

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 15.04.2024 15:38:59
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические рекомендации по подготовке к
практическим занятиям и организации самостоятельной работы
студентами очной формы
обучения по специальностям «Таможенное дело»,
«Правоохранительная деятельность»,
«Правовое обеспечение национальной безопасности»

УДК 378.1/796

Составитель: А. А. Хвастунов

Рецензент

Кандидат педагогических наук С.В. Токарева

Физическая культура и спорт: методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы студентами очной формы обучения по специальности «Таможенное дело», «Правоохранительная деятельность», «Правовое обеспечение национальной безопасности» / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: А. А.Хвастунов. - Курск, 2021. - 17 с.

Излагаются методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы по физической культуре и спорту.

Даются рекомендации относительно общих принципов подготовки к занятиям, дается краткое содержание изучаемого материала, рекомендуемая литература, контрольные нормативы для подготовки к зачету. Методические рекомендации соответствуют требованиям программы по физической культуре и спорту.

Подписано в печать 15.10.20. Формат 60x84 1/16.

Уел. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж экз. Заказ. Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

Оглавление

Введение.....	4
1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
2. Содержание дисциплины.....	6
3. Перечень учебно-методического обеспечения для изучения дисциплины.....	7
4. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков	8
5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков	9
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	11
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....	12
8. Методические указания для обучающихся по освоению курса.....	12
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	17
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления подготовки к занятиям.....	17

Введение

Форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности

Формирование необходимых знаний, умений и навыков, определяются целью и задачами, достижение которых, необходимо учащимся при осуществлении ими будущей профессиональной деятельности.

Целью практических занятий 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.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- приобретение знаний по основам теории и методики физического воспитания и здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение учебной программы и соответствующего требованиям профессиональной и других сфер жизнедеятельности;
- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха;
- укрепление здоровья обучаемых и воспитание у них сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и другим компонентам здорового образа жизни;
- приобретение умений организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, овладение приемами самоконтроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью;
- обучение приемам единоборств (рукопашный бой, дзюдо, самбо) и формирование профессионально-прикладных двигательных навыков;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы и специальных средств для пресечения различных противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников;
- воспитание смелости, решительности, инициативы, выдержки и психической устойчивости.

Обучающиеся должны *знать*:

- основы здорового образа жизни,
- роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом в профессиональной деятельности

- об особенностях двигательного режима и других условий работы;
- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- использовать физкультурную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, осуществления жизненных и профессиональных целей;
- выполнять упражнения оздоровительной физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- производить задержание правонарушителя;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности.

1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 1 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36
в том числе:	
лекции	36
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	35,9
Контроль (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен

Виды учебной работы	Всего, часов
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

2 Содержание дисциплины

Таблица 2 Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
<i>Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)</i>		
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	Изучение техники отдельных приемов единоборств (рукопашного боя, дзюдо, самбо). Формирование скоростно-силовых качеств. Воспитание быстроты, ловкости, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	Отработка связок и комбинаций приемов единоборств (рукопашного боя, дзюдо, самбо). Формирование выносливости. Воспитание скоростной и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	Учебно-целевые поединки, спарринги (вольный бой), соревновательные бои по боксу, кикбоксингу, дзюдо, самбо, рукопашному бою, рукопашному бою (см. прил. 1). Формирование специально-прикладной физической подготовленности. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств, обеспечивает эффективность действий в целом и готовность к единоборству.

Таблица 3 Методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек. час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).			12	У-1-12 МУ-1-3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).			18	У-1-12 МУ-1-3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).			6	У-1-12 МУ-1-3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Таблица 4. Практические занятия

№ темы	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
1 семестр		
1	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	12
2	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	18
3	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	6
Итого		36

Таблица 5 - Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1 семестр			
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	2 семестр	14
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	2 семестр	21,9
Итого			35,9

3 Перечень учебно-методического обеспечения для изучения дисциплины

Студенты могут при изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
 - методических рекомендаций, пособий по организации практических занятий.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков

Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*. Зачет проводится в форме тестирования (сдача нормативов, представленных в таблицах по разделам подготовки).

Типовые задания для промежуточной аттестации

		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевероты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)*	16,4	17,4	17,8	18,4	18,8	13,1	14,1	14,4	15,0	15,4
8.	Челночный бег 4x20 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
	или челночный бег 10x10 м (с)	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,50	26,00	26,5
	или челночный бег 3x10 м (с)*	8,2	8,8	9,0	9,4	9,8	7,1	7,7	8,0	8,4	8,8
9.	Прыжки в длину с места (см)*	195	180	170	160	150	240	230	220	210	200
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр
11.	Бег: 2000 м (женщины, мин., сек.)	10,50	12,30	13,10	13,40	14,10	12,00	13,40	14,30	15,00	15,30
	3000 м (мужчины, мин., сек.)*										
12.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0					
	5 км (мин., сек)						23,5	25,0	26,25	27,45	28,3
13.	Подтягивание на перекладине (девушки в висе лежа, перекладина	18	12	10	6	4	15	12	10	7	5

	на высоте 90 см) (кол. раз)*										
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
16.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз за 1 мин.)*	43	35	32	29	26	48	37	33	30	27
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Силовое упражнение для женщин. Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2018 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Задания для контрольной проверки физической подготовленности студентов

В каждом семестре выполняется 3-5 тестов, включая 3 обязательных теста в каждом втором полугодии. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовки определяется по среднему количеству очков на-

бранных во всех тестах при условии выполнения каждого теста не менее чем на одно очко (см. табл.6).

