

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позоян Оксана Гарниковна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 07.12.2022 12:44:26
Уникальный программный ключ:
f420766fb84d98e07cffb62ea5e5a7814d505ef5

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЛЛЕДЖ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
БУДЕННОВСКИЙ ФИЛИАЛ**

УТВЕРЖДАЮ
Директор БФ ЧПОУ Колледж «СШБ»
О.Г. Позоян
«27» мая 2022 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для обучающихся по выполнению практических занятий и самостоятельной
работы по учебной дисциплине

БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

34.02.01 Сестринское дело

Программа подготовки

базовая

Форма обучения

очная

г. Буденновск, 2022

Настоящие методические указания составлены с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **34.02.01 Сестринское дело**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 N 502(ред. от 24.07.2015).

Методические рекомендации предназначены для обучающихся по выполнению практических занятий и самостоятельной работы по учебной дисциплине БД.03 Родная литература **34.02.01 Сестринское дело**.

Организация-разработчик: БФ Частное профессиональное образовательное учреждение Колледж «Современная школа бизнеса», г. Буденновск.

Разработчик: Захаров К.Е., преподаватель колледжа.

Методические рекомендации рассмотрены и одобрены на заседании цикловой методической комиссией медико – биологических дисциплин, протокол № 9 от 26.05.2022 г.

.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ студентов при изучении учебной дисциплины БД.07 Физическая культура предназначены для студентов специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Цель методических указаний: оказание помощи студентам в выполнении практической работы по БД.07 Физическая культура.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят студентам применить на практике свои знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

В результате выполнения практических работ БД.07 Физическая культура студенты должны расширить свои знания по основным разделам дисциплины путем поиска, овладеть навыками сбора, обработки, анализа и систематизации экономической информации, а также определять состав материальных, трудовых и финансовых ресурсов организации.

По учебному плану на практические занятия предусмотрено 156 аудиторных часов, обучающиеся должны выполнить 8 работы.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование темы	Кол-во часов (очная форма обучения (с применением дистанционных технологий))	
	Наименование	Кол-во часов
Практическое занятие: № 1. Учебно-методические занятия.	Устный выборочный опрос по теме. Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	8
Практическое занятие: № 2. Гимнастика.	Устный выборочный опрос по теме. Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	28
Практическое занятие: № 3. Спортивные игры (по выбору).	Решение тестовых заданий. Устный выборочный опрос по теме.	22
Практическое занятие: № 4. Ритмическая гимнастика.	Устный выборочный опрос по теме. Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	18
Практическое занятие: № 5. Элементы единоборства.	Устный выборочный опрос по теме. Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	20
Практическое занятие: № 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Решение тестовых заданий. Устный выборочный опрос по теме.	20
Практическое занятие: № 7. Дыхательная гимнастика	Устный выборочный опрос по теме. Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	20
Практическое занятие: № 8. Спортивная аэробика.	Устный выборочный опрос по теме. Решение тестовых заданий. Защита рефератов.	20
Всего		156

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие №1. Учебно-методические занятия.

1. Основы знаний

Теоретическая часть

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирования специальных знаний.

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни.

Физическое совершенство – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины.

Физическая и функциональная подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах.

Вопросы к практическому занятию

1. Для чего в систему среднего профессионального образования введена дисциплина «физическое воспитание»?

2. Как достигается физическое совершенство?

3. В чём заключается суть физической подготовки?

4. Средства достижения физической подготовленности?

Теоретическая часть

Достижение гармонии физического, духовного и психологического состояния человека.

Достижение гармонии физического, духовного и психологического состояния человека - проблемы создания условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма.

Профессиональная направленность физического воспитания – это использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному труду, обеспечению высокой работоспособности человека.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующиеся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях.

Вопросы к практическому занятию

1. Что такое двигательная активность?

2. В чём состоит профессиональная направленность физического воспитания?

3. Влияет ли психологическое здоровье на профессиональную деятельность человека?

2.Общая физическая подготовка

Теоретическая часть

Главная цель общей физической подготовки - это развитие выносливости, скорости и силы человека, улучшение и укрепление работы сердца и всей кровеносной и дыхательной системы. Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Задания к практическим занятиям:

Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами, в движении. Контрольное тестирование двигательных качеств (таблица нормативов).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Контрольное тестирование двигательных качеств (таблица нормативов).

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Бег как средство повышения двигательной активности?
2. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики?
3. Физическое качество - координация?
4. Методы и способы развития общей выносливости (комплекс упражнений с предметами и без предметов)?
5. Упражнения, направленные на повышение силовой выносливости (комплекс силовых упражнений)?

Практическое занятие № 2. Гимнастика.

Теоретическая часть

Слово «гимнастика» происходит от греческого «гимнос», что значит «обнаженный», второе значение (тренер, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Гимнастика — это определенная, исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания людей.

Ее задачи:

1. (Оздоровительная задача). Гармоническое развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических - способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия советских людей.
2. (Образовательная задача). Формирование жизненно важных двигательных умений навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями.
3. (Воспитательная задача). Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Выдающийся мыслитель древнего мира Плутарх, заметил: «Гимнастика — есть целительная часть медицины».

