

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебно-методический комплекс

Для студентов нефизкультурных специальностей
3 курса

Горно-Алтайск
РИО Горно-Алтайского госуниверситета
2008

Печатается по решению методического совета
Горно-Алтайского госуниверситета

УДК 796
ББК 75
Ф 48

Физическая культура: учебно-методический комплекс. Ч. 3. –
Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2007. – 116 с.

Авторы:

Гонохов А.Г., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания;

Захаров П.Я., к.филос.н., старший преподаватель кафедры физического воспитания;

Кудрицкая М.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания;

Сагачко Ю.Я., доцент кафедры физического воспитания.

Рецензенты:

Швалева Т.А., к.п.н., доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова;

Долгова Н.В., к.п.н., заведующая НИРС ГАГУ.

В работе представлены учебно-методические материалы по дисциплине «физическая культура», в том числе рабочие программы основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б», курс лекций; планы-конспекты практических занятий основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б», методические указания по подготовке и написанию реферата. Дисциплина «физическая культура» является дисциплиной федерального компонента для студентов 3 курса нефизкультурных специальностей.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Рабочая программа для основного учебного отделения	5
2.1 Организационно-методический раздел	5
2.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины	6
2.3 Технологическая карта учебного курса	8
2.4 Разделы учебного курса	8
2.4.1 Теоретический раздел	9
2.4.2 Практический раздел	10
2.4.3 Контрольный раздел	12
2.4.4 Содержание разделов курса	13
3. Рабочая программа для специального учебного отделения (медицинская группа «Б»)	20
4. Курс лекций по дисциплине	24
5. Практические занятия	40
5.1 Планы-конспекты практических занятий для основного учебного отделения	40
5.2 Планы-конспекты практических занятий для специального учебного отделения (медицинская группа «Б»).....	83
6. Контрольно-измерительные материалы по курсу	104
7. Рекомендуемая литература	109
8. Примерная тематика рефератов для студентов специального медицинского отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре	111
9. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата	112

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» составлен с учетом требований Государственного образовательного стандарта для студентов третьего курса нефизкультурных специальностей, обучающихся в Горно-Алтайском государственном университете. Его структура и содержание соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта.

Учебно-методический комплекс включает в себя: рабочие программы основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б»; технологическую карту дисциплины; курс лекций; планы-конспекты практических занятий основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б»; рекомендуемую литературу (основную и дополнительную); контрольно-измерительные материалы по модульно-рейтинговой оценке физического состояния студентов третьего курса; темы рефератов для студентов специального медицинского отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре; методические указания по подготовке и написанию реферата.

2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для основного учебного отделения
по дисциплине «Физическая культура»
для третьего курса

2.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель курса

Целью физического воспитания студентов вузов 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 к будущей профессиональной деятельности.

Задачи курса

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место курса в системе социогуманитарного образования

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

ской Федерации» от 29.04.99 а80-ФЗ;

-приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 а 686;

-приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01. 12. 99 а1025;

-инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 е 777.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобразования России.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательность, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

2.2 ТРЕБОВАНИЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В ходе реализации учебной программы «Физическая культура» при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме - 408 часов, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной учебной дисциплине (Федеральный компонент ГСЭ.Ф.02):

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;

- основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

- спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;

- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

- понимать роль физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

2.3 ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО КУРСА

«Физическая культура»

Факультет: все

Кафедра: физического воспитания

Семестр: 1-6

Разделы программы	Виды занятий	В сего	Количество часов					
			1 курс		2 курс		3 курс	
			1сем	2сем	3сем	4сем	5сем	6сем
1. Теоретический	лекции	26	8	8	4	2	2	2
2. Практический	Практические занятия	36	10	6	4	4	6	6
2.1 Методико-практический подраздел								
2.2 Учебно-тренировочный подраздел		290	42	44	52	52	50	50
3. Контрольный	зачет	56						
3.1. Текущий контроль			4	4	4	4	4	4
3.2. Итоговый контроль			4	6	4	6	6	6
Итого часов			68	68	68	68	68	68
		408	136		136		136	

2.4 РАЗДЕЛЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

-физическая культура в общекультурной и профессиональной под-

готовке студентов;

- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

-теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

-практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, практически содействующего приобретению опыта творческой деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленных на формирование качеств и свойств личности;

-контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы.

2.4.1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Третий курс

(обязательная тематика)

Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.*

Краткое содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства

повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

*Примечание. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета.

2.4.2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Методико-практические занятия

Для студентов третьего курса

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ МУЖЧИНЫ

Виды программ	Количество часов						
	Всего	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
1. легкая атлетика	90	12	12	18	16	16	16
2. гимнастика	24	4	4	4	4	4	4
3. лыжная подготовка	60	14	16	14	16	---	---
4. спортивные игры	90	8	10	14	12	24	22
5. подвижные игры	8	2	2	2	2	---	---
6. коньки	12	---	---	---	2	4	6
7. туризм	6	2	---	---	---	2	2
8. ППФП	В процессе занятий						
Итого часов	290	42	44	52	52	50	50
		86		104		100	

ЖЕНЩИНЫ

Виды программ	Количество часов						
	Всего	1 курс		2 курс		3 курс	
		1сем	2сем	3сем	4сем	5сем	6сем
1. легкая атлетика	88	14	14	18	18	12	12
2. гимнастика	44	6	6	6	6	10	10
3. лыжная подготовка	66	12	16	16	16	6	---
4. спортивные игры	62	6	6	10	8	14	18
5. подвижные игры	12	2	2	2	2	2	2
6. коньки	12	---	---	---	2	4	6
7. туризм	6	2	---	---	---	2	2
8. ППФП	В процессе занятий						
Итого часов	290	42	44	52	52	50	50
		86		104		100	

2.4.3 КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Контрольные занятия обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний обязательных и дополнительных тестов. Для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки на факультетах).

Оценка освоения учебного материала программы. Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по двум разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала вы-

стует экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из двух разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим по положительным оценкам двух разделов учебной деятельности.

Первый подраздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Второй подраздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

Контрольные нормативы для оценки физической и спортивно-технической подготовленности студентов 1-3 курсов для мужчин и женщин основного и спортивного учебного отделения.

Модульно-рейтинговая система. Контрольные тесты разработаны для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного отделения. Оцениваются 4 обязательных теста физической подготовки по восьми бальной шкале результатов - от 1 до 8 баллов (при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко). Кроме того, оценивается посещение учебных занятий, по 34 в каждом семестре. За каждое посещение занятий начисляется 2 балла. Дополнительно начисляется по 2 балла за участие в соревнованиях. Таким образом, предоставляется возможность набрать в течении семестра 100 баллов и более. Зачетный норматив - 80 баллов.

Студенты специального учебного отделения, освобожденные от практических занятий на длительный срок (группа В), выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, занимающиеся в спортивном учебном отделении, оцениваются ведущим преподавателем-тренером совместно со старшим преподавателем на факультете. Оценивается выполнение программы, посещения учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рост спортивного мастерства.

2.4.4 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ КУРСА

Гимнастика

Теоретические сведения. Классификация видов гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий гимнастикой.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, ко-

лонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт, ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (с мячами, скакалками, гимнастическими палками), партнером.

Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост», стойка на руках. Полушпагат, шпагат. Лазание, перелезания, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Гимнастические упражнения на снарядах. Контрольные испытания.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований. Ходьба, бег, прыжки, метания многоборья. Основы техники легкоатлетических упражнений. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Бег. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции. Начало бега, бег по дистанции, финиширование. Кросс. Особенности бега по пересеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. С места, с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Основы техники метаний. Фазы: исходное положение, создание предварительной скорости движения метателя со снарядом, обгон снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение равновесия. Средства специальной физической подготовки: специальные беговые упражнения (бег семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, много скоки). Специальные прыжковые упражнения (прыжки с места, двойные, тройные, пятерные и т. д., различные прыжки по лестничной клетке). Специальные упражнения для метателей (метание и толкание камней, набивных мячей одной и двумя руками, имитация движений и положений метания и толкания). Индивидуальная подготовка и участие в соревнованиях.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятий лыжными гонками. Подготовка лыж к занятиям, просмолка лыж, лыжные мази и смазка лыж. Особенности питания, личной гигиены. Предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожений и травм. Правила соревнований.

Практический материал. Строевые приемы с лыжами и на лыжах (строевая стойка с лыжами, выполнение строевых команд, скрепление и переноска лыж, постановка на лыжи, выполнение строевых команд на лыжах, повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, четырехшажный; одновременные бесшажный, одношажный, комбинированные, коньковые. Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочный», «елочный», «лесенкой». Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; преодоление неровностей на склонах. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, «полуплугом», боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием с внутренней и наружной лыжи, «плугом», «полуилугом».

Подготовительные упражнения. Имитация лыжных ходов. Ступающий шаг, посадка лыжника, скользящий шаг, равновесие, толчок, работа рук. Коньковый ход, скользяние по одной лыже. Упражнения без палок, с палками. Тренировка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, переменной скоростью на различных отрезках и на дистанции. Совершенствование техники на учебном кругу, на дистанции, на склонах. Подготовка к соревнованиям. Контрольное прохождение дистанций: для мужчин – 5 км., для женщин – 3 км., в условиях соревнований.

Спортивные игры.

Теоретические сведения. Спортивные игры как средства совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности личной гигиены, одежды и обуви. Места занятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований.

Практический материал.

Баскетбол. Техника владения мячом: жонглирование, ловля мяча. Передача мяча на месте, в движение, двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча правой рукой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом, с изменением направления и скорости движений, с обводкой препятствий, с изменением высоты отскока мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди и снизу, одной рукой от плеча с места и в движении, броском после ловли, остановки, поворота, ведения, штрафные броски. Техника перемещений: основная стойка, бег обычный и приставными шагами с изменением направле-

ния и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Элементы техники игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча, взаимодействия 2-х и 3-х игроков без «противника». Заслоны игрока с мячом для броска и для ухода с ведением. Техника и тактика игры в защите. Защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами вперед, в стороны, назад. Овладение мячом при остановке мяча от щита или корзины, вырывание, перехваты мяча. Выбор места для «опеки» игрока без мяча и с мячом. Овладение мячом: варианты тактических систем нападения и защиты. Тренировка и двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов (тестов).

Волейбол. Техника игры. Техника нападения: стойки и перемещения, техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения. Техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тренировка и двусторонняя игра. Контрольные нормативы (тесты).

Футбол. Техника игры. Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, удары серединой лба. Остановка мяча, подошвой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обманные движения (ложная и действительная фазы движения). Отбор мяча перехватом, выбиванием мяча толчком соперника. Сбрасывание мяча из положения шага. Приемы игры вратаря: ловля мяча, отбивание кулаком, бросок мяча рукой выбивание мяча с рук, с земли, падение перекатом. Тактика игры, игровые действия вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Стандартные ситуации: начало игры, угловой, штрафной и свободный удары, вбрасывание мяча, «стенка». Соревнования по футболу и мини футболу. Контрольные тесты.

Хоккей с мячом. Передвижение на коньках: посадка хоккеиста, скольжение лицом вперед: повороты не отрывая коньков ото льда, переступанием; торможение «плугом»: бег расстановки, повороты. Владение клюшкой и мячом: на месте и в движении. Техника игры вратаря.

Функции игроков (нападающий, полузащитник, защитник), отбор мяча, удары по неподвижному, катящемуся мячу. Тактика игры. Умение ориентироваться. Размещение игроков на хоккейном поле. Индивидуальные и командные действия. Двухсторонние игры.

Ручной мяч. Правила игры в мини-гандбол. Разметка поля, инвен-

тарь. Состав команд. Техника игры. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника, вратаря), перемещения, передачи и ловля мяча. Броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Ведение мяча на месте и в движении. Командные действия в нападении и защите. Тактика стандартных положений: разыгрывание свободного броска, угловой бросок, штрафной бросок, боковой бросок. Учебные двухсторонние игры.

Настольный теннис. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Правильное держание ракетки и способы игры. Основные стойки игроков. Тренировка с мячом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка ударов. Свободная игра. Игра на счет.

Бадминтон. Основы техники и тактики. Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Жонглирование воланом. Высокая и низкая подачи, прием подач. Удары. Одиночные и парные игры. Правила игры.

Конькобежный спорт. Места занятий, одежда, инвентарь. Правила поведения на катке. Подготовительные упражнения. Упражнения для ознакомления со льдом. Упражнения на коньках: поза конькобежца на месте и в движении, отталкивание правым и левым коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге, то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Упражнения на равновесие. Торможение. Простейшие повороты на коньках. Катание парами, тройками, шеренгой. В колонне по одному, взявшись за руки. Скольжение на двух коньках, на одном коньке стоя, в наклоне, приседе, с различными положениями рук и т. п. Салки на малой площадке; «карусель» вправо и влево; бег по кругу с преследованием. Подвижные игры на льду: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Салки по кругу». «За флажками», «Убывающие городки», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Кто дальше».

Основы техники бега на простых коньках. Посадка конькобежца, Отталкивание, скольжение и маховые движения рук. Техника бега по прямой, повороту и со старта.

Туризм. Туризм - как средство физического воспитания. Виды и формы туризма. Плановые маршруты: пассивные формы и с активным способом передвижения (пешком, на байдарках и лодках, лошадях, лыжах). Самостоятельный туризм: пеший, горный, водный, лыжный. Организация и подготовка турпохода. Тактика и техника туристического путешествия. Топография туриста. Ориентирование на местности. Азимут. Устройство привалов и ночлегов. Преодоление естествен-

ных препятствий. Укладка и транспортирование рюкзака. Краеведческая работа и ее значение.

Обеспечение безопасности в путешествии. Местные формы туризма: прогулки, экскурсии, однодневные походы. Спортивный туризм. Туристские слеты и соревнования. Организация, подготовка и проведение на I курсе туристского слета.