Таблица 6 Оценка тестов

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
Баллы в таблице БРС (контрольные точки)	6	9	12

Тесты для проверки назначаются по разным физическим качествам: сила, ловкость, быстрота, выносливость и профессионально-прикладная подготовка.

Ежемесячно (4 раза в семестр) формируется оценка работы студента за истекший период работы (проставляется контрольная точка): максимальное количество баллов – 16 из них: за посещаемость – 4 балла (0,5 балла за каждое посещение занятия) успеваемость (сдача тестов) - 12 баллов. В конце семестра баллы суммируются. Для допуска к сдаче промежуточной аттестации студент обязан набрать не менее 24 баллов (без учета баллов за посещаемость и премиальных баллов) при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме. Для зачета необходимо набрать 50 и более баллов.

Для текущего контроля по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов.

Таблица 7 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень физической подготовки	12	Высокий уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень физической подготовки	12	Высокий уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень физической подготовки	12	Высокий уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень физической подготовки	12	Высокий уровень физической подготовки
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

6.1. Основная учебная литература

1. Захарова Л. В. Физическая культура [Текст] : учебник / Л.В. Захарова [и др.] ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017.– 612с. – Режимдоступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru>

6.2 Дополнительная учебная литература

3. Зацепин, В.И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: В.И.Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
4. Зацепин, В.И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: В.И.Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.
5. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А. Хвастунов Р.Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
6. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А. Хвастунов Р.Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
7. Хвастунов А.А. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А.Хвастунов, Н.Е.Бахтояров, А.М.Воропаев, В.И.Зацепин, С.В.Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
8. Хвастунов А.А. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А.Хвастунов, Н.Е.Бахтояров, А.М.Воропаев, В.И.Зацепин, С.В.Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
9. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Текст]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск: ЮЗГУ, 2020. - 158 с.
10. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск: ЮЗГУ, 2020. - 158 с.

11. Хвастунов, А.А. Использование упражнений физкультурно-оздоровительных систем при организации самостоятельных занятий физической культурой. [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост. А. А. Хвастунов, С. В. Красноруцкий, С.В.Токарева. - Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2021.- 167 с.

12. Хвастунов, А.А. Использование упражнений физкультурно-оздоровительных систем при организации самостоятельных занятий физической культурой. [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. А. А. Хвастунов, С. В. Красноруцкий, С.В.Токарева. - Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2021.- 167 с.

6.3 Перечень методических указаний

1. Карпова Г.Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г.Г. Карпова, О.М.Цуканова- Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

2. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П.Чурилов, А.А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

3. Первая / доврачебная помощь [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2017. - 27 с.

6.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

<http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

8 Методические указания для обучающихся по освоению курса

Программный учебный материал концентрируется в самостоятельные законченные блоки (циклы), состоящие из типовых учебно-тренировочных занятий различной направленности. За структурную единицу модели физической подготовки принимается макроцикл длительностью четыре месяца, то есть один семестр. В

этой связи в каждом году обучения выделяются два самостоятельных макроцикла подготовки. В свою очередь, они состоят из трех мезоциклов (блоков) концентрированной учебно-тренировочной нагрузки. Наглядно модель физической подготовки представлена на рис. 1.

