская плечи.
3. Со вдохом по мере заполнения своих легких, плечи неспешно отводить назад, при этом сводя лопатки, сближая руки за спиной. Далее медленно выдохнуть, неторопливо

выдвигая плечи и руки вперед, при этом сжимая грудную клетку. Плечи и руки не напрягать.

4. Со вдохом не спеша наклониться вправо, при этом растягивая левый бок. Сделать выдох и вернуться в свое исходное положение. И затем так же проделать и влево. Руки и шею при этом не сгибать, держать ровной спину.

5. Выполнить выдох. Медленно голову наклонить назад, при этом сгибая позвоночник в своем грудном отделе, сделать глубокий вдох. С выдохом голову наклонить немного вперед, при этом сгибая позвоночник в своем грудном отделе, далее посмотреть на свои колени. Руки при этом свободно висят вдоль всего туловища.

6. Сделать вдох. Плавно и медленно скручивать позвоночник, отводя при этом одну из рук за спину, а другую вперед, далее делаем выдох. При полном возврате в свое исходное положение сделать опять вдох. Бедра должны быть неподвижны. Затем повторить то же, только в обратную сторону (упражнение это достаточно эффективно).

7. Сделать круговые движения своими плечами, при этом имитируя движения гребца. Сперва левым плечом, а затем и правым, в конце обоими одновременно. Само дыхание произвольное.

Все эти упражнения дыхательной разминки следует выполнять в течение 5—15 минут. По окончании упражнений отдохнуть и расслабиться.

Тема 6. Атлетическая гимнастика

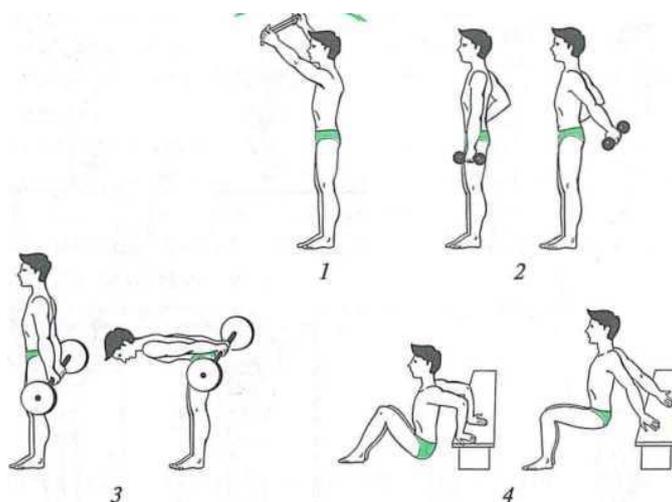
Комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп

1. Стоя, руки подняты вверх, в руках эспандер. Движение прямых рук через стороны вперед и назад за голову только в плечевых суставах.

2. Стоя, правая рука с гантелью или гирей опущена, левая в упоре о левое бедро. Отведение прямой правой руки максимально назад — вверх. То же другой рукой.

3. Стоя, штанга в руках за бедрами. Поднимание штанги назад — вверх на прямых руках с одновременным наклоном туловища вперед.