Подвижные игры. Простейшая классификация подвижных игр: по форме организации занятий (на уроке, перемене, прогулке, празднике и т. д.; по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры); с учетом сезона и места (игры летние, зимние, по видам движений - игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, метанием в цель, с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, коньках; эстафеты; по физическим качествам (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, быстроты, гибкости); игры подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр во всех формах занятий по физическому воспитанию. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря к играм. Разметка площадей. Анализ игры. Организация играющих и руководство игрой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

ППФП - обязательная составная часть процесса физического воспитания студентов, проводится на всех факультетах с целью подготовки будущих специалистов и производственной деятельности. *Задачи ППФП* - формирование средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психологических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к деятельности в сфере производства, науки, педагогического труда, учебы в вузе.

Содержание теоретического и практического разделов учебного материала по ППФП разрабатывается на факультетах для каждой специальности или группы родственных специальностей:

- для педагогических специальностей - руководство, организация и проведение внеклассной работы по физической культуре в условиях школы, оздоровительного лагеря; организация спортивных мероприятий;

- для специальностей, связанных с работой в полевых экспедиционных условиях - туризм, передвижение по труднопроходимой местности, приспособленность к неблагоприятным атмосферным явлениям, низким температурам, влиянию солнечной радиации и гипоксии;

- для студентов – экономистов и юристов – знание и применение

комплексов физических упражнений для работников умственного, малоподвижного труда. Физические упражнения как средство активного отдыха во время работы. Производственная гимнастика и восстановительно-профилактические занятия (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка, физкультурная микропауза, самомассаж). Физическая тренировка и занятия в физкультурно-оздоровительных группах.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для специального учебного отделения (медицинская группа «Б»)
по дисциплине: «Лечебная физическая культура»
для третьего курса

Цели и задачи дисциплины

Лечебная физкультура (ЛФК) в специальных медицинских группах «Б» - дисциплина из общего курса физического воспитания для студентов, имеющих отклонение в здоровье.

Цель: формирование физической культуры личности методами оздоровительной гимнастики.

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья студентов, содействие правильному физическому развитию; повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью; повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие силы, выносливости, координации движений, коррекция осанки;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма к болезням;
- обучение рациональному дыханию, закаливанию организма естественными природными факторами;
- формирование у студентов сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физической культурой.

Теоретический раздел

Теоретический раздел студенты специальной медицинской группы «Б» осваивают совместно с основной учебной группой.

Практический раздел

Студенты специальной медицинской группы «Б» занимаются отдельно от основной учебной группы. Занятия проводятся 50 минут по схеме:

подготовительная часть (общеукрепляющие упражнения – 10 минут);

основная часть (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, игры – 30 минут); заключительная часть (упражнения на расслабление и восстановление – 10 минут). Итоговым контролем для студентов является сдача контрольных, зачетных нормативов, разработанных специально для медицинской группы «Б».

Содержание практического раздела:

№	Практические занятия	Содержание	Общее количество часов по курсам		
			1	2	3
1.	Общеукрепляющие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для оздоровления и укрепления организма, повышение физической работоспособности, активизации кровообращения, психоэмоционального тонуса; - кардиоаэробные движения; - танцевальные упражнения. 	18	21	24
2.	Специальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения, развивающие гибкость и подвижность суставов; - упражнения избирательного действия на опорно-двигательный аппарат; - упражнения, укрепляющие различные мышечные группы; - упражнения в парах; - упражнения с предметами: гимнастические палки, гантели, скакалки, эспандеры; - упражнения на тренажерах. 	22	28	26
3.	Дыхательные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения динамические; - упражнения статические. 	8	8	8
4.	Спортивно-при-	- оздоровительная ходь-	16	24	20

	кладные упражнения	ба; - дозированная ходьба по пересеченной местности; - оздоровительный бег; - дозированный бег по пересеченной местности; - терренкур (дозированное восхождение); - ходьба на лыжах; - ползание, лазание.			
5.	Игры	- эстафеты - игры с мячом - подвижные игры	14	20	16
6.	Туризм	-основы пешеходного туризма	8		6
7.	ППФП	В процессе занятий тематические беседы: - о значении физической культуры для адаптации организма к условиям внешней среды (беседа); - методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профиограмм специалиста (тест); - питание и контроль над массой тела (диспут); - методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности (беседа).			

Самостоятельная работа студентов:

- ведение дневника самоконтроля;
- составление индивидуальных программ физических упражнений с учетом заболевания.

Дневник самоконтроля

Ф.И.О. _____ возраст _____ курс _____ группа _____

Показатели	4 КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ																																								
	_____ на месяца																																								
Пульс (утром лежа)																																									
Пульс (утром стоя)																																									
Частота дыхания (стоя)																																									
Пульс (вечером)																																									
Пульс (до занятий)																																									
Пульс (в ходе занятий)																																									
Пульс (после занятий)																																									
Частота дыхания (вечером)																																									
Окраска кожи																																									
Вес до занятий																																									
Вес после занятий																																									
Самочувствие																																									
Жалобы																																									
Сон																																									
Аппетит																																									
Общая работоспособность																																									
Желание заниматься																																									
Показатели тестирования																																									

Лекция № 1. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Содержание:

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производная физической культуры в рабочее время.
5. Физическая культура и спорт в свободное время.
6. Дополнительные средства повышения работоспособности.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
9. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.

В основах законодательства Российской Федерации физическая культура студентов определяется в качестве одного из основополагающих направлений высшего гуманитарного образования. Использование новых концептуальных подходов предполагает поэтапное, трехуровневое обучение специалистов: уровень бакалавра и магистра предполагает обучение на массовых ступенях высшего образования, а более высокий уровень соответствует обучению аспирантуре.

Квалификация «**бакалавр**» (от латинского корня – первая ученая степень) предполагает владение профессиональными навыками самостоятельной деятельности на базе широкой и систематизированной фундаментальной подготовки. Бакалавр обязан понимать:

- роль физической культуры в развитии человека;
- ориентироваться в вопросах физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья, развития психофизических способностей и качеств.

Вторая ступень профессионального обучения на степень «магистра» (мастер, учитель) предполагает углубленное профессионально-теоретическое обучение. В области знаний по физической культуре магистр должен иметь глубокие профессиональные знания по теории,

методике и практике физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовке.

Третья ступень предполагает дальнейшее повышение квалификации в области научной деятельности в **аспирантуре** на основе магистерской степени высшего духовно-творческого уровня осмысления знаний, накопленных человечеством в сфере физической культуры.

Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности всегда было и будет тесно связано с условиями и характером труда.

Вопросы повышения профессионального мастерства средствами физического воспитания более подробно можно рассмотреть в процессе **производственной физической культуры (ПФК)**.

Производственная физическая культура – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека.

Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время. При неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы.

Цель ПФК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Задачи ПФК:

- подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

2. Методические основы производственной физической культуры.

Основы производственной физической культуры – теория активного отдыха. Великий ученый И.М. Сеченов показал, что для организма наиболее благоприятен такой режим работы, когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц. Он экспериментально доказал, что работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не в состоянии покоя или пассивного отдыха, а в активном состоянии, когда специально организованные движения выполняются другими, неутомленными частями тела. В результате в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается.

В трудах другого великого русского физиолога И.П. Павлова мы находим объяснения того, как устойчивая работоспособность зависит от правильного чередования периодов работы и отдыха, о роли ЦНС в этом процессе.

Методическое обеспечение производственной физической культуры требует учитывать не только физические, но и психические нагрузки – умственную и нервно-эмоциональную напряженность труда, которая характеризуется степенью включения в работу высшей нервной деятельности и психических процессов. Чем большая нагрузка приходится на высшие отделы коры больших полушарий головного мозга, тем важнее переключить внимание работающих на другой вид деятельности.

Итак, методика ПФК находится в зависимости от характера и содержания труда и имеет «контрастный» характер:

- чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот;
- чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ПФК;
- чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях ПФК.

3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.

Производственная физическая культура проявляется в различных формах:

- в рабочее время в форме производственной гимнастики и профессионально-прикладной, физической подготовке;
- в свободное время в форме оздоровительно-восстановительных процедур, оздоровительно-профилактических физических упражне-

ний, занятий в спортивных секциях и при необходимости – профессионально-прикладной физической подготовке к отдельным профессиональным видам работ.

Занятия в любых формах ПФК могут проводиться как индивидуально, так и в группах.

При выборе методов и средств важно учитывать условия труда и технологические особенности, воздействующие на трудовой процесс. Кроме того, необходимо принять во внимание такие факторы, как рабочая поза, разнообразие рабочих движений, загруженность отдельных функциональных систем. Например, при рабочей позе стоя восстановительные и профилактические упражнения рекомендуется проводить в положении сидя или лежа. При рабочей позе сидя или в неудобных позах упражнения проводятся стоя в свободной позе. Соответственно подбираются и конкретные упражнения по «контрастному» методу.

На подбор методов и средств ПФК оказывает влияние динамика, характер и степень развивающегося утомления в течение рабочего дня, недели, месяца или года. В случаях значительного переутомления человека метод активного отдыха менее эффективен, чем пассивный отдых. Поэтому оценка степени рабочего утомления в течение рабочего времени или после него – необходимое условие для подбора оптимальных методов и средств ПФК.

4. Производственная физическая культура в рабочее время.

В рабочее время ПФК реализуется через производственную гимнастику. Это название достаточно условно, так как производственная гимнастика может в ряде случаев включать в себя не только гимнастические упражнения, но и другие средства физической культуры.

В особых случаях для некоторых специалистов даже в рабочее время могут быть организованы занятия по профессионально-прикладной физической подготовке для обеспечения эффективного выполнения отдельных профессиональных видов работ.

Производственная гимнастика.

Производственная гимнастика – это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

При построении комплексов упражнения необходимо учитывать:

1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);

2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);

3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);

4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);

5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;

6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Вводная гимнастика. С нее рекомендуется начинать рабочий день. Она проводится до начала работы и состоит из 5-8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5-7 мин.

Цель вводной гимнастики в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период вработываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.

В комплексе упражнений вводной гимнастики следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре, характеру близки к действиям, выполняемым во время работы, имитируют их.

В зависимости от технологии и организации профессиональной деятельности вводная гимнастика может проводиться непосредственно перед началом рабочего времени или может быть включена в это время.

Физкультурная пауза. Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7-8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 мин.

Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики работоспособности.

При обычном 7-8-часовом рабочем дне с часовым обеденным перерывом при «классической» кривой изменения работоспособности ре-

комендуется проводить две физкультурные паузы: через 2-2,5 ч после начала работы и за 1-1,5 ч до ее окончания. Комплекс упражнений физкультурной паузы подбирается с учетом особенностей рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда.

Физкультурная пауза при благоприятных санитарно-гигиенических условиях может проводиться на рабочих местах. В некоторых случаях из-за особенностей технологии производства (непрерывный производственный процесс, отсутствия должных санитарно-гигиенических условий) проводить физкультпаузу невозможно. Это заставляет обратить особое внимание на активное использование ПФК в свободное время.

Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 мин.

Физкультминутки с успехом применяются, когда по условиям организации труда и его технологии невозможно сделать организованный перерыв для активного отдыха, т.е. в тех случаях, когда нельзя останавливать оборудование, нарушать общий ритм работы, отвлекать надолго внимание работающего. Физкультминутка может быть использована в индивидуальном порядке непосредственно на рабочем месте. Работающий человек имеет возможность выполнять физические упражнения именно тогда, когда ощущает потребность в кратковременном отдыхе в соответствии со спецификой утомления в данный момент.

Физкультминутки можно проводить в любых условиях, даже там, где по санитарно-гигиеническим условиям не допускается проведение физкультурной паузы.

Микропауза активного отдыха. Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 секунд.

Цель микропауз – ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа.

Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, так же как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики.

Методики составления и проведения комплексов в различных видах производственной гимнастики имеют существенные отличия. Если место вводной гимнастики определено четко – до начала работы, то время проведения других видов производственной гимнастики во многом зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня.

5. Физическая культура и спорт в свободное время.

Основные формы занятий физкультурой в свободное время:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- утренние или вечерние специально направленные занятия с физическими упражнениями;
- краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв;
- попутная тренировка;
- физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей, профессионально-прикладной физической подготовки.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики («зарядки») позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия. Применительно к производственной физической культуре утренняя зарядка повышает возбудимость центральной нервной системы, постепенно активизирует основные функциональные системы организма и тем самым ускоряет вработываемость в трудовой процесс. Наблюдения за группой студентов, регулярно выполнявших утреннюю зарядку, и за теми, кто не делал ее, показали, что у первых период включения в качественный учебный труд составил 15 мин, у вторых – до 45 мин.

В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают упражнения и корригирующего, и профилактического характера.

При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, чтобы он удовлетворял следующим требованиям:

- упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности;
- выполняться в определенной последовательности;
- носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки;
- комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий.

Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда):

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание).

2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.).

3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращения и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад).

4. Упражнения на развитие силовых возможностей.

5. Упражнения, способствующие подвижности суставов.

6. Упражнения для мышц брюшного пресса.

7. Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.

8. Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук).

Продолжительность утренней гимнастики от 8-10 до 20-30 мин. Практически здоровые люди в возрасте до 40 лет могут проводить такую зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 уд/мин (после 50 лет – пульс до 140 уд/мин, для 60-летних – 120 уд/мин).

Однако далеко не все люди легко и безболезненно переносят в ранние утренние часы повышенные нагрузки. Для некоторых целесообразно ограничиться минимумом упражнений, направленных на снятие утренней вялости, а более активные упражнения перенести на послерабочие вечерние часы.

Утренняя или вечерняя специально направленные физические упражнения.

Занятия в виде специально подобранного комплекса упражнений проводится с повышенной нагрузкой и имеют профилактическую направленность. С помощью специально-направленных упражнений (табл.1) снимаются неблагоприятные последствия малоподвижного, тяжелого физического, монотонного труда, работы в вынужденной неудобной позе, с повышенной нервно-эмоциональной напряженности, в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях.

Таблица 1. Направленность комплексов физических упражнений профилактического воздействия на самостоятельных и групповых занятиях.