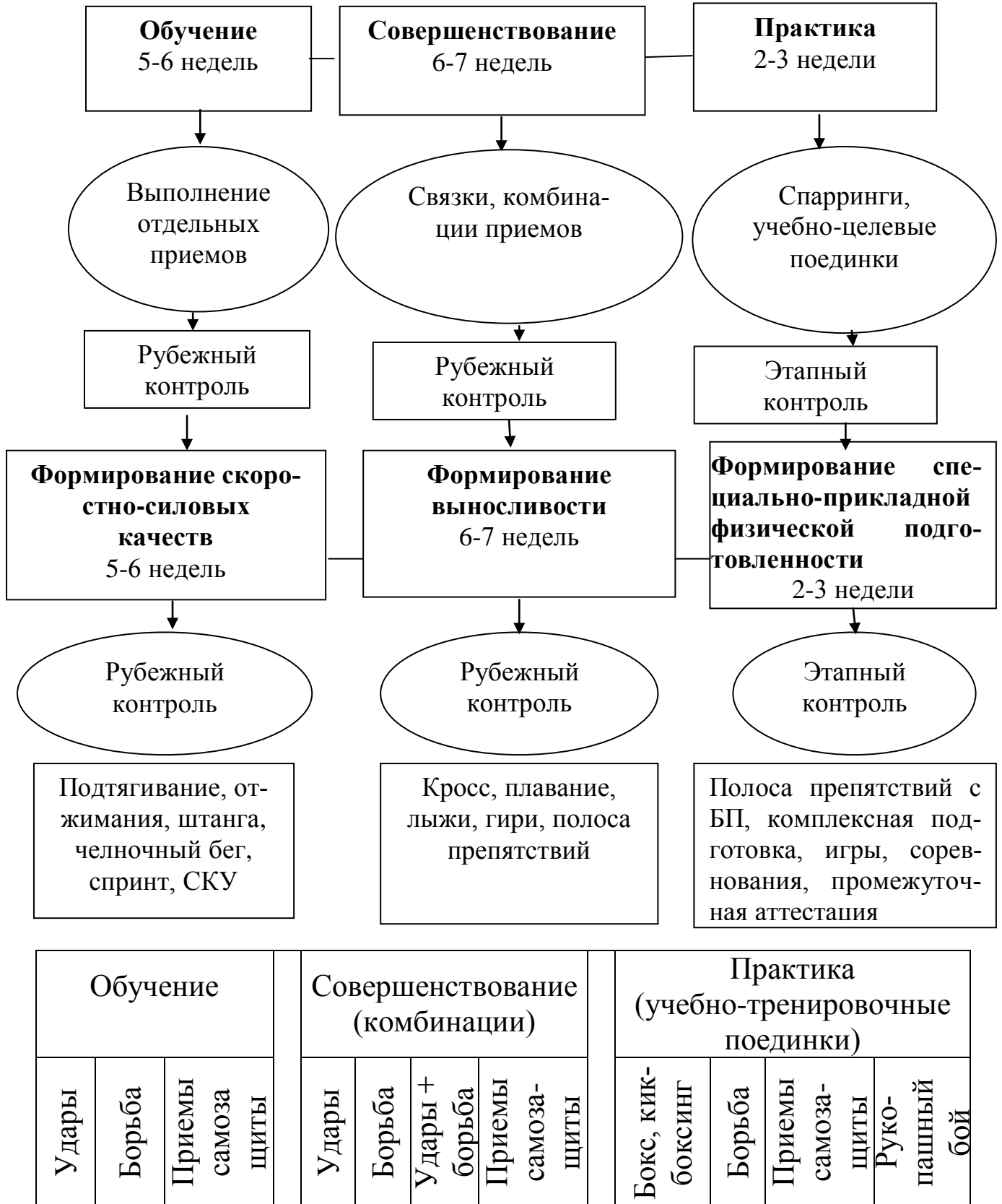


Рис. 1 Схема организации обучения

На рис.1 в верхних трех блоках обозначены этапы специальной физической подготовки по единоборствам, в средних - соответствующие этапы формирования физической подготовленности. Одновременно с развитием физических качеств в макроцикле последовательно формируется технико-тактический потенциал, обеспечивающий выполнение приемов единоборств.

Основными видом аудиторной работы студентов при обучении являются практические занятия. На них излагаются и разъясняются основные понятия, теоретические и практические проблемы, разучивается и совершенствуется техника выполнения приемов единоборств и физические качества обучающихся, даются рекомендации для самостоятельной работы. Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении учебного материала.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя зарядка, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом

окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в удобной и легкой спортивной одежде. Эффективность утренней зарядки зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Рекомендуется выполнять специальные подготовительные упражнения из единоборств. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом и т.п.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба; упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильное *выполнению дыхания*. Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить прыжковые упражнения и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз, присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т. п.). При отсутствии тренажеров, спортивного инвентаря можно выполнять упражнения с самосопротивлением, изометрические упражнения и т. п.

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т. д.

Самостоятельные тренировочные занятия.

Их можно проводить индивидуально или в группе. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить ком-

плексный характер, т. е. способствовать развитию специальных качеств, связанных с занятием единоборствами и совершенствованию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части изучаются спортивная техника и тактика действий при выполнении приемов, осуществляется совершенствование физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления подготовки к занятиям

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине спортивный комплекс университета располагает следующей материальной базой, включая спортивный инвентарь и оборудование:

- 2 игровых зала;
- тренажерный зал;
- зал тяжелой атлетики;

- 2 зала единоборств;
- зал общей физической подготовки (ОФП);
- спортивный клуб;
- стадион;
- открытая гимнастическая площадка.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

- перчатки для рукопашного боя;
- перчатки боксерские;
- щитки на голень и подъем;
- макет пистолета тренировочный;
- нож резиновый тренировочный;
- шлемы боксерские;
- бандажи защитный паховый мужские и женские;
- защитный нагрудник женский;
- лапы боксерские;
- груши боксерские;
- скакалки;
- медицинболы;
- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- столы теннисные;
- гири; гантели, штанги;
- стойки баскетбольные;
- диски для тяжелой атлетики 5, 10, 15, 20 кг;
- сетка волейбольная; о
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;
- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами;
- тренажер брусья-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая.