

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
НОВОШАХТИНСКИЙ ФИЛИАЛ
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Ростовской области
«ШАХТИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ТОПЛИВА И ЭНЕРГЕТИКИ
им. ак. Степанова П.И.»

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМК
социально-экономических и
правовых дисциплин
Протокол № __ от
«__» _____ 2017г.
Председатель ЦМК
социально-экономических и
правовых дисциплин
_____ В. В. Локтионова

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
по дисциплине **Физическая культура**
для обучающихся очного отделения
специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Разработал: преподаватель
НФ ГБПОУ РО
«ШРКТЭ им.ак. Степанова П.И.»
_____ А.Е. Журавлев

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка	3
2 Содержание самостоятельной работы	4
3 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы	7
4 Особенности самостоятельной работы студентов по физической культуре	11
5 Основные понятия и термины	15

1 Пояснительная записка

Самостоятельная работа (самоподготовка) способствует формированию высокой культуры умственного труда, приобретению приемов и навыков самостоятельной работы, умений разумно расходовать и распределять свое время, накапливать и усваивать необходимую для успешного обучения и профессионального становления информацию.

Она развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, инициативность, волю; вырабатывает мыслительные умения и операции (анализ, синтез, сравнение, сопоставление и др.), учит самостоятельному мышлению, позволяет сформировать свой собственный стиль работы, наиболее полно соответствующий личным склонностям и познавательным навыкам обучающегося. В условиях же высокого уровня развития науки и техники особые требования предъявляются именно к самостоятельной подготовке обучающихся. В настоящий период, когда развитие науки и техники происходит чрезвычайно быстро, когда делаются всё новые и новые научные открытия, когда появляются неизвестные ранее отрасли науки, техники, экономики, исключительную значимость приобретает проблема подготовки обучающихся к самостоятельному овладению новыми знаниями, к изучению научной и технической литературы. Для этого им необходимы такие умения как: изучать информацию, вычленять из нее главное, ставить перед собой вопросы и находить в тексте ответы на них, определять, что осталось не выясненным до конца, четко формулировать, что именно надо выяснить.

Самостоятельная деятельность обучающихся можно и нужно организовывать на различных уровнях, от воспроизведения действий по образцу и узнавание объектов путем их сравнения с известным образцом до составления модели и алгоритма действий в нестандартных ситуациях.

Это переориентирует самостоятельную работу с традиционной цели – простого усвоения знаний, приобретения умений и навыков, опыта творческой и научно-информационной деятельности на развитие внутренней и внешней самоорганизации обучающегося, активно преобразующего отношения к получаемой информации, способности выстраивать индивидуальную траекторию самообучения.

2 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Тематика самостоятельной работы	Вид деятельности	Кол-во часов
	Раздел 1 Теоретические занятия.		8
1.	Тема 1.1 Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Изучить тему: "Формирование знаний о здоровом образе жизни". Подготовка рефератов по изученной теме	4
2.	Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие	Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом. Подготовка реферата. Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка. Физические качества, методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности, комплексное развитие ФК	4
	Раздел 2 Легкая атлетика		60
3.	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях	14
4.	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Написание реферата Техника бега на длинные дистанции. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях	10
5.	Тема 2.3 Бег по пересеченной местности	Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	18
6.	Тема 2.4 Прыжок в длину	Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	6
7.	Тема 2.5 Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке	12
	Раздел 3		50

	Спортивные игры		
8.	Тема 3.1 Баскетбол	Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке	28
9.	Тема 3.2 Волейбол	Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке	22
	Итого:		118

3 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

При подготовке сообщения (доклада, реферата, презентации) целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.
- Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).
- Изучите подобранный материал.
- Составьте план сообщения.
- Напишите текст сообщения.

Помните!

Выбирайте только интересную и понятную информацию. Не используйте неясные для вас термины и специальные выражения.

- Не делайте сообщение очень громоздким.
- При оформлении доклада используйте только необходимые, относящиеся к теме рисунки и схемы.
- В конце сообщения (доклада) составьте список литературы, которой вы пользовались при подготовке.
- Прочитайте написанный текст заранее и постарайтесь его пересказать, выбирая самое основное.
- Говорите громко, отчётливо и не торопитесь. В особо важных местах делайте паузу или меняйте интонацию – это облегчит её восприятие для слушателей.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего".

Выбор темы реферата

Работа над рефератом начинается с выбора темы исследования. Заинтересованность автора в проблеме определяет качество проводимого исследования и соответственно успешность его защиты. Выбирая круг вопросов своей работы, не стоит спешить воспользоваться списком тем, предложенным преподавателем. Надо попытаться сформулировать проблему своего исследования самостоятельно.

Структура реферата включает в себя следующие элементы:

- ✓ титульный лист;
- ✓ содержание;
- ✓ введение;
- ✓ содержание (главы и параграфы);
- ✓ заключение;
- ✓ приложение;
- ✓ список литературы и источников.

Работа над планом

Работу над планом реферата необходимо начать еще на этапе изучения литературы. **План – это точный и краткий перечень положений в том порядке, как они будут расположены в реферате, этапы раскрытия темы.** Черновой набросок плана будет в ходе работы дополняться и изменяться. Существует два основных типа плана: простой и сложный (развернутый). В простом плане содержание реферата делится на параграфы, а в сложном на главы и параграфы. Но как построить грамотно план реферата? Конкретного рецепта здесь не существует, большую роль играет то, как предполагается расставить акценты, как сформулирована тема и цель работы. При описании, например, исторического события можно остановиться на стандартной схеме: причины события, этапы и ход события, итоги и значения исторического события.

При работе над планом реферата необходимо помнить, что формулировка пунктов плана не должна повторять формулировку темы (часть не может равняться целому).

Работа над введением

Введение – одна из составных и важных частей реферата. При работе над введением необходимо опираться на навыки, приобретенные при написании изложений и сочинений. В объеме реферата введение, как правило, составляет 1-2 машинописные страницы. Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности выбранной темы, формулировку цели и задач реферата, краткий обзор литературы и источников по проблеме, историю вопроса и вывод.

Вступление – это 1-2 абзаца, необходимые для начала. Желательно, чтобы вступление было ярким, интригующим, проблемным, а, возможно, тема реферата потребует того, чтобы начать, например, с изложения какого-то определения, типа «политические отношения – это...».

Обоснование актуальности выбранной темы - это, прежде всего, ответ на вопрос: «почему я выбрал(а) эту тему реферата, чем она меня заинтересовала?». Можно и нужно связать тему реферата с современностью.

Краткий обзор литературы и источников по проблеме – в этой части работы над введением необходимо охарактеризовать основные источники и литературу, с которой автор работал, оценить ее полезность, доступность, высказать отношение к этим книгам.

История вопроса – это краткое освещение того круга представлений, которые сложились в науке по данной проблеме и стали автору известны. **Вывод** – это обобщение, которое необходимо делать при завершении работы над введением.

Требования к содержанию реферата

Содержание реферата должно соответствовать теме, полно ее раскрывать. Все рассуждения нужно аргументировать. Реферат показывает личное отношение автора к излагаемому. Следует стремиться к тому, чтобы изложение было ясным, простым, точным и при этом выразительным. При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выражать в безличной форме);
- при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией;
- каждая глава (параграф) начинается с новой строки;
- при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки.

Правила оформления ссылок

В реферате сведения об использованной литературе приводятся чаще всего в скобках после слов, к которым относятся. В скобках сначала указывается номер книги в списке литературы, а затем через запятую страница. Если ссылка оформляется на цитату из многотомного сочинения, то после номера книги римской цифрой указывается номер тома, а потом номер страницы.

Примеры: (1,145); (4,II,38).

Работа над заключением

Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть переложением содержания работы. Заключение должно содержать:

- основные выводы в сжатой форме;
- оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

Объем 1-2 машинописных или компьютерных листа формата А4.

Оформление приложения

Приложение помещается после заключения и включает материалы, дополняющие основной текст реферата. Это могут быть таблицы, схемы, фрагменты источников, иллюстрации, фотоматериалы, словарь терминов, афоризмы, изречения, рисунки и т.д.

Примеры оформления:

Приложение 1. Терминологический словарь “Госслужба”.

Приложение 2. Структура деятельности. Схема.

Приложение 3. Реестр государственных должностей

В тексте реферата необходимо делать примечания. Пример: (см. приложение 1, С.21).

Приложение является желательным, но не обязательным элементом реферата.

Правила оформления библиографических списков

Список литературы помещается в конце реферата и пронумеровывается.

Сведения о книгах в списке литературы излагаются в алфавитном порядке.

Сведения о книге даются в следующем порядке:

- автор (фамилия, инициалы);
- название, подзаголовок;
- выходные данные (место издания, издательство и год издания).

Пример: Левандовский А.А., Щетинов Ю.А. Россия в XX веке. Учебник. М.: Просвещение, 2010.

Если речь идет о статье, напечатанной в сборнике, журнале или газете, то после автора и названия публикации указываются:

- название сборника, журнала, газеты;
- место издания и год издания (если сборник);
- год, номер журнала или дата выхода газеты, страница.

Пример: Пленков О.Ю. Феномен фашизма: некоторые аспекты интерпретации // Обществознание в школе. – 2010. - №1. – С.10-16.

В библиографическом описании не разрешается сокращать фамилии авторов, а также заглавия книг и статей. Сокращаются только названия городов: Москва (М.), Санкт-Петербург (СПб.). Названия остальных городов пишутся без сокращений.

Если книга издавалась параллельно в двух городах, названия их приводятся через точку с запятой.

Требования к оформлению реферата

Текст работы пишется разборчиво на одной стороне листа (формата А4) с широкими полями слева, страницы пронумеровываются. При изложении материала нужно четко выделять отдельные части (абзацы), главы и параграфы начинать с новой страницы, следует избегать сокращения слов.

Если работа набирается на компьютере, следует придерживаться следующих правил (в дополнение к вышеуказанным):

- набор текста реферата необходимо осуществлять стандартным 12 шрифтом;
- заголовки следует набирать 14 шрифтом (выделять полужирным);
- межстрочный интервал полуторный;
- разрешается интервал между абзацами;
- отступ в абзацах 1-2 см.;
- поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
- нумерация страницы снизу или сверху посередине листа;
- объем реферата 20-24 страницы.

Подготовка к защите и порядок защиты реферата

Необходимо заранее подготовить тезисы выступления (план-конспект).

Порядок защиты реферата:

1. Краткое сообщение, характеризующее задачи работы, ее актуальность, полученные результаты, вывод и предложения.
2. Ответы студента на вопросы преподавателя.

4 Особенности самостоятельной работы студентов по физической культуре

Сложившаяся в России социально-экономическая ситуация привела к необходимости модернизации многих социальных институтов, и в первую очередь образования, которое напрямую связано с экономикой через обеспечение подготовки производительных сил. Модернизация образования – социальный и культурный процесс, включающий работу по созданию новой системы ценностей и новых моделей образования.

В настоящее время активно вводятся в работу образовательные стандарты третьего поколения. Физическая культура в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательным разделом в обще-гуманитарном и социально-экономическом цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Важным условием реализации новых образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы (самостоятельных занятий) студентов, которой отводится 50 % времени, выделенного на изучение дисциплины «Физическая культура».

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;
- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

1. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья. Подбор физических упражнений направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование

психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого пользования. Данные комплексы могут быть рекомендованы студентам СПО к самостоятельным занятиям физической культурой. Основные их достоинства - доступность, простота реализации и эффективность. Это, прежде всего: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10 000 шагов каждый день (система Михао Икаи); бег ради жизни (система Лидьярда); калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение мышц и связок (система Пикней Каллане).

1. *Принцип систематичности.* Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.
2. *Принцип гуманизации.* Независимо от предусмотренных задач, в основе любого самостоятельного занятия физическими упражнениями лежит физическое, психическое и социальное благополучие каждого из обучающихся. Вся работа по организации самостоятельных занятий строится на основе комфортности – студенту нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физические упражнения должны доставлять только приятные ощущения (чувство “мышечной радости”), он должен осознавать, что делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущать результат. Недопустим авторитарный стиль отношений и. со студентами. Педагог не должен быть безразличным к тому, что некоторые обучающиеся не любят зарядку, ленивы в движениях. Для каждого нужен свой “волшебный ключик” – то средство, которое заставит “неумейку” научиться, вовлечет малоподвижного в интересную двигательную деятельность.
3. *Принцип индивидуализации.* Доказано, что у каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Индивидуализация образовательного процесса один из важнейших дидактических принципов современности.

Принцип индивидуализации характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого обучающегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности.

В области физического воспитания соблюдение этого принципа особенно важно, т.к. выполнение различных упражнений оказывает непосредственное воздействие на системы и функции организма и превышение посильной меры физической, психической и эмоциональной нагрузок на занятиях физической культурой может неблагоприятно влиять на состояние здоровья обучающегося.

Принцип рациональности физических нагрузок. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от

тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.

Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельном занятии физкультурой. Согласно принципу Арндта — Шульца малые нагрузки не оказывают заметного влияния на организм, средние наиболее благоприятны, а сильные могут принести вред. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120—160 — средней, более 160 — большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

1. *Принцип всестороннего физического развития.* В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.
2. *Принцип уверенности в необходимости занятий (принцип сознательности и активности).* Трудно переоценить психологической настрой на занятия физкультурой. С древнейших времен известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья. Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому старайтесь всегда не только верить в результат, но обязательно продумывайте, каким именно будет этот результат. Визуализируйте в сознании здоровые органы и их функционирование.
3. *Принцип врачебного контроля и самоконтроля.* Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква - или гидроаэробику, велозаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки, возможностей, запросов обучающихся, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит

случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

При организации самостоятельной работы студентов необходимо включать в неё задания теоретического и практического содержания:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника самоконтроля;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями педагогами разрабатываются методические рекомендации для студентов, которые включают в себя теоретическое обоснование значимости физической культуры в жизнедеятельности человека, требования к организации различных форм самостоятельных занятий, комплексы упражнений для проведения занятий, видео и аудиоматериалы с записями практических занятий фитнесом, шейпингом, калланетикой, пилатесом, аэробикой и многое другое.

Таким образом, приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями: здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность, что обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями.

5 Основные понятия и термины

Авитаминоз - длительное или полное отсутствие каких-либо витаминов в организме человека.

Адаптация – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

Аэробные реакции – основа биологической энергетики организма, способность различных систем извлекать из атмосферы кислород и доставлять его работающим мышцам.

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений и двигательную реакцию, т.е. обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Восстановление - постепенное возвращение работоспособности и функционирования организма к дорабочему уровню либо близкому к нему.

Врачебный контроль - комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гигиена физической культуры и спорта - раздел гигиенической науки, изучающий влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов.

Гигиена человека – наука о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации его труда и отдыха, о предупреждении болезней.

Гигиеническая гимнастика - комплекс разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых с целью оздоровления и физического развития ежедневно, как правило, утром или в течение дня.

Гигиенический массаж - массаж, применяемый для укрепления здоровья, ухода за телом, профилактики заболеваний, снятия утомления.

Гиподинамия - нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, уменьшение сократительной силы мышц вследствие нарушений обменных процессов непосредственно в скелетной мускулатуре, снижения возбудительного тонуса в нервных центрах и ослабления их активизирующих влияний на все физиологические системы организма.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Чрезмерная двигательная активность (гипердинамия) приводит к переутомлению, перенапряжению; недостаточная (гиподинамия); к различного рода физической детренированности.

Двигательное умение - характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык - такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и

действия отличаются высокой надежностью занимающегося по результатам врачебного контроля.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - максимальный объем воздуха, выдыхаемый после глубокого вдоха.

Закаливание - система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Здоровый образ жизни – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи в меняющихся условиях.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно тяжелой для него работе.