Негативные факторы профессионального труда	Направленность занятий и подбора упражнений
Тяжелый физический труд	Профилактика перенапряжения мышечного аппарата и отрицательного влияния на опорно-двигательный аппарат
Гипокинезия и гиподинамия	Развитие выносливости, силы, подвижности суставов, координации движений, ловкости
Неудобная или однообразная рабочая поза	Коррекция осанки, ликвидация застойных явлений в области малого таза и нижних конечностей, профилактика шейных остеохондрозов и пояснично-крестцовых радикулитов
Повышенная загруженность мышц кисти и предплечья	Профилактика перенапряжения мышц и нервно-мышечных заболеваний рук
Монотонность	Двигательная перемена деятельности, повышенная эмоциональность занятий

Повышенная нервно-эмоциональная напряженность	Снятие нервной напряженности, стабилизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расслабление
Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия	Улучшение функции дыхания в благоприятных условиях, повышение устойчивости к высоким, низким температурам и к их перепадам

Благодаря физическим упражнениям можно повысить устойчивость организма и к другим неблагоприятным факторам (вибрация, качивание, недостаток кислорода).

Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.

Известный кардиолог профессор Н. Мухарьямов писал, что тем, у кого «сидячая» работа, в обед следует ограничиться чаем с бутербродом, а остальное время перерыва использовать для прогулки, игры в настольный теннис, легкой пробежки. Иными словами, вместо того чтобы приобретать калории, следует активно их расходовать, а полный обед лучше перенести на послерабочее время.

Во многих учреждениях в обеденный перерыв сотрудники с увлечением играют в настольный теннис. Это и есть часть производственной физической культуры, в которой присутствуют элементы повышенной двигательной активности и своеобразной гимнастики микромышц глаз, гимнастики зрительного анализатора.

Общая физическая нагрузка вовремя может быть весьма значительной, ведь за одну партию игрок выполняет 15-20 подач, от 60 до 150 ударов, 15-20 раз наклоняется за мячом. По данным шведских исследователей, частота пульса высококвалифицированных теннисистов к концу первой партии достигает 152 удар/мин, к концу второй – 165, а в конце третьей приближается к 180 удар/мин.

Этот пример дает представление о значительной физической нагрузке этой, казалось бы, несложной и доступной игры.

Попутная тренировка.

Попутная тренировка – это по своей сути неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени. Термин «тренировка» здесь весьма условен. Речь идет об использовании для дополнительной физической нагрузки обычных условий труда и быта. Сюда относятся пешее передвижение вместо езды на транспорте по пути на работу и обратно. Дополнительная физическая нагрузка очень

важна для представителей малоподвижных видов труда (оптимальный расход энергии на мышечную работу составляет 1300-2200 ккал в сутки). Кроме того, как отмечают психологи, за время пешего передвижения у человека снижается нервно-эмоциональное напряжение.

Чтобы активизировать работу крупных мышечных групп, имеющих недостаточную нагрузку, необходимо подниматься по лестничным маршам, эскалаторам метро. При подъеме по лестнице затрачивается значительно больше энергии, чем при ходьбе по ровной местности. Поднимаясь по обычной лестнице в среднем темпе, человек расходует 0,012 ккал/кг на 1 м подъема. Затраты энергии при спуске составляют одну треть затрат при подъеме. Поэтому следует взять за правило не пользоваться без особой нужды лифтом при подъеме хотя бы до четвертого этажа. Получить дополнительную физическую нагрузку помогают разнообразные бытовые и хозяйственные работы: уборка квартиры, мытье пола, работа на приусадебном участке и в личном хозяйстве. Все эти виды труда приравниваются к физическому труду умеренной тяжести.

Почти в любых условиях можно делать изометрические упражнения на отдельные группы мышц, совершенно не заметные для окружающих. Олимпийский чемпион, доктор медицинских наук, профессор А.Н. Воробьев в этой связи указывал: «Тренирует мышцы любая физическая нагрузка. Скажем, когда мне приходится ехать в поезде дальнего следования, делаю так называемые изометрические упражнения – с их помощью можно дать нагрузку на любую мышцу. В дополнение – приседания, отжимания».

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Эти занятия предприятие или учреждения могут организовать для своих сотрудников. Место могут выбрать сами занимающиеся. Занятия проводятся с целью активного отдыха, общего оздоровления, повышения функциональных возможностей отдельных систем организма в следующих формах:

- группы здоровья;
- группы общей физической подготовки;
- спортивные секции по видам спорта;
- самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта.

Группы здоровья. Цель занятий – укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства (профессиональной деятельности), повысить уровень общей подготовленности. В этих группах, как правило, занимаются мужчины от 40 и женщины от

35 лет, имеющие некоторые отклонения в состоянии здоровья. Методика проведения занятий требует строго дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья каждого занимающегося.

Группы общей физической подготовки (ОФП). Занятия в группах ОФП проводятся, чтобы обеспечить общую физическую подготовку, обучить некоторым спортивным упражнениям, развить физические качества, необходимые для того или другого вида спорта, что позволяет в дальнейшем продолжить занятия в одной из спортивных секций.

Группы ОФП комплектуются главным образом из молодежи и людей среднего возраста (мужчины до 40, женщины до 35 лет). Занятия включают самые разнообразные упражнения и элементы из различных видов спорта. Широко используются спортивные игры.

Занятия в спортивных секциях. Они организуются для людей молодого и среднего возраста. Выбор вида спорта зависит от особенностей контингента работающих и конкретной деятельности учреждения или предприятия. Занятия проводятся по общепринятой методике спортивной подготовки и предполагают участие в соревнованиях.

Различные профессиональные группы избирают различные виды спорта и физические упражнения. Условия труда и быта, характер профессиональной деятельности и ряд других факторов накладывают свой отпечаток на особенности активного отдыха человека.

Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка. Когда условия жизни не позволяют человеку заниматься в организованных группах и коллективах, он может это делать самостоятельно, в индивидуальном порядке. Желательно заниматься физкультурой, проконсультировавшись с врачом врачебно-физкультурного диспансера, с методистом-тренером или используя полученный ранее опыт занятий в учебных заведениях, армии или в спортивных секциях.

Приобрести необходимые методические знания можно, изучая специальную литературу по методике физкультурных занятий и спортивной подготовке. Как правило, индивидуальной спортивной подготовкой занимаются лица, имеющие многолетний опыт спортивной тренировки.

ППФП специалиста в свободное время.

Эти самостоятельные занятия не имеют принципиального отличия от аналогичных занятий в рабочее время. Как правило, в этих коллективных (секция ППФП) или индивидуальных самостоятельных занятиях более ярко проявляется личная заинтересованность каждого занимающегося в повышении или поддержании своей специальной психофизи-

зической подготовленности. Очень часто стимулом к таким занятиям может быть не только качественное выполнение своих профессиональных функций, но и стремление через повышение личной профессионально-прикладной физической подготовленности занять на конкурсной основе интересующую его должность или отдельные поручения на выполнение интересного для него вида профессиональной деятельности. Такая ситуация чаще всего возникает у профессионалов, связанных с экспедиционными видами работ.

6. Дополнительные средства повышения работоспособности.

К дополнительным средствам относятся не только гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические стенки, но и различные тренажеры («бегущая дорожка», «велотренажер» и многие другие развивающие выносливость, силу, быстроту, подвижность суставов). Применение тренажеров повышает интенсивность занятий благодаря дополнительным нагрузкам, избирательному воздействию на отдельные функциональные системы, мышечные группы. Тренажеры позволяют строго дифференцировать физическую нагрузку. В настоящее время используются тренажеры с обратной информационной связью, позволяющие регулировать нагрузку в зависимости реакции организма. Для восстановительных процедур применяются различные массажеры.

Физические упражнения могут сочетаться или последовательно применяться с водно-тепловыми процедурами, способствующими расслаблению, восстановлению работоспособности (душевые установки с дождевым, восходящим, контрастным и другими вариантами водных потоков; подводный массаж, русские бани и сауны). С этой же целью используются музыкальное сопровождение физических упражнений и восстановительных процедур, комнаты психологической разгрузки специальными креслами для релаксации с видео- и аудиоэффектами. В помещении психологической разгрузки через средства аэрации воздуха могут поступать запахи цветов, хвойного леса, травы, скошенного сена, что также положительно влияет на процесс восстановления после профессионального труда.

7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Статистически доказано, что здоровый, физически подготовленный человек меньше подвержен случайным и профессиональным травмам в силу хорошей реакции, достаточных скоростно-силовых возможностей. У него более высокая устойчивость против заболеваний, проникающей радиации.

Основная задача физических упражнений профилактической направленности – повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда. К ним относятся: перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде; гипокинезия – ограничение количества и объема движений; монотония, связанная с выполнением одинаковых операций, с непрерывной концентрацией внимания (именно в этом состоянии, подобном полудреме, увеличивается вероятность травматизма); рабочая поза, которая становится причиной целого ряда неблагоприятных отклонений (заболевание органов малого таза, кифозы, сколиозы, ослабление мышц живота и др.); повышенная нервно-эмоциональная напряженность труда, вибрация и укачивание, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия (запыленность, загазованность, плохое освещение).

Чтобы снизить эти неблагоприятные воздействия, в свободное время проводится так называемая профилактическая гимнастика. Это комплекс упражнений, подобранных для профилактики неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма. Количество упражнений, темп их выполнения, продолжительность комплекса в каждом отдельном случае различные.

Групповые занятия профилактической гимнастикой могут проводиться в обеденный перерыв или сразу после окончания работы в специальных помещениях.

В качестве примера приводим упражнения непосредственного воздействия, предложенные профессором В.Э. Нагорным для тренировки сосудов головного мозга:

1. Движения головой (наклоны, поворот, кружения).
2. То же в сочетании с движениями рук.
3. Принять позы, при которых голова оказывается ниже других частей тела (подъем ног лежа на спине, «велосипед», стойка на лопатках, локтях, голове).
4. Быстрые перемещения головы с возникновением сил инерции («рубка дров», качательные движения туловищем).
5. Сгибание позвоночника в области шеи, груди (заведение ног за голову в положении лежа на спине).
6. Интенсивное дыхание через нос, резкое сокращение диафрагмы (бег, передвижение на лыжах и т.п.), дыхание только через нос («рубка дров» с интенсивным выдохом).
7. Приемы массажа и самомассажа, включающие несильное постукивание пальцами по голове.

8. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

На содержание производственной физической культуры как в рабочее, так и в свободное время оказывают влияние индивидуальные особенности человека. При выборе форм и при упражнениях ПФК учитывают половые отличия занимающихся.

Так, например, при продолжительной работе в положении сидя у женщин чаще, чем у мужчин возникают и в большей степени проявляются неблагоприятные последствия застойных явлений в области малого таза. При выполнении работы преимущественно в положении стоя у женщин чаще бывают осложнения, связанные с нарушением венозного кровообращения в нижних конечностях. Предрасположенность к таким нарушениям может носить наследственный характер. Все это должно учитываться как при определении, например, количества физкультурминут в течение рабочего дня, так и при подборе специальных упражнений.

Возрастные отличия обычно влияют на продолжительность физкультурных пауз, интенсивность выполнения комплекса отдельных упражнений. Общая физическая нагрузка в утренней гигиенической или специализированной гимнастике по-разному переносится «совами» и «жаворонками», поэтому важно учитывать индивидуальные различия в переносимости физической нагрузки различными людьми в разное время суток.

Географо-климатические условия также могут оказывать свое влияние на содержание ПФК. Например, длинная полярная ночь и длинный полярный день на Севере вносят определенный дисбаланс в нормальное функционирование организма, нарушая его естественный биологический ритм.

На подбор упражнений ПФК влияют также температурные и климатические особенности времен года в тех или иных регионах.

9. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Специалисты высшей квалификации на определенном этапе своей профессиональной деятельности, как правило, становятся руководителями производственного, творческого, управленческого или другого коллектива. От того, насколько сам руководитель осознает роль и значимость производственной физической культуры для профессиональной дееспособности каждого члена коллектива, во многом зависит степень ее внедрения. Проблема использования различных форм ПФК не

простая, так как часто вступает в противоречия с общими экономическими показателями. При решении вопросов производственной физической культуры руководителю коллектива приходится анализировать плюсы и минусы ее внедрения, сопоставляя гуманистические аспекты этих мероприятий с экономическими возможностями производства, организации.

Однако в любом случае принятие решения во многом зависит от того, насколько сам руководитель понимает суть и значимость воздействия производственной физической культуры на работающего человека, на его здоровье и дееспособность. И здесь важна не только теоретическая подготовка, но и личный практический опыт.

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

5.1 ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 3 КУРС

План-конспект занятия № 1.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Оборудование: набивные мячи, скакалки, барьеры, секундомер.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. Воспитание двигательной смелости. 3. ППФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег 400 м,
- комплекс ОРУ; в медленном темпе, ППФП – обратить внимание студентов на порядок выполнения упражнений.

II. Основная часть:

- комплекс СБУ (по конспекту № 1), 2 серии по 30 м,
- упражнения для воспитания «двигательной» смелости – 15 мин,
 - быстрый бег по скамейке (предусмотреть страховку),
 - бег по повышенной опоре (скамье трибун) с преодолением выступающего предмета,
 - перепрыгивания с одного возвышения на другое (со скамьи на скамью),
 - подскоки со скакалкой на скамье,
 - вбегание вверх через 1-2 ступеньки,
 - прыжки, поджав ноги через повышающие барьеры,
 - прыжки через постепенно удаляемые друг от друга предметы (мячи, барьеры),
- совершенствование техники высокого старта,
- бег по пересеченной местности (кросс) – 2-3 км, ходьба, дыхательные упражнения,
- игра «пятнашки» - «пятнашки ноги от земли», «пятнашки с домом», «пятнашки-зайки», «пятнашки с именем», «круговые пятнашки»,
- подведение итогов игры, ППФП – указать направленность игры, возраст.

III. Заключительная часть:

- построение,

- подведение итогов занятия,
- ответы на вопросы.

План-конспект занятия № 2.

Отделение: основное. **Учебная группа:** девушки и юноши.

Материальное обеспечение: набивные мячи, скакалки, барьеры, секундомер.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. Воспитание двигательной смелости. 3. ППФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег 400 м,
- комплекс ОРУ (по конспекту № 1); в медленном темпе, ППФП – обратить внимание студентов на порядок выполнения упражнений.

