

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ  
Северо-Кавказский филиал  
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Московский технический университет связи и информатики»

## **Физическая культура**

Методические указания по практическим занятиям

для студентов очной и заочной форм обучения  
Направление подготовки – **09.03.01** «Информатика и вычислительная  
техника»

Ростов-на-Дону  
2019 г.

Методические указания  
по практическим занятиям

по дисциплине

Физическая культура

Составители: Гаевская Л.А. ст.преподаватель

Рассмотрены и одобрены  
на заседании кафедры Общенаучной подготовки  
Протокол от 26.08. 2019 г. № 1

**Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»**

**Занятие 1**

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**Цель:** формирование ценностных ориентаций к физической культуре у студентов.

**Содержание занятия:**

1. Основные понятия о ценностных отношениях студентов к физической культуре.
2. Сущность понятия физическая культура человека.
3. Социальные функции физической культуры в вузе.
4. Организация методико-практического занятия.

**Ход занятия:**

1. Преподаватель сообщает цель, задачи, содержание занятия, знакомит с ценностями физической культуры по качественному критерию.
2. Рассматриваются мотивационные варианты выбора студентами направления регулярных занятий спортом.
3. Разбираются методики в которых содержатся ценности физической культуры, социальные функции физической культуры в вузе.
4. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

**Оборудование:** Схемы, плакаты, рисунки, протокол занятия, мультимедийное оборудование, презентации.

**Домашнее задание:** провести социологическое исследование с использованием анкет, включающие вопросы и касающиеся выяснения отношения студентов одногруппников к ценностям здорового образа жизни, формам проведения досуга.

В результате данного занятия студенты должны:

*знать* процесс формирования ценностных ориентаций на физическую культуру, мотивационные варианты выбора направления регулярных занятий спортом.

*уметь* достичь цель физического воспитания, сформировать физическую культуру личности, решить воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.

## **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

Под **ценностями** понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей.

**Ценностные ориентации** - важнейший компонент структуры личности, который определяет ее поведение и отношение к окружающему миру.

**Материальные ценности** - условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества;

**Физические ценности** - здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность;

**Социально- психологические ценности** - отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции;

**Психические ценности** - эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки;

**Культурные ценности** - познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет.

**Тема «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»**

**Занятие 2**

## **МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА. (4 ЧАСА)**

**Цель:** освоить методы оценки телосложения, физического развития, функционального состояния.

**Содержание занятия**

1. Понятие о контроле и самоконтроле
2. Методика оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы в условиях покоя.
3. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб.
4. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.
5. Методика оценки функционального состояния нервной системы
6. Методы оценки антропометрических признаков
7. Организация и содержание методико-практического занятия.

**Оборудование:** секундомеры, метроном, динамометр, тумба (высота от 30 до 50 см), сантиметровая лента, таблицы, протокол занятия.

**Ход занятия.**

1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия.
2. Студенты одновременно выполняют функциональные пробы для оценки дыхательной и нервной системы:
  - а) пробу задержки дыхания на вдохе. После пробы результат заносят в протокол;
  - б) одновременный подсчет частоты дыхания в течение одной минуты. Результат заносят в протокол;
  - в) пробу задержки дыхания на выдохе;
  - г) пробу Ромберга;
  - д) пробу Яроцкого.

Между пробами задержки дыхания на вдохе и выдохе должно быть время для отдыха.

Поэтому после первой пробы сначала подсчитывают частоту дыхания, заносят результат в протокол (т.е. дают время для восстановления дыхания) и только потом выполняют пробу на выдохе, и результат заносят в протокол.

3. Студенты одновременно выполняют действия для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой:

- а) подсчет пульса в состоянии покоя.
- б) измерение артериального давления. Работу можно выполнять в парах, тройках под руководством и инструкцией последовательности действий преподавателя, результаты заносят в протокол;
- в) проведение функциональной пробы Руфье. Студенты ведут наблюдение за техникой выполнения, участвуют в математических расчетах результатов тестирования. Полученные данные записывают в свой протокол.

4. Студенты одновременно выполняют действия для оценки антропометрических показателей используя методы индексов.