Методические особенности гимнастики

Гимнастике присущ метод строгого регламентирования упражнения и четкой организации деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения

новых навыков и умений, а также соответствующий эмоциональный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм человека.
2. Применение самых разнообразных физических упражнений, что и обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).
3. Избирательное воздействие на организм (исправление отрицательных сторон человека).
4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки.
5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений и применения одних и тех же упражнений в различных целях.

Задания к практическим занятиям:

Девушки: наскок перемахом двумя с опорой одной в сед на бревно (с бокового разбега) с мостика толчком одной ногой. Упражнение оценивается на технику выполнения.

Юноши: лазание по канату без помощи ног 8-10-15 сек. Подтягивание в висе на высокой перекладине 11-9-8 раз (юноши).

Девушки. Опорный прыжок. Обучать учащихся прыжку (углом) с бокового разбега толчком одной ноги через (коня) в ширину высота 110 см. Выполняется на технику исполнения.

Юноши. Прыжок через коня (в длину) ноги врозь, высота 115 см. Упражнение оценивается на технику исполнения. Контрольное тестирование двигательных качеств (таблица нормативов).

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Методические особенности гимнастики как средства физического воспитания.
3. Характеристика групп гимнастических упражнений как средств гимнастики.
4. Характеристика базовых (общеразвивающих) видов гимнастики.
5. Характеристика специальных (прикладных) видов гимнастики.
6. Характеристика спортивных видов гимнастики (массовая и специализированная гимнастика).
7. возникновение и краткий исторический обзор развития гимнастики. Создание национальных гимнастических систем нового и новейшего времени.
8. Гимнастика в России после Великой октябрьской социалистической революции.
9. Сущность и значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
10. Способы образования терминов и правила их применения. Правила условных сокращений.

Практическое занятие: № 3. Спортивные игры (по выбору).

1. Настольный теннис.

Теоретическая часть

Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце XIX века. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е годы XX века, затем потерял популярность и появился вновь в 60-е годы. Международная федерация настольного тенниса создана в 1926 г. чемпионаты мира проводятся с 1926 г., в настоящее время каждые 2 года. В 1957 г. создан Европейский Союз настольного тенниса, который с 1958 г. через каждые два года проводит чемпионаты Европы. Олимпийские состязания по настольному теннису проводятся с 1894 года.

Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость.

Настольный теннис – это распространенная во всем мире игра из ГРУППЫ игр с ответным ударом. В соревнованиях могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). 2 игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи начинается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар.

Стол имеет размер 152,5 x 273,3 см с высотой над полом 76,2 см. темно-зеленая сетка высотой 15,25 см делит стол на две равные половины. Мяч из целлулоида или пластика имеет вес от 2,4 до 2,53 г.

Подачу следует осуществлять так, чтобы она была видна судье. Она проводится за задней линией стола или ее предполагаемого удлинения. Мяч подбрасывается почти вертикально от плоской руки и только тогда по нему производится удар, когда он находится в движении вниз. Он должен сначала коснуться игровой поверхности падающей ракетки, прежде, чем он непосредственно через сетку или огибая ее перелетит на игровую поверхность соперника. В партии переход подачи происходит после 5 набранных очков. Игрок, который первым наберет 21 очко становится победителем партии. При равном количестве очков по 20:20 играют до тех пор, пока один игрок не добьется преимущества в два очка. Очко приобретается за счет ошибки соперника.

Ошибки: неоднократное касание мяча на игровой поверхности, забрасывание мяча (в сетку, за игровое поле), 2-разовый удар по мячу одной стороной, касание туловищем игровой поверхности (за исключением руки, ведущей ракетку) или мяча, касание сетки, движение стола, пропуск мяча, правильно посланного соперником, подача не по правилам.

Парная игра. Мяч из поля подачи по диагонали отсылается в поле подачи соперника. Подающий определяется по предпринятому перед началом первой партии выбору. Первый принимающий – следующий подающий и партнер первого подающего – следующий принимающий и т.д. после каждой партии порядок подачи меняется.

Задания к практическим занятиям:

Обучение техники стойки. Способы хватки ракетки. Обучение техники передвижений, технике ударов. Виды подачи. Контрольное тестирование техники выполнения. Учебная игра.

Отработка техники стойки и передвижений у стола. Индивидуальный подбор способа хватки ракетки. Отработка техники ударов. Совершенствование техники подачи. Контрольное тестирование техники выполнения. Учебная игра.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. История возникновения настольного тенниса?
2. Размеры теннисного стола и мяча?
3. Способы и техника подач и передач?
4. Техника ударов?
5. Правила игры в теннис?
6. Правила судейства игры?

2. Мини-футбол.

Теоретическая часть

Футбол – известная и любимая многими командная игра. Кто первый изобрел такую игру до сегодняшнего времени точно неизвестно. Во всем мире датой рождения футбола считается 1863 год, а страной подарившей миру эту забаву – Англия.

Футбол- это командная игра, в которой играют две команды, состоящие из 7-11 человек. Главная цель игры – забить как можно большее количество голов (футбольных мячей)

в ворота противника и не допустить гола в свои ворота. Победу одержит та команда, на счету которой будет большее количество забитых мячей.