II. Основная часть:

- комплекс СБУ (по конспекту № 1), 2 серии по 30 м,
- упражнения для воспитания «двигательной» смелости – 15 мин,
 - быстрый бег по скамейке (предусмотреть страховку),
 - бег по повышенной опоре (скамье трибун) с преодолением выступающего предмета,
 - перепрыгивания с одного возвышения на другое (со скамьи на скамью),
 - подскоки со скакалкой на скамье,
 - вбегание вверх через 1-2 ступеньки,
 - прыжки, поджав ноги через повышающие барьеры,
 - прыжки через постепенно удаляемые друг от друга предметы (мячи, барьеры),
- совершенствование техники высокого старта,
- бег по пересеченной местности (кросс) – 2-3 км, ходьба, дыхательные упражнения,
- игра «пятнашки» - «пятнашки ноги от земли», «пятнашки с домом», «пятнашки-зайки», «пятнашки с именем», «круговые пятнашки»,
- подведение итогов игры, ППФП – указать направленность игры, возраст.

III. Заключительная часть:

- построение,

- подведение итогов занятия,
- ответы на вопросы.

План-конспект занятия № 3.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Материальное обеспечение: набивные мячи, скакалки, барьеры, секундомер.

Место проведения занятия: стадион, берег реки, гора.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. Развитие способностей ориентирования в меняющихся условиях внешней среды.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег 400 м,
- комплекс ОРУ (по конспекту № 1); в медленном темпе, ППФП – обратить внимание студентов на порядок выполнения упражнений.

II. Основная часть:

- комплекс СБУ (по конспекту № 1), 2 серии по 30 м,
- упражнения для воспитания «двигательной» смелости – 15 мин (возможны любые варианты упражнений),
- бег по пересеченной местности фартлек (фартлек – игра скоростей во время бега или непрерывное чередование различных упражнений и их интенсивности),
- русская народная игра «кот и мышь», играющие берутся за руки, образуя небольшой проход (нору – 5 пар стоят лицом друг к другу), одни коты, другие мыши; игру начинает 1 пара, мышь может на время опасности спрятаться в нору; игра идет, пока коты не переловят всех мышей,
- упражнения для укрепления мышц спины – 2 серии по 20 раз.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление,
- построение,
- подведение итогов занятия,
- ответы на вопросы,
- дать задание студентам подготовить проведение ОРУ и подвижные игры.

План-конспект занятия № 4.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Материальное обеспечение: секундомер.

Место проведения занятия: стадион, берег реки, гора.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. Совершенствование техники бега в кроссе.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- комплекс ОРУ – проводят студенты.

II. Основная часть:

- комплекс СБУ (по конспекту № 1), 2 серии по 30 м,
- бег по пересеченной местности с ускорениями от 100 до 300 м, ходьба, дыхательные упражнения,
- упражнения для укрепления мышц живота и спины 2 x 20 раз,
- упражнения на расслабление,
- проведение игры (проводят студенты),
- анализ проведения ОРУ и подвижной игры, разбор ошибок.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия,
- проверка посещаемости.

План-конспект занятия № 5.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Материальное обеспечение: набивные мячи, мел, обручи, скакалки.

Место проведения занятия: стадион, берег реки, гора.

Основные задачи: 1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств. 2. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег 800 м,
- комплекс ОРУ с легкоатлетической направленностью.

II. Основная часть:

- СБУ и прыжковые упражнения – 3 серии по 30 м,
- семенящий бег,
- бег с высоким подниманием бедра,
- бег с захлестом голени,
- «колесо»,
- прыжки с ноги на ногу в шаге,
- прыжки приставным шагом (правым и левым боком),
- бег скрестно правым (левым) боком,
- ускорения,

- упражнения для развития силы мышц ног (20-30 м),
- прыжки с ноги на ногу через предметы 2 серии по 10-12 раз,
- прыжки с ноги на ногу по ступенькам 2 серии по 8 – 10 раз,
- прыжки от черты к черте 8-10 раз, прыгать по диагонали,
- прыжки с ноги на ногу в обручи 8-10 раз, обручи положить прямо, затем зигзагом,
- прыжки с ноги на ногу на определенные дистанции 6-8 раз,
- упражнения для развития силы мышц ног (преодоление сопротивления партнера и перетягивание),
- толкание «тележки», передний партнер дает толкать себя медленно вперед 4-6 раз на 20 м, в парах, после каждого отрезка смена,
- преодоление сопротивления: партнеры лицом друг к другу, руки в плечи, пытаются сдвинуть противника за линию в 4-5 м от каждого из них, руки прямые, в сторону не отклоняться,
- игра «в лошадку», «кучер» дает тянуть себя медленно вперед по 4-5 раз на 20 м,
- бег на месте, опираясь, руками в стену или дерево 5-10 сек.,
- гимнастические упражнения - «велосипед» и др.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление,
- бег 400 м,
- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 6.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Материальное обеспечение: мячи, мячи набивные, скакалки, свисток.

Место проведения занятия: стадион, берег реки, гора.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. Развитие быстроты реакции.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег 800 м, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ (конспект №5).

II. Основная часть:

- СБУ и прыжковые упражнения – 3 серии по 30 м,
- краткие теоретические сведения о низком старте и правилах соревнований в беге на короткие дистанции,

- упражнения для развития быстроты:
 - старты от стены из положения, стоя спиной, сидя лицом к направлению бега,
 - повороты в разные стороны по заранее определенным сигналам,
 - резкий переход к ускорению по сигналу во время медленной пробежки,
 - ловля предметов в положении стоя спиной к бросающему, с поворотом по сигналу, даваемому вслед за броском,
 - убегание со старта в темпе, создаваемым звуковыми сигналами,
 - обегание препятствий и пробегание между ними на время,
 - выбегание из строя (до определенного места) по неожиданному вызову водящего,
 - беговые упражнения, выполняемые в меняющемся темпе,
 - передача набивного мяча на скорость,
 - пробегание под скакалкой и прыжки через скакалку, вращаемую с неожиданной сменой скорости,
 - броски мяча в стену и ловля, после выполнения задания: поворота, хлопка, подскока и др.,
- упражнения на расслабление,
- русская народная игра «у медведя во бору» - 10, после последних слов песенки, медведь потягиваясь выходит из берлоги и старается поймать кого-либо из детей, пойманный – медведь, дети могут прятаться в доме.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 7.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Материальное обеспечение: мячи набивные, рулетка, флажки, мел, обручи.

Место проведения занятия: стадион, берег реки.

Основные задачи: 1. Развитие быстроты движений, силы. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ (конспект №5).

II. Основная часть:

- упражнения для развития быстроты движений, бег на отрезках; через каждые 10-20 м, воткнуть флажки – контрольные указатели, они разделяют дистанцию на отрезки, каждый из них пробегает с ускорением темпа 3-6 раз,
- бег с ускорением до места встречи (парное упражнение), точно на середине 100 м участка воткнуть флажок, который хорошо виден, оба бегуна находящиеся на противоположных концах дистанции, одновременно начинают бег, чтобы, развив максимальную скорость, встретиться у флажка 5-7 раз,
- бег с ускорением на вираже 4-6 раз,
- бег с ускорением на дистанции, поднимающейся в гору 3-5 раз,
- упражнения для развития мышц ног,
- упражнения на расслабление,
- игра «здравствуй, догони», в 2 шеренги, один выходит, здоровается правой рукой кому говорит, догони, тот догоняет убегающего.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление,
- построение,
- подведение итогов занятия,
- дать задание студентам подготовить проведение ОРУ и подвижные игры.

План-конспект занятия № 8.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Материальное обеспечение: скакалки, свисток.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Развитие ловкости и координации движений.

2. Совершенствование техники низкого старта и развитие быстроты движений.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ – проводят студенты.

II. Основная часть:

- СБУ и прыжковые упражнения – 3 серии по 30 м,
 - упражнения для совершенствования низкого старта и развития быстроты движений:
- рывок после бега трусцой 10-12 раз,

- погоня за партнером 10-12 раз; оба бегут трусцой в 2-х м, за 20 м до финиша по свистку последний догоняет бегущего впереди,
- парные состязания 10-12 раз,
- рывки из положения: сидя на корточках, стоя на коленях, из упора лежа, лежа на животе, спине 10 раз,
- низкий старт,
- гимнастические упражнения: 1) бег трусцой, складывая ноги под ягодицы – 20 м; 2) ИП – стойка на лопатках – сведение и разведение ног – 10 раз,
- упражнения для развития силы мышц ног,
- проведение подвижной игры подготовленной студентами,
- анализ проведения ОРУ и подвижной игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 9.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, набережная реки.

Основные задачи: 1. Развитие навыков ловли и точной подачи мяча. 2. Развитие прыгучести.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ с легкоатлетической направленностью, упражнения с набивными мячами:
- наклоны и повороты туловища с мячом в руках по 10 раз,
- бросок мяча 2 руками снизу (ноги прямые) по 10 раз,
- бросок мяча вперед 2 руками снизу, во время броска, одновременно разгибать согнутые в коленях ноги по 10 раз,
- полуприсед с мячом у груди, затем толчок вверх с одновременным разгибом рук, ног, туловища в направлении броска,
- стоя спиной к партнеру, бросок через себя, прогнувшись, руки прямые по 10 раз,
- бросок между ног вниз, назад, спиной к партнеру, ноги врозь, ноги прямые по 10 раз,
- толчок мяча 2 руками от груди, сначала ноги параллельно, затем одна нога впереди по 10 раз,
- бросок мяча вперед из-за головы, левая нога впереди по 10 раз,

- толкание мяча одной рукой от плеча, сначала прямо, затем боком по 10 раз,
- метание мяча одной и двумя руками из положения, сидя, лежа, стоя по 10 раз,
- прыжком бросок ногами вверх (вперед) мяча партнеру по 10 раз,
- откатывание мяча партнеру разгибом ног из положения сидя по 10 раз,
- бросок мяча с поворотом туловища, стоя, сидя спиной партнеру по 5 раз,
- бросок мяча через голову из-за спины с наклоном вперед по 10 раз.

II. Основная часть:

- СБУ и прыжковые упражнения:
 - семенящий бег,
 - «колесо»,
 - прыжки приставным шагом правым и левым боком,
 - перекрестный бег правым и левым боком,
 - прыжки с ноги на ногу с акцентом на правую, левую ногу, ускорения,
 - упражнения для развития прыгучести:
 - подскоки всевозможные: на месте, с продвижением, со скалкой, перепрыгивания мячей и гимнастических скамеек,
 - скачки с ноги на ногу, с сохранением в момент толчка прямой ноги,
 - «блоха» - прыжки на 1-ой ноге с подниманием колена на уровне пояса,
 - скачки с ноги на ногу с сохранением в момент толчка прямой ноги,
 - серии отталкиваний через каждые 3 беговых шага с приземлением на толчковую или маховую ногу,
 - гимнастические упражнения:
 - ИП – ноги врозь: наклон назад (руками достать пятки) – 4 раза,
 - наклоны вперед,
 - ИП – стоя на коленях – наклоны назад, головой достать земли – 4 раза,
 - ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе: наклоны в стороны – по 4 раза,

Упражнения выполняются в перерыве между основными упражнениями:

- упражнения на расслабление,

- подвижная игра на внимание,
- бег – 400 м в медленном темпе.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 10.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Материальное обеспечение: набивные мячи, секундомер, скакалки, веревка.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Развитие прыгучести, координации движений. 2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и живота.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ (конспект №9).

II. Основная часть:

- СБУ и прыжковые упражнения (конспект №9),
- ППФП опрос о правилах соревнований в беге на короткие дистанции,
- контрольная прикидка в беге на 100 м,
- упражнения со скакалкой:
 - прыжки на 2-х вместе 2 x 100 м,
 - прыжки попеременно (правая и левая) 2 x 100 м,
 - прыжки на правой и левой ногах 2 x 50 м,
 - пробегание под вращающейся скакалкой 10 мин.,
 - прыжки через скакалку, вращаемую двумя занимающимися (вращение с различной скоростью),
- упражнения для мышц живота и верхнего плечевого пояса 2 x 20 раз:
 - для верхнего отдела живота,
 - сгибание-разгибание рук в сопротивлении,
 - для нижнего отдела живота,
 - сгибание-разгибание рук в упоре лежа,
 - для косых мышц живота,
- «хищник в море» - игра; вращение веревки в кругу на уровне коленей, рыбки перепрыгивают через нее,
- бег – 400 м (медленно).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 11.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- растяжки:
 - с минимальным,
 - со средним растягиванием,
- растяжки с отрывом от опоры и выходом в горизонтальное положение,
- растяжки без изменения ИП и отрыва от опоры,
- хваты: обратный, захват, обхват, «решетка»,
- упражнения с обручем,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 12.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. 2. Обучение верхней передаче, нижней передаче.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег обычный, ходьба на внутренней и внешней стороне стопы, на носках, пятках, спортивная ходьба, бег с изменением направления,
- ОРУ в движении.

II. Основная часть:

- обучение стойке волейболиста: перемещение в стойке правым, левым боком, лицом, спиной вперед 5-7 раз,

- обучение верхней передаче:
 - броски мяча партнеру из стойки волейболиста и ловля его 3 раза,
 - ловля мяча с имитацией верхней передачи после небольшого перемещения 5 раз,
 - верхняя передача мяча партнеру 5-7 раз,
 - верхняя передача мяча над собой с хлопком 5 раз,
 - верхняя передача в парах после отскока от пола 5 раз,
- обучение нижней передаче:
 - прием мяча снизу после броска партнера,
 - прием мяча, брошенного партнером,
 - нижняя передача в парах,
 - в парах – один выполняет верхнюю передачу, другой нижнюю,
- подвижная игра «падающий мяч». Занимающиеся стоят в кругу. В центре - водящий с мячом. Он подбрасывает над собой и вызывает любого игрока. Тот должен принять мяч до его падения на пол.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 13.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости. 2. Развитие силы.

I. Подготовительная часть:

- построение, сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- растяжки (закрепление материала 11 занятия),
- выполнение упражнений с максимальным растяжением,
- упражнения на гимнастических стенках, на гимнастических скамейках и матах для развития силы мышц, ног, туловища, рук,
- упражнения с обручем, скакалкой,
- упражнения на расслабление,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия,

- проверка.