- а) измерение роста и массы тела. Производят расчет индекса Брока и Кетле.
  - б) измерение окружности грудной клетки. Определяют показатель крепости телосложения.
  - в) проведение динамометрии о подсчёт силового индекса.
- Полученные данные записывают в свой протокол.

5. Сопоставляются все полученные величины исследования. Дается оценка функционального состояния систем, физического развития, телосложения.

6. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

**Домашнее задание**

Провести самостоятельно ортостатическую функциональную пробу и гарвардский степ тест. Результаты занести в протокол занятия, при необходимости обсудить с преподавателем.

В результате проведенного занятия студенты должны:

*знать* простые методы самоконтроля за функциональным состоянием организма;  
*уметь* проводить функциональные пробы и анализировать реакцию организма на выполненную физическую нагрузку.

**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ:**

**Функциональное состояние** — это относительно устойчивая структура актуализируемых субъектом средств деятельности в конкретной ситуации, которая отражает специфику

сложившихся на текущий момент времени механизмов регуляции деятельности и определяет эффективность решения трудовых задач.

**Физическое развитие** - это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания. **Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом** — регулярное наблюдение занимающегося физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития, а также за влиянием на организм физических нагрузок.

**Функциональные пробы** позволяют оценивать общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам, которые в ряде случаев имитируют стрессорные воздействия.

## **Тема: «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»**

### **Занятие 3**

#### **ОСНОВЫ МАССАЖА И САМОМАССАЖА**

**Цель:** освоить методику проведения массажа и самомассажа.

#### **Содержание занятия:**

1. Основные понятия массажа. Противопоказания к массажу.
2. Приемы массажа и самомассажа.
4. Методика выполнения приемов массажа.
5. Гигиенические требования к массажу.

#### **Ход занятия**

1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия.
2. Обучение основным массажным приемам:
  - 2.1 Рассказ о технике выполнения каждого из массажных приемов и показ на практике;
  - 2.2 Самостоятельное выполнение студентами массажных приемов;
  - 2.3 Разбор основных ошибок при выполнении массажных приемов;
  - 2.4 Разбор способов устранения ошибок при выполнении массажных приемов.
3. Обучение различным методикам массажа:
  - 3.1 Разбор методики выполнения массажа на примере одной из представленных;
  - 3.2 Массаж под наблюдением преподавателя;
  - 3.3 Разбор основных ошибок при выполнении массажа;
  - 3.4 Самостоятельное выполнение массажа.
4. Обучение методике самомассажа:
  - 4.1 Разбор методики выполнения самомассажа;
  - 4.2 Студенты выполняют приемы самомассажа под наблюдением преподавателя;
  - 4.3 Разбор основных ошибок при выполнении самомассажа.

**Оборудование:** кушетка, тальк, массажный крем.

#### **Домашнее задание**

1. Выполнить косметический (профилактический) массаж.
2. Тренировка в выполнении разминающих и выжимающих приемов
3. Массаж при различных травмах верхних и нижних конечностей.

#### **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ:**

**Массаж** - метод профилактики и лечения, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами

При массаже применяются определенные **приемы**, их можно подразделить на пять основных групп. К ним относятся:

- поглаживание;
- растирание;
- выжимание,

разминание;  
вибрация.

Существуют следующие **виды массажа**:

1. Спортивный. 2. Лечебный. 3. Гигиенический. 4. Косметический.

Применяются следующие **формы массажа**:

1. Общий массаж. 2. Локальный массаж. 3. Самомассаж. 4. Парный массаж. 5. Взаимный массаж.

В зависимости от способа выполнения массажа можно выделить следующие его **методы**:

1. Ручной массаж 2. Аппаратный массаж. 3. Комбинированный массаж. 4. Ножной массаж.

**Тема: «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности»**

**Занятие 4**

### **МОДЕЛИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Цель:** формирование, развитие и сохранение здоровья.

**Содержание занятия:**

1. Формирование ценностного отношения к здоровью.
2. Внедрение здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительном процессе.
3. Определение оптимально физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Ход занятия:**

1. Преподаватель сообщает цель, задачи, содержания занятия, знакомит с реализацией индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ физической подготовки.
2. Разбираются развитие когнитивных способностей, формирование физического здоровья.
3. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

**Оборудование:** рисунки, плакаты, схемы, протокол занятия, мультимедийное оборудование.

**Домашнее задание:**

провести диагностику своего здоровья и образа жизни друзей, знакомых, близких.