Футбольная игра называется матчем и состоит из двух таймов по 45 минут каждый. Если по прошествии этого времени счет команд будет равным, то назначается дополнительное время, в виде двух матчей по 15 минут. Если и после этого победителя не будет выявлено, то назначают серию пенальти. Пенальти – это удар с расстояния 11 метров по воротам противника, которые защищает только вратарь. В зависимости от регламента игры ничья – это тоже возможный результат. Согласно регламентированным правилам, для футбольной игры пригодным считается мяч, который соответствует таким требованиям:

- форма – сферическая,
- материал — кожа или пригодный для этих целей кожзаменитель,
- размер – 5,
- длина окружности – 68-70см,
- вес мяча – 410 — 450 г,
- давление – 0,6 — 1,1 атмосферы.

Играют в футбол на специальной площадке – футбольном поле. Поле это имеет форму прямоугольника, его длина и ширина регламентируются правилами. Покрытие поля может быть естественным и искусственным. В качестве естественного покрытия футбольного поля используется специальная трава. Искусственным покрытием служит «ковер» из синтетического материала зеленого цвета.

Футбольный матч состоит из двух таймов по 45 минут, между которыми есть перерыв, не превышающий 15 минут. 90 минут матча называются основным игровым временем. В основное время засчитываются и всевозможные задержки, связанные с нарушениями правил игры или травмами игроков.

По окончании основного игрового времени рефери (футбольный судья) может назначить добавленное время, чтобы скомпенсировать потери во время основного времени.

Основной состав каждой команды включает 11 человек. У каждого игрока могут быть свои функции: защитника (бэка), полузащитника (хавбэка), нападающего (форварда). Отдельно выделяется вратарь (голкипер) – игрок, защищающий ворота. Форма вратаря отличается от формы остальных игроков обеих команд и от формы судей матча.

Во время матча каждая команда имеет право заменить любого из своих игроков запасным. В международных матчах или матчах национальных федераций максимальное число замен равно трем, в матчах национальных лиг – не более 6.

Замена игрока разрешается во время остановки игры, только со средней линии поля (линии, которая делит поле пополам). Список игроков замены команды должны предоставить судье до начала матча.

Главная задача команды – забить гол противнику и защитить свои ворота от голов. Если команда забивает гол в собственные ворота, то такой гол называется автоголом. Автогол, за исключением некоторых случаев, предусмотренных Правилами, засчитывается.

В футболе игроки ведут мяч только ногами. Разрешается также принимать удары головой или грудью, но не руками. Брать мяч в руки разрешается голкиперу после забитого гола или игроку при вбрасывании мяча.

Задания к практическим занятиям:

Обучение ударам внутренней стороной стопы, ударам наружной стороной стопы, носком, ударам серединой подъема, ударам внутренней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар пяткой, удар слета. Удары по воротам. Размеры и разметка футбольного поля. Контрольное тестирование техники выполнения. Правила игры. Судейские жесты.

Обучение остановке мяча: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,

остановка мяча подошвой, остановка летящих мячей внутренней стороной стопы. Отработка техники ударов по мячу головой: удар головой с места, удар в броске, удар боковой частью головы. Техника ведения мяча, ведение и обводка. Контрольное тестирование техники выполнения. Правила игры. Учебная игра.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. История возникновения футбола?
2. Размеры поля?
3. Параметры футбольного мяча?
4. Состав команды игроков?
5. Основные правила игры в футбол?
6. Основные способы передачи и подачи мяча?
7. Взаимодействие игроков на поле?

Практическое занятие № 4. Ритмическая гимнастика.

Теоретическая часть

Современная ритмическая гимнастика — это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

Каждая из этих форм занятий имеет свои особенности. Для утренней зарядки характерны простейшие движения звеньями тела, беговые шаги на месте и подскоки, объединенные в короткие — по 4—5 — связки, легкие полуприседания, полунаклоны и полуповороты, покачивания и встряхивания руками и ногами, невысокие легкие взмахи. Все это сопровождается «стильной» музыкой, задающей невысокий темп и ненапряженный ритм, создающие приятность выполняемых действий.

Внешне комплексы ритмической гимнастики довольно просты. Однако для самостоятельных занятий требуется предварительная подготовка: консультации у специалистов, изучение правил построения комплексов и установления уровня допустимой нагрузки, а также управления ею во время занятия; овладение приемами самоконтроля.

Наиболее эффективной формой занятия ритмической гимнастики является урок. Он строится по стандартной схеме и содержит подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (или разминка) направлена на вработывание; содержит разогревающие упражнения общего воздействия и локальные разогревающие движения. Продолжительность ее — до 5 минут.

Основная часть предполагает характерную проработку различных мышечных групп и воздействие на основные функциональные системы специальными упражнениями. И содержание и продолжительность основной части урока ритмической гимнастики довольно вариативны, зависят от типа урока и решаемых задач.

Задания к практическим занятиям:

Работа над осанкой, анатомо-физиологические особенности организма разных возрастных групп. Основные движения и терминология базовой аэробики. Правила выполнения упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, общей физической работоспособности. Контроль физического развития занимающихся. Самоконтроль.

Структура комплекса занятий ритмической гимнастики. Овладение двигательными упражнениями и навыками сложнокоординационных упражнений под музыку. Основы

стретчинга, структура построения урока аэробики и принципы питания при занятиях ритмической гимнастикой.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?
2. Какие из упражнений относятся к видам гимнастики?