План-конспект занятия № 14.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Обучение верхней передаче, нижней передаче. 2. Обучение нижней прямой подаче. Знакомство с правилами игры.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба обычная, спортивная ходьба, бег обычный, с поворотами, с резкими остановками,
- ОРУ в движении. Перемещения в стойке волейболиста вправо, влево, лицом, спиной вперед. Из зоны 1-ускорения к сетке, вдоль сетки перемещение приставными шагами, ускорение спиной вперед в зону.

II. Основная часть:

- обучение верхней подаче,
- верхние передачи в парах после отскока от пола по 3 раза (полностью выпрямлять руки, кисти),
- верхняя передача в парах по 3 раза,
- верхняя передача в парах, сидя на полу по 3 раза,
- одна передача над собой, другая – партнеру по 3 раза,
- нижняя передача в парах по 3 раза,
- нижняя передача над собой, верхняя - партнеру; 3 игрока стоят у сетки с мячами, остальные в колонне в зоне 1; поочередно выполняют 3 передачи к сетке, перемещаясь вдоль сетки по 7-10 раз,
- передача сверху или снизу в парах, перемещаясь по боковым линиям площадки (приставными шагами) по 7-10 раз,
- обучение нижней прямой подаче:
- в парах броски мяча (имитация броска снизу-вверх-вперед) – 3 раза,
- бросок одной рукой снизу вперед – 3-5 раз,
- подача мяча с руки – 5 раз,
- подача мяча с подбрасывания (партнер выполняет прием мяча снизу) – 5-7 раз,
- знакомство с правилами игры. Расстановка игроков. Правила переходов.

III. Заключительная часть:

- упражнения для туловища,
- построение,

- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 15.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия.

II. Основная часть:

- кросс-поход в горы (во время отдыха провести разминку – комплекс общеразвивающих упражнений),
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 16.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Верхняя передача мяча за голову. 2. Совершенствование нижней передачи через сетку.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба обычная, спортивная ходьба, бег обычный, с поворотами, остановками,
- ОРУ в движении,
- ускорения из различных положений:
 - лежа на спине (ноги на стене),
 - лежа на животе,
 - после сгибания рук в упоре,
 - после выпрыгиваний из нижнего приседа,
 - после упора присев, упор лежа.

II. Основная часть:

- верхняя передача в парах:
 - верхняя передача в парах, стоя лицом к партнеру,
 - одна передача над собой, другая партнеру,
 - верхняя передача в парах через сетку,
 - верхняя передача в парах через сетку, перемещаясь вдоль сетки приставным шагом,
- обучение передачи за голову,

- имитация передачи мяча назад,
- выбрасывание мяча из ИП над головой вверх-назад,
- с собственного набрасывания – передача назад за голову партнеру,
- в тройках – игроки располагаются по одной линии. Крайний передает мяч партнеру среднему, тот - за голову партнеру, следующий возвращает мяч длинной передачей первому,
- то же самое через сетку,
- совершенствование нижней прямой подачи:
- подача с 2-х метровых линий в парах через сетку,
- подача в парах через сетку с места подачи.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 17.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия.

II. Основная часть:

- кросс-поход в горы (во время отдыха провести разминку – комплекс общеразвивающих упражнений),
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 18.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Обучение технике отбивания мяча через стенку кулаком. 2. Обучение приема мяча с подачи.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба, бег, ОРУ в движении,
- перемещения в стойке волейболиста лицом вперед, спиной, правым, левым боком. Остановки «прыжком», двойным шагом.

II. Основная часть:

- верхняя передача в парах:
- верхняя передача в парах через сетку,
- верхняя передача в парах через сетку, игроки удаляются от сетки и сходятся к ней,
- отбивание мяча через сетку:
- в парах: один стоит у сетки. Партнер набрасывает ему мяч, так чтобы он летел в сетку. Тот должен отбить его кулаком или передачей за голову через сетку,
- обучение приема мяча с подачи:
- в парах: один подает подачу через сетку – партнер выходит под мяч и ловит его. В свою очередь сам выполняет подачу,
- то же самое, но после подачи мяч отбивается приемом снизу. Стараться, чтобы мяч остался на своей стороне.
- двусторонняя игра через сетку по правилам.

III. Заключительная часть:

- упражнения на внимание,
- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 19.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия.

II. Основная часть:

- кросс-поход в горы (во время отдыха провести разминку – комплекс общеразвивающих упражнений),
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 20.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Совершенствование прыжковой выносливости. 2. Обучение технике нападающего удара.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,

- ходьба, бег, ОРУ в движении,
- продвижение прыжками на 2-х ногах, прыжки толчком 2-х ног под баскетбольными щитами.

II. Основная часть:

Упражнения в парах:

- игроки стоят на расстоянии 6 м друг от друга. Выполняют удары по мячу, лежащему на ладони,
- броски мяча в прыжке в пол перед собой (с одного шага),
- удар по мячу, брошенному перед собой левой рукой (во время удара подняться на носки),
- верхняя передача мяча в парах,
- нападающий удар по мячу (встречному), брошенному партнером,
- то же, с передачи партнера,
- обучение разбегу, прыжку (с 3 шагов),
- подвижная игра «подвижная цель». 2 группы – одна поочередно пробегает по гимнастической скамейке. Игроки второй группы ударом по мячу стараются попасть в них. В кого попали – выбывает из игры. Затем команды меняются ролями.

III. Заключительная часть:

- упражнения на координацию,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 21.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия.

II. Основная часть:

- кросс-поход в горы (во время отдыха провести разминку – комплекс общеразвивающих упражнений),
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 22.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения: спортивный зал.

- Основные задачи:** 1. Обучение нападающему удару в волейболе.
2. Обучение верхней прямой подаче.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба, бег, ОРУ в движении,
- ускорения из различных положений.

II. Основная часть:

- упражнения в парах с мячом:
 - удары по мячу в пол с руки,
 - удары по мячу в пол с подбрасывания,
 - удар по мячу с руки через сетку,
 - то же с подбрасыванием мяча,
 - преподаватель стоит на стуле и держит мяч в руке. Игроки по очереди выполняют разбег, прыжок и нападающий удар через сетку,
- обучение верхней прямой подаче,
 - в парах – набрасывание мяча левой рукой,
 - сбивание мяча с выпрямленной вперед-вверх левой рукой,
 - на расстоянии 6 м выполнять подачу мяча через сетку.

III. Заключительная часть:

- упражнения на координацию,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 23.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: 1. Теоретическая подготовка.

Тема: «Вредные привычки как негативная часть образа жизни».

План-конспект занятия № 24.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Совершенствование верхней передачи после перемещения. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Двусторонняя игра.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба, бег, ОРУ с набивными мячами.

II. Основная часть:

- упражнения с мячом в парах:

- нижняя передача в парах,
- верхняя передача в парах,
- броски мяча об пол из-за головы,
- броски мяча в прыжке одной рукой через сетку (с разбега 3-х шагов),
- атакующие удары через сетку с собственного набрасывания,
- верхняя подача во встречных колоннах через сетку из зоны 4 в зону 4. Перемещения игроков противоположную колонну,
- верхняя подача через сетку по диагонали во встречных колоннах. Перемещения в правую сторону в другую колонну,
- двусторонняя игра в волейбол. подача - верхняя прямая. За каждую поданную подачу команда получает дополнительное очко.

III. Заключительная часть:

- упражнения на координацию,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 25.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения: спортивный зал.

Основные задачи: 1. ОФП. 2. Изучение основных гимнастических упражнений.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ,
- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- строевые упражнения,
- танцевальные упражнения,
- вольные упражнения,
- подвижная игра,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть.

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 27.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал, спортплощадка.

Основные задачи: 1. ППФП. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение, сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, ОРУ.

II. Основная часть:

- методика обучения подвижным играм,
- игры для занятий со школьниками,
- спортивные игры – футбол, ручной мяч, хоккей.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 28.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Совершенствование быстроты. 2. Обучение падению с переворотом. 3. Обучение нападающему удару.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба, бег, ОРУ,
- ускорения из различных положений,
- подвижная игра «вызов номеров».

II. Основная часть:

- обучение падению с переворотом:
 - кувырки вперед и назад с переворотом через плечо,
 - падение с переворотом вправо и влево,
 - падение с шагом вправо и влево,
 - падение с переворотом после перемещений,
 - в парах – прием мяча с падением – мяч набрасывает партнер,
 - верхняя подача во встречных колоннах через сетку из зоны 4 в зону 4. Перемещения игроков противоположную колонну,
 - верхняя подача через сетку по диагонали во встречных колоннах. Перемещения в правую сторону в другую колонну,
- двусторонняя игра в волейбол. подача - верхняя прямая. За каждую поданную подачу команда получает дополнительное очко.

III. Заключительная часть:

- упражнения на координацию,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 29.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал, спортплощадка.

Основные задачи: 1. ППФП. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение, сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, ОРУ.

II. Основная часть:

- методика обучения подвижным играм,
- игры для занятий со школьниками,
- спортивные игры – футбол, ручной мяч, хоккей.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 30.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование верхней передаче мяча в волейболе. Обучение нападающему удару.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, ОРУ.

II. Основная часть:

- подвижная игра «переправа под обстрелом» (Две команды – игроки одной команды поочередно пробегают по гимнастической скамейке. Игроки другой – стараются мячом попасть в них и выбить из игры),
- имитация нападающего удара,
- соскок с гимнастической скамьи и имитация нападающего удара,
- тоже с теннисным мячом,
- соскок с гимнастической скамьи и бросок мяча с имитацией нападающего удара,
- в парах нападающий удар через сетку со встречной передачи партнера,
- занимающиеся в колонне в зоне 2, по одному игроку в зонах 4 и 6, передача из зоны 6 в зону 2, отсюда в зону 4 и снова в зону 6,
- то же в другую сторону (колонна игроков в зоне 4),
- нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера – пасующего игрока из зоны 3,

- двусторонняя игра в волейбол (стараться применять в игре нападающие удары),

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 31.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Силовая гимнастика. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- комплекс гимнастических упражнений для различных групп мышц туловища, рук, ног (на гимнастических матах и гимнастической стенке).
- упражнения с обручем, скакалкой (девушки).
- упражнения с гирями различных весов (юноши).

III. Заключительная часть:

- упражнения на координацию.
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 32.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Обучение и совершенствование верхней передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба, бег, ОРУ в движении.

II. Основная часть:

- в парах – верхняя передача и нижняя передача:
- в парах верхняя передача, постоянно сходясь и расходясь,
- верхняя передача в тройках,
- групповое упражнение: игроки в колоннах в зонах 4 и 2, передача мяча из зоны 2 в зону 4 вдоль сетки, игроки перемещаются после передачи в конец противоположной колонны,
- обучение верхней прямой подаче в парах:
- имитация без мяча,

- подброс мяча над собой, замах без удара по мячу,
- подача в парах (игроки на боковых линиях площадки),
- подача верхняя прямая через сетку с расстояния 6 м, 9 м,
- верхняя прямая подача с места подачи,
- нападающий удар из зоны 4 с передачи пасующего игрока из зоны 3.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 33.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Выполнение контрольных упражнений программы.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

Выполнение контрольных упражнений по программе волейбола:

- подача мяча – из 6 зоны подать на площадку 4,
- передача мяча в парах, расстояние 4 м – 10+10 раз.

Выполнение контрольных упражнений по программе ОФП и гимнастики (для девушек):

- прыжок в длину с места 3 попытки на результат,
- вращение обруча,
- прыжки через скакалку,
- упражнения силовой гимнастики – сгибание-разгибание рук, в упоре лежа – 12 раз; подъем туловища, руки за головой – 40 раз,
- выполнение контрольных упражнений по программе силовой гимнастики (для юношей):
 - подтягивания,
 - отжимание от брусьев,
 - прыжки через скакалку,
 - подъем гири, приседания с весом,
 - прыжок в длину с места.

III. Заключительная часть:

- упражнения на координацию,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 34.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Выполнение контрольных упражнений программы.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- Выполнение контрольных упражнений по программе волейбола:
 - подача мяча – из 6 зоны подать на площадку 4.
 - передача мяча в парах, расстояние 4 м – 10+10 раз.
- Выполнение контрольных упражнений по программе ОФП и гимнастики (для девушек):
 - прыжок в длину с места 3 попытки на результат.
 - вращение обруча.
 - прыжки через скакалку.
 - упражнения силовой гимнастики – сгибание-разгибание рук, в упоре лежа – 12 раз; подъем туловища, руки за головой – 40 раз.
- Выполнение контрольных упражнений по программе силовой гимнастики (для юношей):
 - подтягивания.
 - отжимание от брусьев.
 - прыжки через скакалку.
 - подъем гири, приседания с весом.
 - прыжок в длину с места.

III. Заключительная часть:

- упражнения на координацию.
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 35.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Силовая гимнастика. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- комплекс гимнастических упражнений для различных групп мышц туловища, рук, ног (на гимнастических матах и гимнастической стенке).
- упражнения с обручем, скакалкой (девушки).
- упражнения с гирями различных весов (юноши).
- спортивная игра (волейбол).

II. Заключительная часть:

- упражнения на координацию.
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 36.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Повторение техники лыжных ходов.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- повторение техники лыжных ходов,
- прохождение дистанций 3,5 км в равномерном темпе.

III. Заключительная часть:

- упражнения на координацию,
- подведение итогов занятия,
- сдача инвентаря.

План-конспект занятия № 37.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Обучение стойке баскетболиста, перемещения. 2. Обучение остановкам и поворотам.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, беговые упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- стойка игрока: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна нога выставлена на полшага вперед.
- перемещения. Приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед. Приставными шагами – шаг скользящий, а не подпрыгивающий, колени согнуты. Перемещение лицом и спиной

вперед – поза фехтовальщика. В правосторонней стойке колени согнуты, правая стопа расположена прямо, левая развернута под угол 45 градусов, колени согнуты. Правая рука расположена вверху, левая сбоку (тоже в левосторонней стойке).