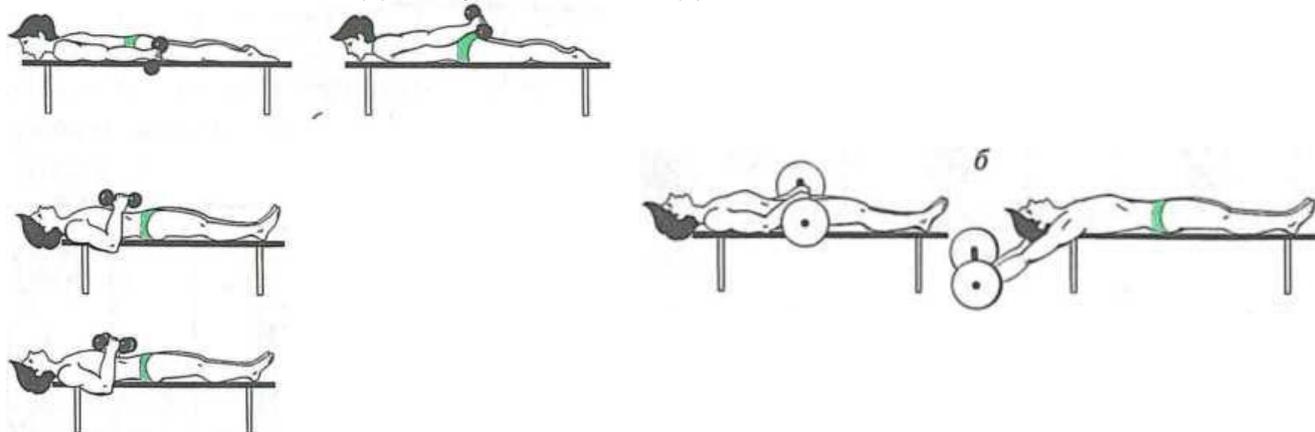
4. Сидя на полу, упор руками сзади в гимнастическую скамейку (шире плеч), ноги согнуты в коленных суставах. Выход в упор на прямые руки. Фиксировать конечное положение до 6 с.



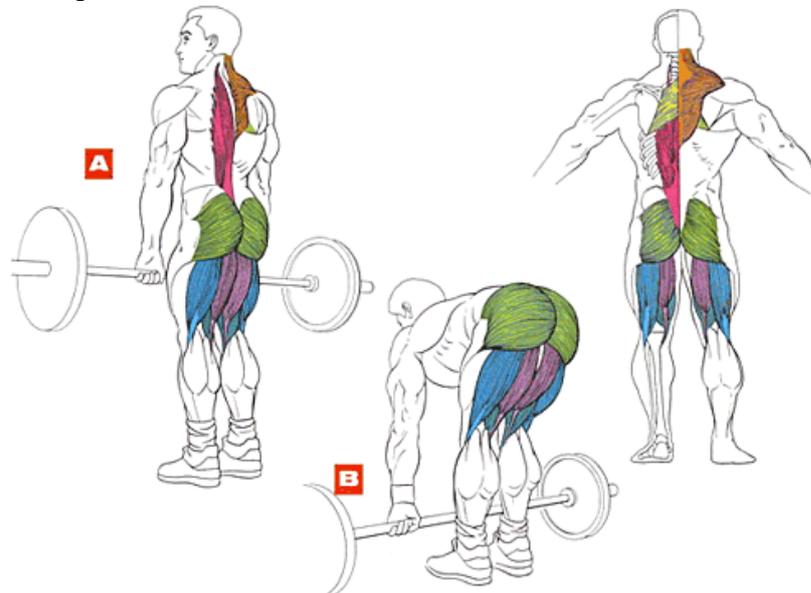
5. Вис на перекладине широким хватом. Выполнение поворотов туловища вправо и влево поочередным усилием правой и левой широчайших мышц спины, несколько подтягиваясь плечом к перекладине. Фиксировать конечное положение.

6. Лежа на животе на гимнастической скамейке, руки с гантелями на бедрах. Поднимание рук вверх—назад до предела. Возвращение в исходное положение.