Практическое занятие № 5. Элементы единоборства.

Теоретическая часть

«Единоборство» в силу объективных причин: активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приёмов и действий – предрасположено к возможным травмам и повреждениям занимающихся. В связи с этим, необходимо постоянное внимание учителя к вопросу профилактики травматических повреждений. Для этого необходима высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря, что позволит избежать травматизма.

С этой целью руководитель обязан:

- постоянно поддерживать дисциплину и организованность на занятиях.
- зал для занятий, маты и ковер должны быть чистыми.
- перед проведением основной части занятий или схватки делать разминку.
- учащиеся допускаются на занятия только в чистой спортивной форме.
- строго соблюдать последовательность выполнения упражнений учащимися, как в подготовительной, так и в основной части, их дозировку, темп и амплитуду движений.
- при выполнении приемов и действий устанавливать интервалы и дистанции между учениками, исключая падения друг на друга, ушибы, травмы.
- не проводить броски, находясь на обкладочных матах.
- не проводить приемы за границей площади ковра, отведенной для занятий данной пары.
- не проводить приемы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата.
- проводить броски так, чтобы партнер не мог упереться рукой или головой в ковер.
- следить за правильным выполнением приемов страховки и само страховки при бросках и падениях.
- добиваться, чтобы приёмы начинались быстро, а заканчивались плавно, без применения большой силы и по первому сигналу партнера.
- удары рукой, ногой, предметами отрабатывать на чучелах, мишенях, а при выполнении с партнером только обозначать.
- не садиться на ковер, если на нем занимаются другие.
- если партнер во время схватки начинает «злиться», то следует подобрать другого партнера.
- не бороться лежа, если рядом проводят схватку в стойке.
- не проводить приемы, которые требуют большой силы или хорошей координации движений в состоянии сильной усталости.
- если при разучивании приемов и проведении схваток невозможно выполнять действия с оптимальной силой (разница в росте и в весе) следует сменить партнера.

Организация и методика обучения приемам освобождения от захватов.

Приемы освобождения от захватов разучиваются после обучения ударов рукой и ногой, болевых приемов и бросков, так как в основу освобождений от захватов положены болевые воздействия на уязвимые места тела противника.

В связи с многообразием видов захватов способ освобождения будет зависеть от различных обстоятельств (веса, роста, активности противника и т.п.)

Выбор способа освобождения исключительно индивидуален. Защищающийся должен мгновенно оценить ситуацию и провести самый простой, но наиболее эффективный прием быстро, решительно и неожиданно. Поэтому с первых уроков учителю необходимо воспитывать у учеников самостоятельность в выборе отдельных приемов, в том числе и освобождений от захватов.

Обучение проводится групповым двухсторонним способом.

Пары обучаемых в шеренгах располагаются на интервалах 2-4 шага лицом друг к другу или в затылок в зависимости от конкретного приёма.

Одна шеренга - первые номера - действуют за атакующего противника, другая шеренга – вторые номера - в роли защищающегося (затем смена ролей).

В соответствии с описанием техники приемы освобождения условно делятся на 2-3 самостоятельные части:

- первая часть- это предварительный удар рукой (ногой, головой) или другое болевое воздействие на противника с целью несколько расслабить его хват и рассредоточить внимание;

- вторая часть – сбив захвата выполнением рычагов, бросков;

- третья (заключительная часть) – поражение противника контрударами или проведение связывания и других действий в зависимости от обстоятельств.

Все приемы выполняются в медленном, затем в быстром темпе по команде руководителя, а потом самостоятельно.

При выполнении в медленном темпе занимающиеся в парах, поочередно проводя прием, должны на себе почувствовать умеренное болевое воздействие, эффективность захватов и других действий, выполняемых партнером. Только в этом случае каждый обучаемый сможет оценить действенность и практическую ценность того или иного приема освобождения.

С целью совершенствования выполнения освобождений от захватов необходимо требовать от обучаемых обязательного выполнения приемов из различных исходных положений, с разными по весу, росту и силе партнерами, в сочетании с другими приемами и действиями.

Задания к практическим занятиям:

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т .д. Силовые упражнения и единоборства в парах. О владение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Зарождение и развитие единоборств в мире.
2. Зарождение и развитие единоборств в СССР и России.
3. Роль личностей в создании и развитии прикладных единоборств.
4. Определение основных понятий техники прикладного единоборства - техника, прием, защита, контрприем, комбинация.
5. Основные закономерности выполнения техники приемов в единоборствах.

Практическое занятие № 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Теоретическая часть

На обязательных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» необходимо использовать только те системы физических упражнений, которые обеспечивают повышенную двигательную активность.

Древние рисунки, мозаики, барельефы, письменные источники свидетельствуют, что уже в древние времена в Египте, Ираке, Китае и Греции мужчины демонстрировали свою силу, именно этот момент можно считать точкой отсчета истории пауэрлифтинга. В последние годы китайской династии Чу (1122-249 г.г. до нашей эры) призываемые в армию проходили испытания, в которые входила проверка способности поднимать большие отягощения. Известно пристрастие к физическим упражнениям в Древней Греции. Сохранилось множество свидетельств о невероятных силовых достижениях. Например, великий греческий атлет Теаген (3 столетие до нашей эры) в возрасте девяти лет перенёс на значительное расстояние бронзовую статую. Большими физическими способностями отличался народ провинции Кротон, где появился самый известный в Греции силач Милон. Милон поднимал на плечи четырёхгодовалого быка и проходил с ним по всей окружности стадиона в Олимпии. В молодости Милон тренировался таким образом: ежедневно поднимал телёнка на плечи и проделывал с ним весь этот путь. Рос бычок, росла и сила Милона, поэтому его не без основания считают прародителем основных принципов развития силы - постепенности наращивания нагрузок, систематичности и нацеленности на перспективу. Атлетическая гимнастика как система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей, основное предназначение. Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела. «Атлетизм» - направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа». «Атлетическая гимнастика» - Более объемное понятие, отражающее систему оздоровительно-развивающих воздействий с целью укрепления здоровья человека и улучшения его жизнеспособности.

Задания к практическим занятиям:

Комплекс упражнений для разминки. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями с лёгкими весами и сопротивлениями. Комплекс для мышц рук.

Техника дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.

Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Упражнения для мышц спины и пресса.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики?
2. Значение занятий атлетической гимнастикой в жизни мужчины?
3. Виды атлетической гимнастики?
4. Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале?
5. Техника дыхания при выполнении силовых упражнений?
6. Значение чередования напряжения и расслабления при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Значение гибкости для здоровья занимающихся атлетической гимнастикой?

Практическое занятие № 7. Дыхательная гимнастика.

Теоретическая часть

Дыхательная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и газообмена. Она позволяет расширять энергетические возможности организма и его физическую работоспособность, экономизировать деятельность аппарата дыхания и кровообращения, укреплять дыхательные мышцы грудной клетки и диафрагмы, улучшать деятельность органов брюшной полости, а также повышать или понижать возбудимость центральной нервной системы.

Дыхательной гимнастике уделяется большое внимание как важнейшему фактору оздоровления организма. На оздоровительное и общеукрепляющее значение культуры дыхания указывал еще Аристотель, который утверждал, что дыхание – это жизнь. Системы тренировки дыхания были созданы в древнем Китае, Индии, Греции, Риме. Наиболее полно они представлены в йоге и китайской гимнастике. С использованием основных элементов этих систем к настоящему времени разработаны сотни различных методик дыхательной гимнастики, для которых общим является направленность на тренировку отдельных звеньев аппарата дыхания, расширение их резервных возможностей и оказание профилактического воздействия.

Несмотря на разнообразие методик дыхательной гимнастики механически следовать какой-либо из них не целесообразно. Каждый человек в состоянии контролировать и исправлять свое дыхание, тренировать и укреплять его мускулатуру. Однако необходимо иметь четкое представление о правильном дыхании, чтобы вовремя заметить возможные его нарушения и устранить их при помощи определенных упражнений.

В методических рекомендациях дана характеристика основных типов дыхания, разнообразных видов дыхательных упражнений, описаны способы управления дыханием при физических нагрузках. Авторами приведен широкий перечень различных комплексов дыхательных упражнений и систем, в том числе и нетрадиционных (дыхательная гимнастика йогов, дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко и др.). Информация, изложенная в методических рекомендациях, несомненно, будет полезна всем, кто интересуется вопросами укрепления и поддержания здоровья аппарата дыхания.

Однако нельзя и злоупотреблять дыхательными упражнениями. Так, например, чрезмерное учащение и углубление дыхания может повлечь за собой нежелательные последствия – слабость, головокружение и даже обморок. Также следует отметить, что дыхательные упражнения нужно проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении, в противном случае дыхание загрязненным воздухом приведет к снижению умственной и физической работоспособности.

Задания к практическим занятиям:

Встать прямо, руки вдоль туловища. Сделать полный глубокий вдох.

Медленно поднять руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой. Держа руки над головой, задержать дыхание на 2-3 с. Медленно опуская руки – выдох. Прodelать очистительное дыхание (глубокий вдох через нос, резкий выдох тремя – четырьмя выдохами через рот. 1 раз).

Встать прямо, вытянутые руки перед собой. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Быстро отвести руки как можно дальше назад, кисти в кулак, держать на уровне плеч, затем вернуться в.п. (2-3 раза) С силой выдохнуть через рот. Прodelать очистительное дыхание.

Встать прямо, вытянутые руки перед собой. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем такое же движение руками в обратную

сторону, все время удерживая дыхание. С силой выдохнуть через рот. Прodelать очистительное дыхание.

Встать прямо перед стеной, приложив к ней ладони. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Приблизить грудь к стене, держа свой вес на руках. Медленно отодвигаться от стены. С силой выдохнуть через рот. Прodelать очистительное дыхание.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Строение дыхательной системы.
2. Внешнее дыхание. Обмен воздуха в легких (вентиляция легких).
3. Дыхание при мышечной работе.
4. Фазы дыхательного цикла.
5. Виды и типы дыхания.
6. Показатели и оценка дыхания. Дыхательные пробы.
7. Дыхание и вредные привычки.
8. Статические дыхательные упражнения.
9. Динамические дыхательные упражнения.
10. Классификация дыхательных упражнений.
11. Трехфазное дыхание Лео Кофлера. Особенности применения
12. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Показание и противопоказание
13. Дыхание по методу К.П. Бутейко. Показания и противопоказания.

Практическое занятие № 8. Спортивная аэробика.

Теоретическая часть

Аэробика – это комплексы физических упражнений, выполняемых как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку. Еще в античном мире танцы, а также физические упражнения, в частности выполняемые и под музыку, использовались для развития хорошей осанки, походки, пластичности движения, наконец, силы и выносливости. 5 и 6 вв. до н.э. – период высочайшего внутреннего расцвета Греции, давшей в каждой области интеллектуальной деятельности выдающихся представителей. Это время вошло в историю как «золотой век Перикла». Греческая философия и наука, в отличие от других культур Древнего мира, испытывала на себе наименьшие религиозные ограничения. В результате взаимодействия греческой культуры с культурными традициями стран Востока образовалась самобытная эллинистическая культура, ставшая впоследствии основой европейской цивилизации. Частью этой культуры была и физическая культура как олимпийское движение, где демонстрировались максимальные возможности человека, и как метод врачевания, что нашло отражение в первых сочинениях древнегреческих врачей, в первую очередь Гиппократов, который по праву считается отцом современной медицины.

В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных программ аэробики.

Виды аэробики: Аэробика классическая (базовая) – это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Уже в середине 90-х годов в США ею занималось около 9 млн. людей. В таких странах, как США, Германия, Дания, Швеция и др., степ-аэробика составляет около 50% от всех видов аэробики.

Особенностью ее является использование специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а следовательно, и физическую нагрузку. С ее помощью одновременно проводят занятия с людьми различной подготовленности, т.е. индивидуализируют процесс. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 км в час. В основе степ-аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов.

Слайд-аэробика. В данном виде аэробики используется специальное полимерное покрытие и специальная обувь. Размер покрытия: 183 см в длину и 61 см в ширину. Упражнения напоминают движения конькобежца. Научные исследования показали, что занятия на «слайде» являются высокоинтенсивным видом оздоровительной тренировки. В процессе занятий развивается выносливость, координация движений, чувство равновесия и общая ловкость, а также тонизируются мышцы ног, особенно приводящие и отводящие мышцы бедра. В повседневной жизни большинство видов движений человека совершается в сагиттальной плоскости по направлению вверх-вниз, вперед-назад. Фронтальная плоскость используется редко. Слайд-аэробика компенсирует этот пробел, при этом организм испытывает минимальную биомеханическую нагрузку. За 30 мин тренировки на слайде у человека весом 68 кг сгорает около 250 ккал.

Аэробика с элементами боевых видов спорта. Большой популярностью у молодежи пользуется также аэробика с элементами бокса и кикбоксинга, ушу, дзюдо и т.п. благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развивается выносливость, ловкость, быстрота реакции, снимаются излишняя агрессивность, психическая напряженность. В рамках процесса оздоровительной тренировки с элементами бокса можно применять специальные перчатки, груши. Наибольшей популярностью в настоящее время пользуются кибодо, тайчи, карате-аэробика.

Виды аэробики с силовой направленностью. Боди-шейпинг, боди-стайлинг, боди-кондиционная аэробика, программа для мышц живота, спины и ног, система таргеттонинг - синонимы процесса оздоровительной тренировки с явной выраженной силовой направленности, но учитывающие основные закономерности построения урока аэробики: под музыку, поточным методом и др. В этих видах аэробики широко используются гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции, медболлы (0.5 до 5 кг.), гимнастические палки различного веса (body bar).

В последние годы все наиболее популярной становится фитнес-аэробика, доступная детям и взрослым. Развитием и популяризацией этого вида спорта занимается международная организация FISAF. Проводятся чемпионаты мира и Европы, международные турниры среди детей, подростков и взрослых. Программа соревнований состоит из трех номинаций:

- классическая аэробика
- степ - аэробика
- танцевальная аэробика - фанк/хип-хоп.

Упражнения длительностью две минуты выполняются 5-8 спортсменами на площадке 12x12 м. Упражнения оцениваются тремя судейскими бригадами (первая бригада оценивает технику, вторая артистичность, третья, состоящая из судей специалистов, - соответствие композиции данному виду).

Задания к практическим занятиям:

Разминка- разогреть, подготовка к напряженной и интенсивной работе. Упражнения с изолированной работой различных звеньев тела, одновременные (одно- и разнонаправленные, поочередные) движения конечностями, движения туловищем, умеренное растягивание мышц и связок. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Комплекс упражнений из 10-15 упражнений.

Разминка- разогреть, подготовка к напряженной и интенсивной работе. Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. История возникновения и развития аэробики?
2. Виды аэробики?
3. Влияние аэробики на здоровье и двигательную активность человека?
4. Базовые движения в аэробике (комплекс упражнений)?

В тех темах, где количество неправильных ответов превысило 5, обучающимся рекомендуется дополнительная проработка материала, после которой необходимо еще раз пройти вопросы теста темы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методические рекомендации разработаны в соответствии с программой учебной дисциплины БД.7 «Физическая культура» и предназначены для обучающихся специальности 34.02.01 Сестринское дело

Самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа обучающихся, оказывающая эффективное влияние на формирование личности будущего специалиста, планируется обучающимся самостоятельно. Каждый обучающийся сам определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет самостоятельную работу по личному, индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, располагаемого времени и других условий.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных, к информационным ресурсам сети Интернет.