- упражнения:
 - движение через центр,
 - движение по зрительному проходу,
 - движение «крестом» в парах – повторные движения за партнером,
- остановка - может быть прыжком или двумя шагами. Упражнения:
 - студенты движутся по кругу, свисток, остановка прыжком,
 - преподаватель подбрасывает мяч, студент ловит, делая остановку,
 - челночный бег,
 - «догони мяч»,
 - повороты бывают вперед, назад. Осуществлять, опираясь на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Опорная нога во время поворота находится на носке, который не смещается, а только разворачивается в ту сторону, куда делает шаг другая нога. Колени согнуты, туловище наклонено вперед. Задачи поворотов: уход от защитника, укрытие мяча, выполнение приемов. Упражнения:
 - по кругу, свисток – поворот вперед, два свистка – назад,
 - в парах – уход от защитника без мяча и с мячом.

III. Заключительная часть:

- проверка посещаемости,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 38.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Повторение техники торможений, подъемов спусков.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- прохождение дистанций 3,5 км в равномерном темпе,
- на склонах горы преодоление подъемов, спусков,

- подвижные игры на снегу.

II. Заключительная часть:

- упражнения на координацию,
- подведение итогов занятия,
- сдача инвентаря.

План-конспект занятия № 39.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе. 2. Обучение ловле и передаче мяча. 3. Передача мяча в движении.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, беговые упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- мяч держится сбоку, снизу, находясь как бы в чаше. Большие пальцы параллельны друг другу, остальные расставлены свободно по мячу, колени согнуты, туловище направлено вперед, локти свободно вниз.
- ловля мяча. Мяч летит на уровне груди без траектории. Руки идут навстречу мячу. Кисти образуют форму воронки размером несколько большую, чем мяч. Во время ловли обхватить мяч пальцами, сжимая кисть, руки сгибаются в локтях, подтягивая мяч к груди. Сгибание рук гасит силу удара. Ошибки: ловля мяча ладонями, сгибание рук в локтях, отсутствие воронки.
- Передача мяча двумя руками от груди. Кругообразным движением мяч подтягивается к груди и с выпрямлением кисти производится обратное вращение мячу. Упражнения:
 - в парах передача мяча от груди 2 мячами,
 - в парах передача мяча от плеча 2 мячами,
 - в парах передача мяча из-за головы 2 мячами,
 - в парах передача мяча снизу-сбоку 2 мячами,
 - передача от плеча. Мяч отводится к правому (левому) плечу и резким выпрямлением правой (левой), руки посылается вперед,
 - передача из-за головы. Мяч заносится над головой и резким выпрямлением рук посылается вперед,

- игра «выбей мяч»,
- передача мяча в движении. Упражнения:
- во встречных колоннах движение «челноком» (следить, чтобы на первом шаге мяч отдавался партнеру, не делать остановки и прыжки при ловле),
- передача мяча в парах в движении от лицевой до лицевой «челноком».

III. Заключительная часть:

- проверка посещаемости,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 40.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Повторение техники торможений, подъемов спусков.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- прохождение дистанций 3,5 км в равномерном темпе,
- на склонах горы - преодоление подъемов, спуски,
- подвижные игры на снегу.

III. Заключительная часть:

- упражнения на координацию,
- подведение итогов занятия,
- сдача инвентаря.

План-конспект занятия № 41.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Совершенствование передач мяча в баскетболе. 2. Совершенствование передач мяча в движении.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, беговые упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- передачи мяча в парах,
- передачи мяча во встречных положениях,

- эстафеты. Две команды, по сигналу водящие передают мяч 1-м игрокам, то есть отдают обратно водящим и принимают упор присев, водящий отдает мяч следующему (в эстафете менять водящего),
- передачи по кругу «собачка». Игроки располагаются по штрафному кругу. Два защитника встают в круг и перехватывают мяч. (Защитники поочередно выходят на мяч),
- игра в баскетбол «без ведения мяча»,
- игра 5x5 на 2 кольца.

III. Заключительная часть:

- проверка посещаемости,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 42.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: ледовый каток.

Основные задачи: 1. Знакомство со льдом и первоначальным передвижением на коньках. 2. Освоение правильного падения.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка без коньков,
- легкий бег вокруг катка.

Упражнения:

- ИП – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, 1-4 круговые движения туловища вправо, 5-8 круговые движения влево.
- ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1-3 наклоны вперед, 4 – ИП.
- ИП – руки на поясе, быстрые приседания. Специальные упражнения на снегу: 1) гусиный шаг, 2) посадка конькобежца, 3) перенос веса тела с ноги на ногу.

II. Основная часть:

Специальные упражнения на коньках на снегу:

- ходьба вперед,
- равновесие на одном коньке (попеременно на правой и левой ноге),
- ходьба приставными шагами вправо и влево,
- перенос веса тела с ноги на ногу в позе конькобежца.

Отдых: снять коньки, медленно побегать по снегу, сделать 2-3 отжимания на руках. Надеть коньки.

Специальные упражнения на коньках на льду:

- стоять на обоих коньках, поставленных параллельно,
- принять посадку конькобежца и стоять в таком положении,
- в посадке выполнить легкие полуприседания,
- передвигать коньки вперед, назад, не отрываясь ото льда,
- в посадке ходьба небольшими шагами,
- в посадке ходьба приставными шагами вправо и влево.

Отдых: уйти со льда, снять коньки, выполнить разогревающие упражнения. Надеть коньки.

- освоение правильного падения в посадке:
- выполнить несколько глубоких приседаний, низко опуская туловище и голову,
- то же упражнение, но после приседаний мягко упасть на бок (поочередно на правый и левый),
- разучивание скольжения на одном коньке и отталкивание другим коньком,
- принять позу конькобежца, один конек развернуть носком наружу и сильно отставить назад,
- перенести вес тела на другой конек, развернутым коньком плавно оттолкнуться, разгибая ногу во всех суставах. Быстро приставить конек, которым отталкивались, к опорному и проскользить на обоих коньках до полной остановки,
- повторить то же движение, отталкиваясь другим коньком.

III. Заключительная часть:

- проверка посещаемости,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 43.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Обучение ведению мяча в баскетболе.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, беговые упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

Ведение мяча:

Прием, дающий возможность игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении, а также уйти от защитника. Ноги согнуты, туловище слегка наклонено вперед, рука согнута в локте, кисть

со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.

Ошибки: бьют пальцами или ладонью по мячу. Ведут прямо перед собой. Ведение прямо протянутой рукой – сбивается ритм работы рук и ног.

Правила ведения:

1. не бей по мячу, а толкай вниз,
2. веди мяч вперед - сбоку,
3. не смотри на мяч.

Упражнения:

1. ведение мяча на месте,
2. ведение мяча на месте с закрытыми глазами,
3. ведение мяча вокруг себя,
4. ведение мяча шагом во встречных колоннах,
5. ведение мяча в колоннах по диагонали (не смотреть на мяч),
6. ведение мяча бегом,
7. ведение «по квадрату» - эстафета,
8. ведение двух мячей одновременно.

III. Заключительная часть:

- проверка посещаемости.
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 44.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: ледовый каток.

Основные задачи: 1. Повторение урока 1.
2. Подготовка и разучивание катания по прямой.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- повторение всех упражнений предыдущего урока.

II. Основная часть:

Подготовка и разучивание катания по прямой:

- принять позу конькобежца, перенести вес тела с ноги на ногу,
- то же упражнение, но слегка приседая на опорной (на которую переносится вес тела) ноге,
- то же упражнение, но плавно отталкиваясь одним коньком (не отрывая его ото льда) в сторону; то же упражнение в другую сторону.

III. Заключительная часть:

- проверка посещаемости,
- подведение итогов занятия,

- задание на дом,
- заключительный бег без коньков.

План-конспект занятия № 45.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Совершенствование ведения мяча в баскетболе.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, беговые упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

Упражнения для совершенствования ведения мяча:

1. игра в «пятнашки». Два игрока, у обоих - по мячу. В определенном «коридоре» один с ведением мяча убегает, другой догоняет. Затем игроки меняются ролями,

2. движение игрока с ведением мяча по площадке. Свисток – перевод мяча на другую сторону, в другую руку и ускорение (при переводе ведение низкое),

3. обводка предметов (стульев). Ведение мяча то правой, то левой рукой («змейкой»),

4. ведение во встречных колоннах «челноком» (не смотреть на мяч).

5. в четырех колоннах ведение мяча по диагонали,

6. эстафета с ведением мяча,

7. игра на основном щите.

III. Заключительная часть:

- проверка посещаемости,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 46.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: 1. Лекция № 1

Тема: «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста».

План-конспект занятия № 47.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Обучение броску с ближней дистанции в баскетболе.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, беговые упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

Бросок из-под кольца после 2 шагов. Обучение лучше начинать с конца. В начале 2 шага, затем 2 шага после 1 удара. И потом ведение.

При ведении мяча правой рукой удар в пол идет под левую ногу. Затем в движении мяч ловится двумя руками, делается шаг правой ногой, затем левой и мах коленом правой ноги вверх, отталкиваясь левой вверх. При шагах мяч выносится над игроком, и кисть заканчивает движение броска.

Упражнения:

1. индивидуальная отработка техники броска из-под кольца,
2. учащиеся выстраиваются в колонну. Преподаватель делает движущемуся учащемуся передачу. Он на первом шаге ловит мяч, делает второй шаг и завершает броском по кольцу,
3. от средней линии ведение мяча, два шага, бросок с правой стороны – 10 раз, с левой стороны – 10 раз,
4. игра 5x5 – 10 минут.

I. Заключительная часть:

- проверка посещаемости,
- подведение итогов занятия,
- разбор ошибок.

План-конспект занятия № 48.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Закаливание и укрепление здоровья. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- подвижные игры,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- проверка посещаемости,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 49.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе.

I. Подготовительная часть:

- построение;
- сообщение задач занятия,
- бег, беговые упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

1. жонглирование мячом,

2. бросок со средней дистанции. Бросок двумя руками с места. Ноги согнуты в коленях, одна нога вперед, мяч держится на уровне груди, пальцы расставлены, мяч сбоку – снизу, локти опущены вниз – свободно. Взгляд направлен на точку прицеливания (на переднюю дужку кольца). При помощи выпрямления рук и ног выпускается мяч по направлению к корзине обратным броском. Руки полностью выпрямляются в локтевых суставах и сопровождают мяч (следить за правильной постановкой рук и ног, за правильным держанием мяча; если мяч держать не правильно, то локти расходятся в стороны).

Упражнения:

1. индивидуальная отработка броска в кольцо,
2. две колонны. Броски в кольцо поочередно,
3. игра в баскетбол.

I. Заключительная часть:

- проверка посещаемости,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 50.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: близлежащие горы.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- ходьба в гору, бег по равнинной местности и под гору – кросс-поход в горы,
- комплекс ОРУ.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 51.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе. 2. Обучение штрафному броску.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, беговые упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- повторение бросков со средней дистанции, двигаясь по трапеции 5 точек, с каждой точки попасть 5 раз.
- штрафной бросок. Студенты располагаются по линии штрафного броска двумя колоннами в метре одна от другой, лицом к щиту. Два игрока находятся под щитом и подают мячи после бросков. Каждый выполняет подряд два штрафных броска. После второго броска занимающийся сам бежит на подбор и передает мяч партнеру по колонне. Кто подавал, встает в конец колонны. (Броски выполняются одной, затем двумя руками),
- учебная игра.

I. Заключительная часть:

- проверка посещаемости,
- восстановление дыхания,
- разбор ошибок.

План-конспект занятия № 52.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Развитие «взрывной» силы, координации движений. 2. Развитие силы мышц живота и верхнего плечевого пояса.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег – 400 м, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- СБ и прыжковые упражнения – 2 серии по 30 м,

- теоретические сведения о прыжке в длину. Фазы 1) разбег, 2) отталкивание, полет, приземление,
- прыжки в длину: с места, с разбега,
- гимнастические упражнения,
- проведение подвижной игры, подготовленной студентами,
- анализ проведения ОРУ и подвижной игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 53.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Основные задачи: 1. Выполнение контрольных нормативов по пройденной баскетбол.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка с мячами.

II. Основная часть:

Выполнение контрольных нормативов по баскетболу:

- штрафной бросок – из 6 попыток 2-3 попадания,
- от средней линии - ведение, 2 шага – бросок, по 3 попытки с правой и левой сторон, по 1-2 попадания,

Двусторонняя игра в баскетбол:

- упражнения с обручами и скакалками,
- упражнения силовой гимнастики.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов,
- построение.

План-конспект занятия № 54.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Материальное обеспечение: секундомер, набивной мяч, скакалки.

Место проведения занятия: стадион, берег реки.

Основные задачи: 1. Подготовка к сдаче норматива по бегу на длительные дистанции. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,

- переменный бег, чередуя с выполнением упражнений (500 м легко + упражнения на туловище, 500 м легкого бега + упражнения на ноги).

II. Основная часть:

- повторный бег – 2 x 300 м, бег равномерный на пульсе 160 – 120 уд/мин – 2 x 500 м. Повторный бег начинается, когда пульс достигает 120 уд/мин.,
- круговая из 4 упражнений: а) броски набивного мяча снизу вверх двумя руками; б) прыжки через скакалку на месте на двух ногах; в) бег на месте; г) сгибание рук в упоре (2-3 серии). После каждой серии - отдых 3-5 минут,

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 55.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: близлежащие горы.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- ходьба в гору, бег по равнинной местности и под гору – кросс-поход в горы,
- комплекс ОРУ.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 56.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. Совершенствование волевых качеств. 3. ППФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег 400 м в медленном темпе, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ (проводят студенты).

II. Основная часть:

- СБ и прыжковые упражнения – 2 серии по 30 м,
- длинное ускорение до 150 м,
- соревнования по бегу на длительные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши). Судейство осуществляют студенты специальной медицинской группы,
- упражнения на восстановление,
- опрос студентов о подвижных играх с мячом, которые они могли бы использовать на практике в школе,
- проведение детской подвижной игры силами студентов, которые выступают в роли организаторов – 10 мин.,
- спортивная игра.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 57.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Изучение техники игры в бадминтон. 2.

ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОФП.