В результате данного занятия студенты должны:

*знать* систему урочных форм занятий по физической подготовке, систему внеурочных форм физического воспитания, систему вузовских спортивно-оздоровительных мероприятий;  
*уметь* оценить эффективность физкультурно-оздоровительного процесса.

### **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**1. Здоровьесберегающая образовательная технология** - функциональная система организационных способов управления учебно - познавательной и практической деятельности учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

**2. Гипокинезия** - состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений.

**3. Гиподинамия** - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

**Тема: «Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания»**

**Занятие 5**

### **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Цель :** освоить методику развития основных физических качеств.

**Содержание занятия:**

1. Основные понятия физических качеств.
2. Методика развития выносливости.
3. Методика развития силы.
4. Методика развития быстроты.
5. Методика развития гибкости.

## 6. Методика развития ловкости.

### Ход занятия:

1. Преподаватель сообщает цель, задачи, содержание занятия, знакомит с основами методики развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.
2. Разбираются методики развития отдельных физических качеств (приложение 1). Используя данные методики (схемы, таблицы, рисованные комплексы упражнений для развития того или иного физического качества), студенты под руководством преподавателя разрабатывают содержание тренировочных занятий, построенных по тому или иному методу тренировки. Физические упражнения для развития ловкости, гибкости могут быть продемонстрированы как с использованием рисованных комплексов, так и подготовленным студентом.
3. Записывается в протокол (приложение 2) ряд физических упражнений для развития физического качества (по выбору) тем или иным методом тренировки.
4. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

### Приложение 1

#### Протокол занятия

Тема: методика развития физических качеств

Студент

Спортивная специализация

Физическое качество

Задачи

Методы развития физических качеств	Содержание	Продолжительность	Темп или скорость	Кол-во повторений	Кол-во серий	Интервалы отдыха
Равномерный непрерывный	1. 2. 3.					
Равномерный переменный	1. 2. 3.					
Интервальный	1. 2. 3.					
Круговая тренировка	1. 2. 3					

### Приложение 2

№ п/п	Физические качества	Методы	Характеристики
1.	Сила	Максимальных усилий	>90% максимальных усилий. 1-3 повторений, 5-6 серий. Отдых 4-8 мин (до восстановления). 1 раз в 1-2 недели
		Повторный	От 40 до 80% от максимальных усилий. 15-25 повторений, 3-6 серий. Отдых до восстановления
		Интервальный	От 40 до 80% от максимальных усилий. 5-10 повторений. Отдых 2-4 мин
		Круговой	Серийное выполнение упражнений по схеме на определенном месте «станции». 4-5 «станций», 2-3 круга, от 40 до 80% от максимальных усилий. 5-10 повторений. Отдых 2-4 мин

		Изометрический	Максимальное напряжение 4-6 сек, 3-5 серий
2.	Выносливость	Повторный	До 30% от рекордного. 15-25 повторений, 4-6 серий. Отдых до восстановления
		Интервальный	До 30% от рекордного. 15-25 повторений, 4-6 серий. Отдых 2-4 мин
		Круговой	Серийное выполнение упражнений по схеме на определенном месте «станции», 5-6 «станций», 4-5 кругов, до 30% от максимальных усилий. 15-25 повторений. Отдых 2-4 мин
		Переменный	Выполнение упражнений с ритмичными и неритмичными колебаниями интенсивности (с разной скоростью, темпом, длительностью, амплитудой, величиной усилий, сменой техники движений и т. д.) от 10 мин до 1 часа
		Равномерный	Выполнение упражнений непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, от 15 до 90 мин и более
3.	Быстрота	Повторный	Максимальные частота и темп выполнения, короткая продолжительность (3-10 сек, 30-100 мин), отдых до полного восстановления
		Круговой	Серийное выполнение упражнений по схеме на определенном месте «станции», 4-5 станций», 2-3 круга, до 90% от максимальных усилий (3-10 сек, 30-100 мин). Отдых до полного восстановления
		Игровой	Выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр
		Соревновательный	применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы — уравнивательные соревнования) и соревнований
4.	Гибкость	Повторный	Упражнения на гибкость до появления болевых ощущений 15-30 сек x 5-6 раз, отдых 30-60 сек
		Изометрический	Максимальное напряжение в статических позах 15-30 сек X 5-6 раз, отдых 30-60 сек
5.	Ловкость	Повторный	Повторение упражнений со сложной координацией движений 5-10-минутными сериями, 2-3 серии
		Игровой	Разучивание новых упражнений, выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях 15-20-минутными сериями, 2-3 серии
		Соревновательный	Выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях

**Оборудование:** спортивный инвентарь для развития быстроты, силы, гибкости и ловкости, секундомеры, ориентиры, рисунки, плакаты, схемы, протокол занятия.

**Домашнее задание:** самостоятельно разработать и составить методику совершенствования своего наименее развитого физического качества.

В результате данного занятия студенты должны:

*знать* упражнения и виды спорта, развивающие физические качества, методы совершенствования отдельных физических качеств;

*уметь* индивидуально подбирать средства и методы направленного развития и совершенствования отдельных физических качеств.

#### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

**1. Физические (двигательные) качества** - определенные стороны двигательных способностей человека: сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности)

**2. Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон.

**3. Выносливость** - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость - способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного

времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Специальная выносливость - это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности. 14

**4.Быстрота** - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

**5.Гибкость** - способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

**6.Координационные способности** (ловкость, устойчивость равновесия, пространственная ориентация) - это способности быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

## **Тема «Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания»**

### **Занятие 6**

## **ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ (УРОКА) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Цель:** сформировать у студентов знания о структуре и построение занятия (урока) по физической культуре.

### **Содержание занятия**

1. Теоретические основы построения занятий(урока) по физической культуре 1.1 Формы занятий по физической культуре 1.2 Структура и построение урока (занятия) по физической культуре

1.3 Задачи учебного урока (занятия)

1.4 Методы организации занимающихся на уроке (занятие)

2.Методика обучения построения занятия (урока) по физической культуре

2.1 Разбор порядка построения подготовительной части занятия

2.2 Разбор порядка построения основной части занятия

2.3.Разбор порядка построения заключительной части занятия

2.4 Разбор порядка организации и методики проведения урока (занятия)

### **Ход занятия:**

1. Преподаватель сообщает цель, задачи, содержание занятия, знакомит с теоретическими основами (формами) построения занятий по физической культуре.

2. Разбирают структуру и построения занятия, используя данные методики. Составляют совместно с преподавателем комплекс упражнений для подготовительной части занятия.

3. Составляют совместно с преподавателем план учебно-тренировочного занятия по выбору студента.

4. Обсуждаются результаты методико-практического занятия

**Оборудование:** спортивный инвентарь для развития быстроты, силы, гибкости и ловкости, секундомеры, ориентиры, рисунки, плакаты, схемы, протокол занятия.

**Домашнее задание:** самостоятельно разработать и составить план учебно-тренировочного занятия по аэробике или силовой подготовке

В результате данного занятия студенты должны:

*Знать* теоретические основы о структуре занятия и методики ее проведения

*Уметь* практически составлять комплексы подготовительной, основной и заключительной части занятия, а также проведения учебного занятия по избранному виду спорта.

### **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**в построении каждого урока различаются три части:** - первая часть – организующая, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока, условно называется вводной; - вторая часть – направленная на выполнение основных задач урока, условно называется основной; - третья, во время которой организовано завершается урок, условно называется заключительной.