Объем времени, отведенный на самостоятельную работу, представляет собой логическое продолжение аудиторных занятий.

В ходе самостоятельной работы при изучении дисциплины БД.7 «Физическая культура» обучающимся рекомендуется обратить внимание на следующие основные вопросы:

1. Особенности самостоятельных занятий для юношей
2. Особенности самостоятельных занятий для девушек.

При изучении дисциплины БД.7 «Физическая культура» рекомендуется следующая последовательность обучения: вначале обучающимся необходимо ознакомиться и проработать учебный материал по учебникам и лекциям, затем следует обратиться к дополнительной литературе.

2. ЦЕЛИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

3. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ БД.7 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- Подготовка рефератов (докладов, сообщений, эссе)
- Составление схем
- Решение практических заданий
- Составление и решение тестовых заданий
- Подготовка ответов на контрольные вопросы
- Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной юридической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).

3.1. РАБОТА С ТЕКСТОМ НПА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПРАВОЧНО-ПРАВОВЫХ СИСТЕМ, ПРЕДОСТАВЛЕННЫХ СЕТЬЮ INTERNET.

Во время самостоятельной деятельности, в процессе лекционных и семинарских занятий у обучающихся формируются навыки работы с нормативно-правовыми актами, регулирующими рациональное использование природных ресурсов и защиту окружающей природной среды.

Прежде чем приступить к анализу первоисточника, необходимо прочитать документ, получить представление о его структуре. Это первый аспект работы с текстом правового документа. Второй аспект представляет собой запись основных положений и идей первоисточника.

Обучающиеся в ходе работы с правовым актом воспроизводят отдельные положения текста, осуществляют его анализ.

Особое внимание следует обратить на встречающиеся в первоисточнике экологические термины. Без усвоения основных терминов невозможно эффективное изучение правового источника, его понимание.

После ознакомления с текстом и терминами следует приступить к выполнению поставленного задания. На данном этапе обучающиеся самостоятельно ищут ответы на поставленные перед ними вопросы. Эта деятельность помогает развитию умения структурировать информацию, выделять основные моменты.

В результате систематической работы с текстом нормативно-правового акта у обучающегося развивается умение самостоятельно вести поиск правовой базы, уяснять смысл правовых терминов, использовать их в практической работе.

Для того чтобы обучающийся имел постоянный доступ к НПА он может использовать сеть Internet.

Одним из эффективных путей совершенствования самостоятельной работы является использование обучающимся Интернет-ресурсов, основными достоинствами которых являются:

- реализации принципа индивидуальной работы;
- наличие быстрой обратной связи; большие возможности наглядного предъявления материала; активность обучающихся; креативность.

Кроме того, одним из достоинств Интернета является предоставление бесплатного доступа к справочно-правовым системам.

На сегодняшний день в России и СНГ существует множество справочно-правовых систем, основные среди них:

- Гарант, КонсультантПлюс, Кодекс; Референт Государственные системы;
- Информационно-поисковая система «Закон» (ИПС «Закон»), Научно-технический центр правовой информации «Система» (НТЦ «Система»);
- Федеральное бюджетное государственное учреждение «Научный центр правовой информации при Министерстве юстиции Российской Федерации»;
- (<http://www.scli.ru/bd>), Информационно-правовая система «Законодательство России» (<http://pravo.gov.ru/ip s.html>).

Все это позволяет обучающемуся найти необходимый НПА в действующей редакции, с актуальными изменениями в законодательстве.

**4. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
БД.7 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид самостоятельной работы	Результат работы	Сроки выполнен ия
1	Тема 1. Особенности самостоятельных занятий для юношей	40	<p>Домашние задания для юношей 15 – 18 лет представляют собой комплексы упражнений для развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств или подготовительные и подводящие упражнения с целью подготовки к освоению какой-либо части учебной программы. Например, подъем переворотом силой, метание гранаты, прыжки в высоту и т.п.</p> <p>Преподаватель физической культуры может предложить студенту «сокращенный круг», легкий, средней трудности и трудный, в зависимости от того, как он физически развит и подготовлен. Если студент имеет высокий уровень физической подготовленности, то он выбирает трудный круг предлагаемых упражнений, если низкий – то ему можно рекомендовать легкий или «сокращенный круг».</p> <p>«Сокращенный круг», легкий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены; 2. Сгибание и разгибание туловища из исходного положения: лежа на спине с прямыми ногами; 3. Выпады вправо и влево с наклоном, дополнительно пружиня; 4. Вис на согнутых руках на перекладине или подтягивание на низкой перекладине из исходного положения вис лежа. <p>Комплекс средней трудности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. Упражнение «складной нож»; 3. Глубокие приседания; 4. Подтягивания на перекладине с обратным хватом руками. <p>Трудный круг.</p>	Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Реферат Самотестирование Занятия в спортивном зале	на практическом занятии