II. Основная часть:

- специальные упражнения для игры в бадминтон,
- индивидуальные действия игрока,
- игра в парах,
- подвижные или спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 58.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Контрольные упражнения силовой гимнастики. 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,

- разминка (проводят студенты).

II. Основная часть:

- СБ и прыжковые упражнения – 2 серии по 30 м,
- сдача контрольного норматива в силовой гимнастике:
- девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз),
- юноши – отжимание на параллельных брусьях (максимальное количество раз),
- упражнения на расслабление,
- упражнения для развития ловкости,
- подвижные и спортивные игры (проводят студенты).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 59.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион, гора.

Основные задачи: 1. ОФП. 2. ППФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба, бег, комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- командные игры (5 игр). Проводят студенты,
- разбор проведенных игр,
- спортивные игры.

I. Заключительная часть:

- подведение итогов,
- задание на дом.

План-конспект занятия № 60.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие ловкости. 3. ППФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег 800 м в медленном темпе, ходьба, дыхательные упражнения, комплекс ОРУ (проводят студенты),

II. Основная часть:

- СБ и прыжковые упражнения – 2 серии по 30 м,
- сдача контрольного норматива в скоростно-силовых видах:
- девушки – подъем туловища из исходного положения лежа на спине (максимальное количество раз),
- юноши – подтягивание на перекладине (максимальное количество раз),
- упражнения на расслабление,
- упражнения для развития ловкости,
- опрос студентов о подвижных играх с прыжками, которые можно использовать на практике в школе,
- проведение детской подвижной игры силами студентов, которые выступают в роли организаторов.

III. Заключительная часть:

- бег 800 м в медленном темпе,
- построение,
- подведение итогов занятия,
- домашнее задание: подготовить и провести к следующему занятию комплекс ОРУ и подвижные игры.

План-конспект занятия № 61.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Изучение техники игры в бадминтон. 2.

ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, комплекс ОФП.

II. Основная часть:

- специальные упражнения для игры в бадминтон,
- индивидуальные действия игрока,
- игра в парах,
- игра в тройках, четверках,
- подвижная игра.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 62.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Развитие быстроты движений, выносливости.

2. Развитие ловкости. 3. ППФП.

I. Подготовительная часть:

- построение, сообщение задач занятия,
- бег 400 м, ходьба, дыхательные упражнения,
- комплекс ОРУ (проводят студенты).

II. Основная часть:

- СБУ 2 серии по 30 м,
- соревнования в беге на 100 м. судейство обеспечивают студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья,
- упражнения на восстановление,
- упражнения для развития ловкости:
- исходное положение – сидя, скрестив ноги: встать без помощи рук, находящихся на поясе, у плеч, за головой, вверху,
- исходное положение – на коленях: встать при помощи маха руками вперед и толчка ног,
- стоя лицом к партнеру сесть и встать, держась за прямые руки,
- стоя спиной к партнеру сесть и встать, держась под руки,
- лечь и встать быстрее других, держа руки за спиной,
- перепрыгивание через палку обеими ногами вперед-назад,
- руки внизу в замок, перешагнуть через руки,
- падение вперед с совершенно прямым телом на руки,
- падение назад на руки с поворотом лицом к грунту,
- упор лежа: толчком ног, пронося их вперед между руками, перейти в положение сидя,
- исходное положение – ОС: присед с последующим кувырком назад или вперед,
- исходное положение – стойка ноги врозь: прыжки на двух ногах, стараясь достать несколько раз подряд коленями ладони, которые постепенно поднимаются все выше вверх от уровня пояса,
- опрос студентов о подвижных играх с бегом, которые можно использовать на практике в школе,
- проведение спортивных и подвижных игр силами студентов, которые выступают в роли организаторов.

III. Заключительная часть:

- бег 800 м в медленном темпе,
- построение, разбор урока,
- подведение итогов занятия,
- домашнее задание: подготовить комплекс ОРУ и подвижную игру.

План-конспект занятия № 63.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Изучение командных подвижных игр. 2. ОФП, ППФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба, бег, комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- командные подвижные игры (5 игр). Готовят и проводят студенты,
- разбор проведенных игр,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов,
- задание на дом.

План-конспект занятия № 64.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Изучение командных подвижных игр. 2. ОФП, ППФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба в чередовании с бегом по пересеченной местности, комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- подвижные игры (4-5 игр). Готовят и проводят студенты,
- спортивные игры,

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- задание на дом.

План-конспект занятия № 65.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортивный зал, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Совершенствование ловкости. 2. Совершенствование верхней прямой подачи. 3. Обучение приему мяча с подачи в волейболе.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба, бег, ОРУ,
- эстафета «Переправа через ручей». Игроки в своих командах должны пробежать по двум гимнастическим скамьям, держась за руки и не расцепляясь.

II. Основная часть:

Разминка с мячом в парах:

- нижняя передача в парах,
- верхняя передача в парах,
- одна верхняя подача над собой, другая партнеру,
- игроки на боковых линиях, верхняя прямая подача – партнер старается принять мяч,
- один сильно бросает мяч в партнера, тот выполняет прием снизу,
- в тройках один подает подачу, второй принимает, третий снабжает мячами (смена по кругу),
- подача верхняя прямая с места подачи; каждый подает по 5 мячей, остальные в это время снабжают его мячами,
- двусторонняя игра в волейбол (подавать только верхнюю прямую подачу).

III. Заключительная часть:

- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 66.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность, спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. ППФП (игры на местности). 2. ОФП.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба, бег по пересеченной местности, комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- подвижные игры (4-5 игр). Готовят и проводят студенты,
- спортивные игры,

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- задание на дом.

План-конспект занятия № 67.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Повторение технических приемов игры в бадминтон. 2. Методика обучения новичков.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- бег, ходьба, комплекс ОФП.

II. Основная часть:

- методика обучения новичков,
- организация секций бадминтона в школе,
- требования к площадке и инвентарю,
- контрольное выполнение студентами основных технических приемов игры,
- спортивная игра.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов занятия.

План-конспект занятия № 68.

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность, спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. ОФП. 2. Особенности проведения подвижных игр в лагере труда и отдыха.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- сообщение задач занятия,
- ходьба, бег, комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- подведение итогов работы по теме «Подвижные игры»,
- игры на воде (для летнего лагеря отдыха школьников),
- игры в туристских походах,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

5.2 ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА «Б») 3 КУРС

План-конспект № 1.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Оценка физической подготовленности студентов; тестирование, анализ.

FI Организационная часть:

- вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях в кабинете ЛФК, тренажерных залах, на улице.

FFI Основная часть:

- тест-оценка физической подготовленности студентов,
- определение ЧСС: а) в состоянии покоя, б) при легкой физической нагрузке (приседания, строевые упражнения, легкий бег), в) ЧСС через 2-3 мин восстановления (контроль за правильным дыханием),
- тест-оценка гибкости (упражнения на гибкость),
- тест-оценка внимания (упражнения на внимательность).

FFFFI Заключительная часть:

- восстановление (ходьба, расслабление).

План-конспект № 2.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Повышение двигательных функций, укрепление общего мышечного тонуса.

FI Организационная часть:

- построение,
- сообщение темы занятия.

FFI Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дыхательные упражнения,
- ходьба с изменением скорости движения, направления движения,
- дозированный бег,
- дыхательные упражнения,
- общеразвивающие упражнения:
 - вращения,

- наклоны туловища,
- повороты,
- полуприседы,
- приседания,
- прыжки.

FFFFI Заключительная часть:

- восстановление: упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект № 3.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Повышение двигательных функций, укрепление общего мышечного тонуса.

FI Организационная часть:

- построение,
- сообщение темы занятия.

FFFI Основная часть:

- дозированная ходьба,
- дыхательные упражнения,
- ходьба с изменением скорости движения, направления движения,
- дозированный бег,
- дыхательные упражнения,
- общеразвивающие упражнения:
 - вращения,
 - наклоны туловища,
 - повороты,
 - полуприседы,
 - приседания,
 - прыжки.

FFFFI Заключительная часть:

- восстановление: упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект №4.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Развитие общей физической активности.

FI Организационная часть:

- Построение.

FFFI Основная часть:

- разминка,

- ходьба,
- упражнения в движении,
- дозированный бег,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- подвижные игры с мячом.

FFFFL Заключительная часть:

- восстанавливающие упражнения.

План-конспект № 5.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Развитие силы, ловкости, быстроты реакции.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- разминка,
- дозированная ходьба,
- дозированный бег,
- ОРУ,
- волейбол в парах (передача мяча двумя руками над собой с перемещением вперед, назад, в стороны),
- эстафеты в 2 команды (с мячом, скакалками),

FFFFL Заключительная часть:

- восстановление: упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект № 6.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: склон горы.

Основные задачи: 1. Развитие физической активности, выносливости.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- дозированный подъем по склону горы,
- восстановление и комплекс ОРУ,
- дозированный спуск с горы.

FFFFL Заключительная часть:

- упражнения на восстановление.

План-конспект № 7.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

Y разминка,

- ходьба со сменой направлений,
- ходьба с движениями в плечевых и локтевых суставах,
- ОРУ,
- дыхательные упражнения,

FF игры с мячом: волейбол, баскетбол.

FFFFI Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и растяжку.

План-конспект № 8.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Контрольный норматив по легкой атлетике – 100 м (помощь в организации).

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка,
- легкий бег,
- ходьба,
- ОРУ,
- организация и помощь в принятии контрольного норматива по легкой атлетике – 100 м.

FFFFI Заключительная часть:

- подведение итогов.

План-конспект № 9.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Контрольный норматив по легкой атлетике – кросс (помощь в принятии).

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка,
- легкий бег,
- ходьба,
- ОРУ,
- организация и помощь в принятии контрольного норматива по легкой атлетике – кросс (юноши и девушки; 2000 м, 3000 м),

FFFFL Заключительная часть:

- подведение итогов.

План-конспект № 10.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости и подвижности суставов.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- разминка: легкий бег, ходьба, бег, ОРУ,
- комплекс суставной гимнастики.

FFFFL Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 11.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости и подвижности суставов.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- ходьба с различным положением стоп, с наклонами,
- упражнения в движении,
- легкий бег,
- ОРУ,
- комплекс суставной гимнастики в сочетании с дыхательными упражнениями,
- профилактика плоскостопия.

FFFFL Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 12.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- комплекс упражнений для мышц спины и пресса, в положении стоя, сидя, лежа.

FFFFL Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 13.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- разминка: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ,
- комплекс упражнений с гимнастической палкой.

FFFFL Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект № 14.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, укрепление мышц спины.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- комплекс упражнений для мышц спины и пресса.

FFFFL Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 15.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, укрепление мышц спины.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- разминка: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ,

- комплекс упражнений с гантелями, в положении стоя, сидя, лежа.

FFFI Заключительная часть:

- упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.

План-конспект № 16.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление мышц спины, коррекция осанки.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- комплекс упражнений по системе «Пилатес» для мышц спины,

FFFI Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 17.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, укрепление мышц спины.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- комплекс упражнений с предметами (мяч) для мышц верхнего плечевого пояса, спины, пресса.

FFFI Заключительная часть:

- упражнения на растяжку, расслабление и восстановление.

План-конспект № 18.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: тренажерный зал.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, укрепление мышц спины.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- аэробные упражнения,
- дыхательная гимнастика,
- круговая тренировка на силовых тренажерах укрепляющие мышцы спины и пресса.

FFFI Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 19.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, укрепление мышц спины.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, беговые упражнения, ОРУ,
- комплекс упражнений со стулом,
- силовые упражнения на гимнастической скамейке для мышц плечевого пояса,

FFFFI Заключительная часть:

- стретчинг, расслабление.

План-конспект № 20.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, укрепление мышц спины.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ,
- комплекс упражнений статического и динамического характера для мышц спины и пресса.

FFFFI Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект № 21.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, укрепление мышц спины.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: комплекс кардиоаэробных упражнений,
- гимнастика на фитболах,
- комплекс упражнений на укрепление мышц спины, плеч, рук,
- упражнения на растяжку.

FFFFI Заключительная часть:

- упражнения на расслабление.

План-конспект № 22.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Общее развитие внимания, быстроты реакции, скорости.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, упражнения в движении, бег, дыхательные упражнения, ОРУ,
- подвижные игры с использованием мяча, теннисного мяча: попадание в цель с разного расстояния.

FFFFI Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект № 23.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Корректирующие упражнения при патологии опорно-двигательного аппарата.

I. Организационная часть:

- построение.

II. Основная часть:

- разминка: ходьба на носках, на пятках, на полной стопе, внутренней и внешней поверхности стопы, бег, приставной шаг, упражнения в движении, дыхательные упражнения,
- комплекс лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и расслабление.

План-конспект № 24.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие общей физической активности.

FI Организационная часть:

- построение.

II. Основная часть:

- комплекс ритмичной гимнастики.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект № 25.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных программ с целью профилактики заболеваний.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, дозированный бег, ОРУ, дыхательные упражнения,
- комплекс упражнений при заболеваниях органов дыхания (составление индивидуальных программ по заболеванию).

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 26.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных программ с целью профилактики заболеваний.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ, дыхательные упражнения,
- комплекс упражнений при заболеваниях внутренних органов брюшной полости,
- составление индивидуальных программ ЛФК по заболеванию.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 27.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных программ с целью профилактики заболеваний.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- комплекс упражнений при заболеваниях сердечнососудистой системы,
- составление индивидуальных программ по заболеванию.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 28.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы: гимнастика.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ, дыхательные упражнения,
- контрольно-зачетные нормативы: гимнастика.

III. Заключительная часть:

- упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

План-конспект № 29.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ, упражнения на дыхание,
- контрольно-зачетные нормативы, тесты.

III. Заключительная часть:

- подведение итогов, восстанавливающие упражнения.

План-конспект № 30.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие общей двигательной активности.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- комплекс ритмической гимнастики с использованием танцевальной упражнений.

III. Заключительная часть:

- стретчинг и восстановление.

План-конспект № 31.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие внимания, общей двигательной активности, ловкости и быстроты.

FI Организационная часть:

- построение.

FIFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ, упражнения в движении, дыхательные упражнения,
- эстафеты двух команд с мячом, скакалкой.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 32.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие внимания, общей двигательной активности, ловкости и быстроты.