**Учебные занятия** - основная форма физического воспитания. Учебные занятия могут быть: теоретические, практические, контрольные, элективные практические занятия (по выбору) и факультативные; индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

**Тема «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий»**

**Занятие 7**

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ И САМООЦЕНКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**

**Цель:** овладеть самостоятельным, регулярным наблюдениям простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта.

**Содержание занятия**

1. Психофизиологические компоненты работоспособности
2. Виды работоспособности
3. Стадии работоспособности
4. Способы оценки работоспособности
5. Производственное утомление и способы его снятия средствами физической культуры
6. Дневник самоконтроля

**Ход занятия:**

1. Преподаватель сообщает цель, задачи, содержание занятия, напоминает, что включают в себя компоненты работоспособности. Доводит до сведения тесты, которые будут апробироваться на занятии:

- степ-тест

- оценка умственной работоспособности по Э. Крепелину;

Определение PWC170 методом степэргометрии. Испытуемый в течение 3 минут совершает подъемы на ступень высотой 35 см с частотой 20 подъемов в минуту (частота метронома 80 ударов в минуту). На один удар метронома совершается одно движение. По окончании нагрузки считают пульс в течение 10 с (P<sub>1</sub>). Далее выполняется вторая нагрузка с частотой 30 подъемов в минуту (120 уд/мин). По окончании второй нагрузки снова считают пульс (P<sub>2</sub>). Затем определяют показатель PWC170 с помощью таблицы 3.5. На горизонтальной линии находят ЧСС после первой нагрузки, а на вертикальной, соответственно, после второй. Пересечение двух показателей дает величину относительного PWC170 в пересчете на 1 кг веса тела. Общая работоспособность рассчитывается следующим образом: PWC170 (кгм/мин) = А \* М, где: А - величина относительного PWC170 М - масса тела испытуемого.

Пульс за 10 с при подъеме на ступеньку														
2 нагрузка (P <sub>2</sub> )	1-я нагрузка (P <sub>1</sub> )													
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
18	22,7													
19	18,9	21,9												
20	16,6	18,2	20,7											
21	15,0	16,0	17,3	19,2										
22	13,8	14,5	15,3	16,2	18,0									
23	13,0	13,5	13,9	14,4	15,3	16,8								
24	12,4	12,7	12,9	13,2	13,7	14,4	15,6							
25	11,9	12,1	12,2	12,3	12,6	13,0	13,5	14,4						
26	11,4	11,6	11,7	11,7	11,8	11,9	12,7	12,6	13,2					
27	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,3	11,4	11,5	11,7	12,0				
28	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8			
29	10,5	10,5	10,4	10,4	10,4	10,4	10,3	10,2	10,2	10,1	9,6	9,6		
30	10,3	10,3	10,2	10,2	10,1	10,1	9,9	9,9	9,7	9,6	9,4	9,0	8,4	
31	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,8	9,7	9,6	9,4	9,2	9,0	8,6	8,1	7,2
32	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,6	9,4	9,1	9,0	8,7	8,4	7,9	7,6	7,2
33	9,8	9,8	9,6	9,6	9,5	9,4	9,3	9,1	9,0	8,6	8,5	8,2	7,8	7,2

Тест Э. Крепелина «Когда я дам команду "Начинайте!", вы как можно быстрее, и без ошибок должны начать складывать пары чисел, напечатанные на бланке. Если сумма больше 10, то, отбросив десятки, пишете только единицы. Каждый раз, когда я буду говорить "Черта!", на том месте, где вас застанет этот сигнал, вы должны поставить вертикальную черту и сразу же продолжать работу, пока я не дам команду: "Стоп! Переверните лист"». Ведущий дает команду «Начинайте!». Каждые 15 секунд говорит: «Черта!». Дает команду «Стоп! Переверните лист» и останавливает секундомер, когда будет закончен бланк при индивидуальном исследовании или поднята рука – при групповом.

2. Разбираются методики проведения каждой пробы (теста). Используя данные методики, назначенные студенты под руководством преподавателя, проводят поочередно данные тесты со студентами группы в качестве руководителя и организатора.

3. Рассматриваются степени утомления при выполнении умственной и физической работы. Составляются комплексы упражнений для снятия возникшего утомления при умственной и физической нагрузке. После обсуждения данных комплексов, автор наиболее понравившегося проводит данный комплекс с группой.