Массовый спорт – регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения работоспособности, овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Массаж - система приемов механических манипуляций с мягкими тканями человеческого тела, осуществляемая при помощи рук.

Методические принципы физического воспитания - наиболее важные положения, которые обобщают методические закономерности педагогического процесса.

Методы физического воспитания - специальные способы, позволяющие целенаправленно решать задачи обучения движениям и развитию физических качеств.

Оздоровительные силы природной среды - положительное воздействие на организм человека солнечных лучей, воздушной и водной среды, служащие средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Образ жизни – это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

Общая физическая подготовка (ОФП) - педагогический процесс всестороннего физического развития человека.

Общая выносливость - способность выполнять работу умеренной интенсивности в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Оперативное планирование – управление подготовкой спортсмена при выполнении отдельных тренировочных заданий, выступлениях на соревнованиях, поединках, схватках и т.п.

Переутомление - это накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и

продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.

Производственная гимнастика – комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повышать и восстанавливать общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики возможных заболеваний.

Производственная физическая культура (ПФК) – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Профилактическая гимнастика - комплекс упражнений, подобранных в соответствии с необходимостью профилактики конкретных неблагоприятных влияний

Профилактика - комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранения различных причин заболеваний, повышение защитных сил организма, улучшение условий труда и быта, отдыха населения, охрану окружающей среды.

Работоспособность - способность человека выполнять точно определенную, специфическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и уровня мощности (производительности).

Рациональное питание - питание, при котором организм получает адекватное количество каждого из различных питательных веществ, необходимых для выполнения своих функций, восстановления тканей и роста.

Режим питания - рациональное распределение приема пищи во времени (в течение суток, недели, года, различных периодов жизни).

Резистентность – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе принципа гомеостаза.

Рекреация - отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация (расслабление) - произвольное или непроизвольное уменьшение напряжения мышечных волокон.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий упражнениями и спортом.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Саморегуляция – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Системы физических упражнений – совокупность специально подобранных физических упражнений.

Социально - биологические основы физической культуры – понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных и биологических в процессе овладения ценностями физической культуры.

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление

Специальная физическая подготовка - педагогический процесс развития физических качеств и функциональных систем организма, необходимых для конкретной спортивной или профессиональной деятельности.

Спорт – обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной подготовки человека к соревнованиям.

Спортсмен - человек, занимающийся каким-либо видом спорта систематически или профессионально с целью достижения максимальных для себя или команды спортивных результатов.

Спортивная подготовка - педагогический процесс целенаправленной всесторонней подготовки спортсмена к участию в соревнованиях.

Спортивные сооружения - специально построенное и соответствующе оборудованное сооружение закрытого или открытого типа, предназначенное для проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований по различным видам спорта.

Стиль жизни - тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчивые, воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы и т.д.

Техника движения - рациональная форма физического упражнения.

Уровень здоровья - количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека.

Условия жизни - материальные и нематериальные факторы (социально-политические и духовно - нравственные, культурные, природные и т.д.), определяющие и обуславливающие образ жизни.

Усталость - это комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания и др.)

Утомление - это временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, негативными эмоциональными и физиологическими реакциями.

Физиологическая система организма – наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания ...), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.

Физическое воспитание - процесс обучения и приобретения жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических качеств и базирующихся на них способностей.

Физическая культура - часть культуры общества и личности, содержанием которой являются рациональное использование человеком двигательной деятельности в жизни и улучшение физического состояния и развития.

Физические качества - определенные возможности человека в проявлении силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Физические упражнения - термин имеет двойное значение. Во-первых, им обозначают определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физической культуры; во - вторых – процесс неоднократного воспроизведения данных действий.

Физическое развитие - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармонического физического развития и совершенствования.

Формы самостоятельных занятий – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Функциональная система организма – взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивающая работу организма.

Функциональное состояние – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые определяют его деятельность.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 8-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2015- 304 с.

Дополнительные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М. Издательство Юрайт. 2017- 424 с.

2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник для СПО. М. Издательство Юрайт. 2017- 493 с.