FI Организационная часть:

- построение.

FIFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ, упражнения в движении, дыхательные упражнения,
- эстафеты двух команд с мячом, скакалкой.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 33.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК, тренажерный зал.

Основные задачи: 1. Профилактика вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.

FI Организационная часть:

- построение.

FIFI Основная часть:

- фитнес - программа активного образа жизни: кардиоразминка, силовые упражнения на тренажерах, йога – растяжка мышц,
- упражнения на восстановление.

III. Заключительная часть:

- релаксация.

План-конспект № 34.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Организация правильного двигательного режима дня.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ОРУ, дыхательные упражнения,
- комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики,
- комплекс упражнений снимающих умственное утомление.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 35.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости и подвижности суставов, профилактика плоскостопия.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: движение на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег, упражнения в движении,
- суставная гимнастика, гимнастика с палками.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 36.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие координации движений.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- комплекс упражнений на координацию с гимнастическими палками в парах.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 37.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие силы, как функционального качества, выносливости.

I. Организационная часть:

- построение.

II. Основная часть:

- разминка с использованием танцевальных и прыжковых движений,
- упражнения с мячом в положении сидя, в парах.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 38.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Тонус мышц, диафрагмальное дыхание.

FI Организационная часть:

- построение.

II. Основная часть:

- разминка: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ,
- активные упражнения статического и динамического характера для мышц живота и спины в сочетании с дыхательными упражнениями.

III. Заключительная часть:

- растяжка и восстановление.

План-конспект № 39.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: тренажерный зал.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: кардиоразминка, на тренажерах,
- круговая тренировка на тренажерах на все мышечные группы, усиление на мышцы спины.

III. Заключительная часть:

- растяжка на фитболах, восстановление.

План-конспект № 40.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости, общей физической выносливости.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ, упражнения дыхательного цикла,

- гимнастика на фитболах.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект № 41.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Тонус мышц, диафрагмальное дыхание.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ,
- активные упражнения статического и динамического характера для мышц живота и спины в сочетании с дыхательными упражнениями.

III. Заключительная часть:

- растяжка и восстановление.

План-конспект № 42.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса организма.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- упражнения в парах в положении стоя, с сопротивлением, сидя и лежа.

III. Заключительная часть:

- растяжка в парах, восстановление.

План-конспект № 43.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие внимания, быстрота реакции.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- игра с мячом на внимание и быстроту реакции,
- попадание в цель.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и расслабление, релаксация.

План-конспект № 44

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости, укрепление общего тонуса мышц.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, прыжковые упражнения со скакалкой, дыхательные упражнения, ОРУ,
- комплекс упражнений, развивающих гибкость с использованием гимнастических палок, упражнения в парах.

III. Заключительная часть.

- упражнения на расслабление.

План-конспект № 45.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление суставов, профилактика заболеваний суставов.

FI Организационная часть: теория – причины заболеваний суставов.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения,
- суставная гимнастика.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект № 46.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости и подвижности суставов, профилактика плоскостопия.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: движение на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег, упражнения в движении,
- суставная гимнастика, гимнастика с палками.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 47.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Профилактика заболеваний органов зрения.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: дозированный бег, дозированная ходьба, упражнения в движении, ОРУ,
- упражнения для мышц глаз,
- метание теннисного мяча в цель.

III. Заключительная часть:

- релаксация.

План-конспект № 48.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление сердечнососудистой системы, профилактика.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: бег, ходьба, дыхательные упражнения,
- корректирующие упражнения в положении лежа на спине и животе.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект № 49.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Повышение общего тонуса организма, профилактика переутомления.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- комплекс ритмической гимнастики, с гимнастической палкой.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 50.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (вращения, повороты, наклоны, выпады),
- упражнения, укрепляющие плечевой пояс на скамейке и с использованием гантелей.

III. Заключительная часть:

- растяжка и расслабление.

План-конспект № 51.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: улица.

Основные задачи: 1. Кросс-поход на гору. Общее укрепление организма.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- подъем на гору,
- дозированная ходьба, ОРУ, упражнения на дыхание,
- спуск с горы.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку на спортивной площадке.

План-конспект № 52.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК или площадка.

Основные задачи: 1. Развитие координации движения и быстроты реакции.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- подвижные игры с использованием мяча,
- эстафеты.

III. Заключительная часть:

- Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 53.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: склон горы.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- дозированный подъем по склону горы,
- дыхательные упражнения,
- ОРУ,
- дозированный спуск по склону.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление.

План-конспект № 54.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Комплекс упражнений, улучшающих кровообращение.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- разминка: упражнения в движении, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ,
- комплекс аэробно-силовых упражнений с использованием скамеек, гимнастических снарядов, в парах.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект № 55.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление сердечнососудистой системы.

FL Организационная часть:

- построение.

FFL Основная часть:

- разминка: комплекс танцевальных упражнений,
- степ-аэробика,
- связка упражнений укрепляющих мышцы пресса и спины.

III. Заключительная часть:

- упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект № 56.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Развитие общей двигательной активности.

FL Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- подвижные игры.

III. Заключительная часть:

- ходьба, упражнения в движении на расслабление и восстановление.

План-конспект № 57.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости, двигательной активности.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- эстафеты с мячом, скакалками, в парах.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 58.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- контрольно-зачетные нормативы – гимнастика.

III. Заключительная часть:

- упражнения на восстановление. Подведение итогов.

План-конспект № 59

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы. Подведение итогов семестра.

I. Организационная часть.

II. Основная часть.

- Разминка: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ.
- Контрольно-зачетные нормативы, гимнастика, тесты.

III. Заключительная часть.

- Упражнения на восстановление. Подведение итогов.

План-конспект № 60.

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 3 курс.

Место проведения занятия: спортивная площадка.

Основные задачи: 1. Развитие общей двигательной активности.

FI Организационная часть:

- построение.

FFI Основная часть:

- разминка: ходьба, бег, ОРУ,
- игра с мячом.

III. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление и восстановление.

6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К КУРСУ

Контрольные нормативы и зачетные требования для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Мужчины

Тесты, результат	1 курс		2 курс		3 курс	
	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.	5сем.	6сем.
1. Посещаемость (%)	100	100	100	100	100	100
2. Бег 100 м (сек)	14,6	14,4	14,4	14,2	14,4	14,4
3. Бег 3000 м (мин, сек)	15,00	14,30	14,30	14,00	без учета времени	
4.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг собств. вес св. 80 кг	8	10	10	12	10	12
	4	6	8	10	8	10
5.Отжимание от пола	25	30	30	30	30	30
6.Лыжные гонки 5 км (мин)	33,00	30,00	30,00	28,00	без учета времени	
7.Прыжки в длину с места (см), прыжки в длину с разбега (см)	200	210	210	220	210	220
	380	390	400	420	400	430
8.Метание гранаты 700г (м)	---	30	34	36	---	---

9.Волейбол: -подача мяча с попаданием на площадку -передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м	----	----	----	----	Из 6-4
	----	----	----	----	10 передач каждому
10.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину -штрафной бросок с попаданием в корзину	----	----	----	----	Из 6-4
	----	----	----	----	Из 6-3
11. Футбол: -штрафной удар по воротам с попаданием в верхней угол -штрафной удар по воротам с попаданием в нижний угол	----	----	----	----	Из 3-1
	----	----	----	----	Из 3-1
12.Профессионально-прикладная подготовка.	Турслет (участие)	комплекс утренней гимнастики		комплекс произв-ой гимнастики	

Женщины

Тесты, результат	1 курс		2 курс		3 курс	
	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.	5сем.	6сем.
1. Посещаемость (%)	100	100	100	100	100	100
2.Бег 100 м (сек)	19,0	18,5	18,5	18,0	19,0	19,0
3.Бег 2000 м (мин, сек)	12,00	11,40	11,30	11,20	без учета времени	
4.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз)	30	30	40	40	40	40
5.Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз)	8	10	12	12	12	12
6. Лыжные гонки 3 км	22,00	21,00	21,00	19,30	без учета	

(мин)					времени	
7.Прыжки в длину с места (см), прыжки в длину с разбега (см)	150	165	165	170	170	180
	250	270	270	300	----	----
8.Прыжки ч/з скакалку за 30 сек, прыжки ч/з скакалку за 1 мин	—	—	—	—	—	20-30
	—	—	—	—	—	45-55
9.Вращение обруча (мин)	----	----	----	----	1-3	
10.Волейбол: -подача мяча с попаданием на площадку -передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м	—	—	—	—	Из 6-2	
	—	—	—	—	10 передач	
11.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину (справа, слева) -штрафной бросок с попаданием в корзину	—	—	—	—	Из 6-2	
	—	—	—	—	Из 6-2	
12.Подвижная игра	—	—	—	—	Умение провести игру	
13.Профессионально-прикладная подготовка.	Турслет (участие)		Комплекс утренней гимнастики		Комплекс произв-ой гимнастики	

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов по модульно-рейтинговой системе основного и спортивного учебных отделений 3 курса

Женщины

Тесты, результаты	Оценка в очках (баллах)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Бег 100м (сек)	23.0	21.0	20.0	19.5	19.0	18.5	17.5	16.8
2.Бег 2000м (мин)	15.00	14.00	13.40	13.20	13.00	12.00	11.00	10.00

3.Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), (кол-во раз)	5	6	8	10	12	14	16	18
4.Пресс (поднимание, опускание туловища)	20	25	30	35	40	43	46	50

Мужчины

Тесты, результаты	Оценка в очках (баллах)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Бег 100м (сек)	15,3	15,0	14,8	14,6	14,4	14,1	13,8	13,5
2.Бег 3000м (мин)	15,30	15,00	14,40	14,20	14,00	13,30	13,00	12,30
3.Подтягивание на перекладине до 80 кг. вес св. 80 кг.	6	8	10	11	12	13	14	15
	4	6	8	9	10	11	12	13
4.Отжимание от брусьев	4	6	8	10	12	14	16	18
5.Отжимание от пола	20	23	25	27	30	35	40	50

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (медицинская группа «Б») по модульно-рейтинговой системе (в баллах).

☞ Подъем туловища из положения, лежа на спине.

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	
Курсы, результат (кол-во)	1	15	18	21	25	30	35	40	45
	2	15	20	30	35	40	45	50	55
	3	20	25	30	35	40	43	46	50

☞ Подъем прямых ног из положения лежа на спине (за 30 сек).

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8
-------	---	---	---	---	---	---	---	---

Курсы, результат (кол-во)	1	5	7	9	11	13	15	17	19
	2	7	9	11	13	15	17	18	19
	3	7	9	11	13	15	17	18	19

☞ Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, на коленях (за 30 сек).

Баллы		1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	1	15	18	21	25	30	35	40	45
	2	17	20	23	27	35	37	40	45
	3	18	21	25	30	35	37	40	45

☞ Приседание – за 30 сек.

Баллы		1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	1	12	14	16	18	20	22	24	26
	2	12	14	16	18	20	22	24	26
	3	12	14	16	18	20	22	24	26

Дополнительные тесты на гибкость (2 балла за тест).

Оценивается техника выполнения упражнения.

1. **☞** Тест на гибкость позвоночника: ИП – лежа на спине, коснуться носками пола за головой, руки вдоль туловища (3 сек).
2. Тест на гибкость голеностопного суставов: ИП – стоя на коленях, колени и голени разведены, сесть между ними назад, колени не отрывать, руки впереди.
3. Тест на гибкость тазобедренного сустава: ИП – основная стойка, наклон вперед, коснуться ладонями пола (3 сек).

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 624 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 382 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2005. - 152 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для ВУЗов / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2003. - 352 с.
2. Виноградов, П.А. Спорт для всех и формирование здорового образа жизни. Зарубежный опыт: сборник научных трудов / П.А. Виноградов, В.И. Гончаров, В.И. Жолдак. - Томск: ТГУ, 2003. - 280 с.
3. Гончаров, В.И. Физическое воспитание в классическом университете как педагогическое условие социальной адаптации и профессиональной подготовки молодежи: научное издание / В.И. Гончаров. - Томск: Томский гос. ун-т, 2003. - 164 с.
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для ВУЗов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Academia, 2005. - 272 с.
5. Жолдак, В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи: учебное пособие / В.И. Жолдак, В.И. Гончаров. - Томск: ТГУ, 2002. - 196 с.
6. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Постатейный): законы и законо-

- дательные акты / Под ред. Н.А. Игнатюк. - М.: Юстицинформ, 2002. - 168 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для ВУЗов / Л. П. Матвеев. - СПб.; М.; Краснодар: Лань, 2005. - 384 с
8. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: учебное пособие / Л. Д. Назаренко. - М.: Владос-Пресс, 2002. - 240 с.
9. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / ред. Ю. Д. Железняк. - М.: Академия, 2002. - 384 с.
10. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Академия, 2004. - 400 с.
11. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения: методические рекомендации / ред. П. А. Ренстрема. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 471 с.
12. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт, 2004. - 464 с.
13. Федеральный закон. О физической культуре и спорте в Российской Федерации // Российская газета. – 1999. - 6 мая.
14. Шилько, В.Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов: монография / В.Г. Шилько. - Томск: ТГУ, 2001. - 188 с.
15. Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: учебное пособие / В. Г. Шилько. - Томск: Томский гос. ун-т, 2005. - 176 с.

8. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Психология интимных отношений: медико-социальные аспекты. Таинственная функция – восстановление собственного равновесия. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основы здорового образа жизни. Биоритмы и их значение в жизни человека. Адаптация к нарушению биоритмов. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую

культуру и спорт. Стилъ жизни – социално-психологическая категория. Экология и здоровье.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.) - **1)** доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: **литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.**

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.

7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
Кафедра физического воспитания

РЕФЕРАТ
(название темы)

Выполнил: студент 000 гр.
Иванов Иван Иванович
Научный руководитель:
ст. преподаватель
Петров П.П.

Горно-Алтайск - 2008

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;

-личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;

- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;

-критический обзор источников;

-собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;

- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В *списке литературы* дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В *приложения* включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20 мм, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы и пробелы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.

3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .

4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.

2. Райзих А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.