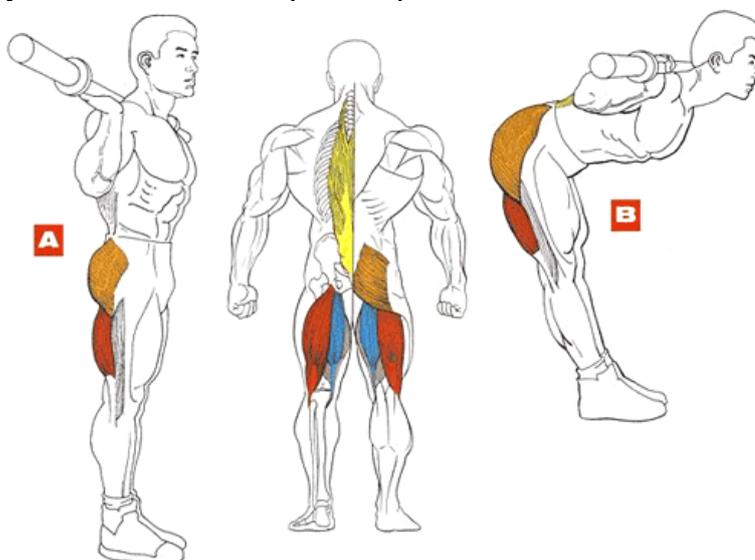
7. Лежа на гимнастической скамейке (конец скамейки расположен на уровне плеч), руки с тяжелой гантелью на животе. Отведение прямых рук далеко за голову (почти касаясь гантелью пола) и возвращение в исходное положение (а). Такое же упражнение может выполняться со штангой (б), с двумя гантелями (в)



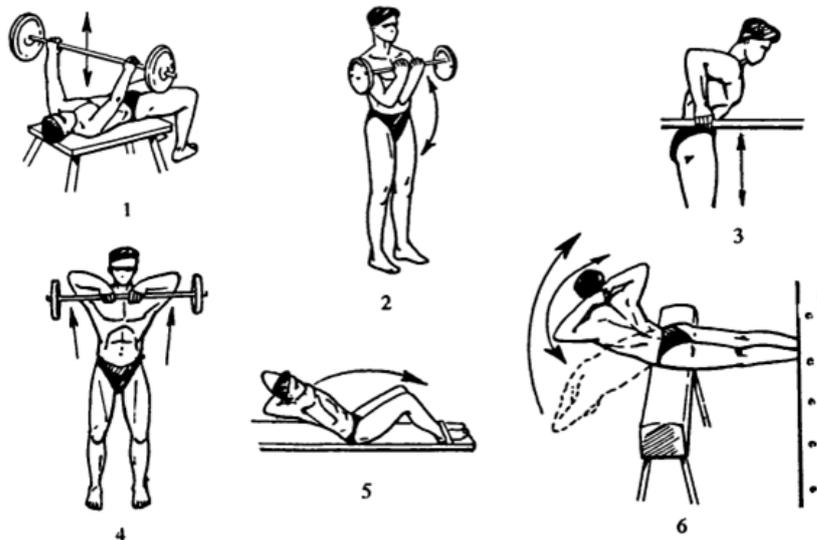
8. Становая тяга штанги (гири). И.П. в наклоне, ноги на ширине плеч, немного согнуты. Выпрямляемся до вертикального положения за счет мышц спины, штанга в прямых руках.



9. Наклоны. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, штанга на плечах за головой. Наклон до угла 90 град, вернуться в И.П. Ноги держать прямые



10. Разгибание туловища из положения лежа лицом вниз поперек тренировочной скамьи или на специальном станке. И.П. лежа лицом вниз, таз на скамье, гимнастическом коне или аналогичном приспособлении, ноги закреплены чуть ниже уровня таза, верхняя часть туловища свешивается вниз, руки в замке на затылке. Поднимать верхнюю часть туловища, стараясь как можно больше прогнуться в спине, как можно выше поднять голову. Для увеличения нагрузки можно взять в руки, прижав к груди, отягощение - гантелю, блин от штанги



Список литературы

Основная:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.:<http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>(ЭБС Znanium)
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учеб.пособие/ В.А. Бароненко. - Москва: Альфа-М, 2012
3. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева.-5-е изд.,стер. - Москва: Академия, 2012.- 304 с.
4. Гайваронский, И.В. Анатомия и физиология человека [Текст]: учебник для СПО/ И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И.Гайворонский.-Москва: Академия, 2013
5. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО/ Н.В.Решетников [и др.].-12-е изд., стер.- Москва: Академия, 2012.

Дополнительная:

1. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014.- Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=416123> (ЭБС Znanium)

Интернет-ресурсы:

<http://www.fizra137.narod.ru/>

www.fizkult-ura.ru

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000n2/index.htm>