3. Данные самонаблюдений записываются в дневник самоконтроля

#### ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

№	Показатели самоконтроля	День тренировки	День отдыха
1.	Пульс (ЧСС) утром лежа за 15 сек.		
2.	Пульс утром стоя за 15 сек.		
3.	Масса тела до тренировки		
4.	Масса тела после тренировки		
5.	Жалобы		
6.	Самочувствие		
7.	Сон		
8.	Аппетит		
9.	Болевые ощущения		
10.	Желание тренироваться		
11.	Потоотделение		
12.	Кистевая динамометрия - до тренировки - после тренировки		
13.	Настроение		
14.	Функция кишечника		
15.	Работоспособность		
16.	Спортивные результаты		
17.	Нарушение режима		
18.	Содержание тренировки		
19.	Перенос нагрузки		

4. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

**Оборудование:** ступень высотой 35 см, секундомер, спирометр, метроном, маты гимнастические, измерительная лента, дневник самоконтроля.

**Домашнее задание:**

1. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

2. Методики самооценки личности.

#### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

**Работоспособность** — потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Работоспособность рассматривается:

как способность человека выполнять определенную работу на определенном уровне качества и надежности

как нечто тождественное функциональному состоянию организма,

как способность обеспечивать определенный заданный уровень деятельности, эффективность работы (что тождественно понятию производительности труда), как предельные возможности организма.

Традиционно выделяют следующие **стадии работоспособности**:

вработываемость,  
оптимальная работоспособность,  
компенсируемое и некомпенсируемое утомление,  
конечный «порыв»,  
прогрессивное снижение продуктивности

### **Тема «Особенности занятий избранным видом спорта»**

#### **Занятие 8**

### **МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

**Цель:** ознакомиться с методикой составления и проведения самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью на примере занятия по легкой атлетике.

#### **Содержание занятия:**

1. Подготовка к проведению занятий
2. Структура и методика проведения подготовительной части занятия
3. Структура и методика проведения основной части занятия
4. Проведение заключительной части занятия
5. Составление плана-конспекта проведения занятий

#### **Ход занятия:**

1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия, знакомит с простейшими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности, методикой составления и проведения плана занятия.
2. Разбирается содержание подготовительной части занятия. Один из студентов с группой проводит подготовительную часть. Контроль за правильностью выполнения, соблюдение соответствующей последовательности выполнения упражнений осуществляет преподаватель. Студенты активно включаются в обсуждение содержания упражнений.
3. Разбираются возможные разделы легкой атлетике по которым целесообразно проводить занятие. Подбираются средства и методы для тренировки двигательных навыков и физических качеств. 2-3 студента проводят тренировочные упражнения для развития быстроты и выносливости
4. Обсудив содержание заключительной части занятия, один из студентов её проводит.
5. Раскрывается структура написания плана-конспекта занятия.

### **ПЛАН**

#### **учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике**

<i>Содержание занятия</i>	<i>Время, мин.</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<i>Подготовительная часть занятия (15 мин.)</i>		
<i>Основная часть занятия (65 мин.)</i>		
<i>Заключительная часть занятия (10 мин.)</i>		

6. Обсуждение результатов методико-практического занятия.

**Оборудование:** спортивное ядро легкоатлетического стадиона, бланки планов проведения занятий.

**Домашнее задание:**

1. Составить план-конспект практического занятия по заданной тематике
2. Ознакомиться с новыми популярными видами спорта:

-сквош  
-черлидинг  
-паркур  
-петанк

В результате проведенного методико-практического занятия студенты должны:

**знать** особенности форм, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями;

**уметь** составить и провести самостоятельно занятие гигиенической или тренировочной направленности.

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

При разработке конспекта урока по физической культуре рекомендуется придерживаться следующей последовательности:

1. Определить основные и частные задачи.
2. Выявить средства и методические приемы для решения каждой задачи обучения двигательным действиям, а также последовательность и преемственность расположения упражнений (подводящих и основных) в каждой части урока.
3. Наметить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся на данном уроке.
4. Спрогнозировать место проведения и уточнить пути решения запланированных задач обучения, физического развития и укрепления здоровья.
5. Распределить в уроке учебные задания с учетом динамики работоспособности занимающихся.
6. Разработать методы организации учебной деятельности и наметить необходимое оборудование и инвентарь.
7. Определить критерии и формы оценки.
8. Определить педагогически оправданные методические приемы для каждой части урока, руководствуясь при этом задачами урока, особенностями занимающихся и конкретными условиями работы.

Вначале рекомендуется разработать основную часть урока, затем - вводную (подготовительную) и заключительную.