			<p>1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, носки на повышенной опоре;</p> <p>2. Исходное положение – сед углом (опираясь только на ягодицы):</p> <p>а) разведение ног в стороны и сведение;</p> <p>б) сгибание ног, подтягивая колени к груди, и выпрямление;</p> <p>в) разведение и сведение ног со скрещиваниями;</p> <p>3. Приседания на одной ноге;</p> <p>4.Подтягивания на перекладине:</p> <p>а) с прямым хватом руками,</p> <p>б) с отягощением.</p> <p>Также предлагаются варианты выполнения комплексов:</p> <p>1. Каждое упражнение выполняется одной серией до 30 раз. После каждой серии следует пауза от 1 до 2 минут. Пульс в это время должен снизиться, по меньшей мере, до 120уд/мин. Нагрузка повышается повторением задания до 3 раз.</p> <p>2. Каждое упражнение выполняется тремя сериями по 10 повторений в каждой. После каждой серии следует 1-минутный перерыв. Если, несмотря на максимальное усилие, оказывается меньше 10 повторений, то одно и то же упражнение следует попытаться выполнить тремя сериями подряд возможно чаще. Перерыв между сериями в этом случае составляет не менее 1 минуты.</p>		
2	Тема 2.Особенности самостоятельных занятий для девушек.	38	<p>Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других</p>	<p>Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Реферат Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Занятия в спортивном зале</p>	<p>на практическое занятие</p>

			<p>систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.</p> <p>Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения, в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.</p> <p>При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.</p> <p>Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.</p> <p>Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль.</p>		
	Всего	78			

Самостоятельная работа №1.

Особенности самостоятельных занятий для юношей

Домашние задания для юношей 15 – 18 лет представляют собой комплексы упражнений для развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств или подготовительные и подводящие упражнения с целью подготовки к освоению какой-либо части учебной программы. Например, подъем переворотом силой, метание гранаты, прыжки в высоту и т.п.

Преподаватель физической культуры может предложить студенту «сокращенный круг», легкий, средней трудности и трудный, в зависимости от того, как он физически развит и подготовлен. Если студент имеет высокий уровень физической подготовленности, то он выбирает трудный круг предлагаемых упражнений, если низкий – то ему можно рекомендовать легкий или «сокращенный круг».

«Сокращенный круг», легкий.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены;
2. Сгибание и разгибание туловища из исходного положения: лежа на спине с прямыми ногами;
3. Выпады вправо и влево с наклоном, дополнительно пружиня;
4. Вис на согнутых руках на перекладине или подтягивание на низкой перекладине из исходного положения вис лежа.

Комплекс средней трудности.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Упражнение «складной нож»;
3. Глубокие приседания;
4. Подтягивания на перекладине с обратным хватом руками.

Трудный круг.

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, носки на повышенной опоре;
2. Исходное положение – сед углом (опираясь только на ягодицы):
 - а) разведение ног в стороны и сведение;
 - б) сгибание ног, подтягивая колени к груди, и выпрямление;
 - в) разведение и сведение ног со скрещиваниями;
3. Приседания на одной ноге;
4. Подтягивания на перекладине:
 - а) с прямым хватом руками,
 - б) с отягощением.

Также предлагаются варианты выполнения комплексов:

5. Каждое упражнение выполняется одной серией до 30 раз. После каждой серии следует пауза от 1 до 2 минут. Пульс в это время должен снизиться, по меньшей мере, до 120 уд/мин. Нагрузка повышается повторением задания до 3 раз.

6. Каждое упражнение выполняется тремя сериями по 10 повторений в каждой. После каждой серии следует 1-минутный перерыв. Если, несмотря на максимальное усилие, оказывается меньше 10 повторений, то одно и то же упражнение следует попытаться выполнить тремя сериями подряд возможно чаще. Перерыв между сериями в этом случае составляет не менее 1 минуты.

Самостоятельная работа №2

Особенности самостоятельных занятий для девушек.

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения, в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль.

Общие методические рекомендации по работе с текстом

Умения работать с заголовком учебного текста, информацией:

- ✓ формулировать вопросы к заголовку;
- ✓ выделять какими знаниями, умениями по данной теме уже владеете;
- ✓ установить, почему именно эти слова вынесены в заголовок;
- ✓ предвосхищать, что из ранее неизвестного может открыться;
- ✓ осознать, что неизвестно по этой теме;

- ✓ переформулировать заголовок в форму вопроса.

Умения, необходимые для структурирования информации:

- ✓ делить информацию на относительно самостоятельные смысловые части;
- ✓ выделять в смысловой части главное (с точки зрения поставленной учебной задачи) и вспомогательное, новое и уже знакомое;
- ✓ выделять в смысловой части, о чем говорится (объект) и что о нем говорится;
- ✓ оценивать информативную значимость выделенных мыслей - соотносить их с теми или иными категориями содержательной структуры информации (фактами, явлениями, понятиями, законами, теориями);
- ✓ определять логические и содержательные связи и отношения между мыслями информации;
- ✓ выделять «смысловые и опорные пункты», элементы информации, несущие основную смысловую нагрузку (термины, понятия, формулы, рисунки и др.);
- ✓ группировать по смыслу выделенные при анализе информации мысли, объединяя их в более крупные части;
- ✓ формулировать главные мысли этих частей, всей информации;
- ✓ обобщать то, что в тексте дано конкретно;
- ✓ конкретизировать то, что дано обобщено;
- ✓ доказывать, аргументировать то, что не доказано, но требует доказательства;
- ✓ выделять трудное, непонятное;
- ✓ формулировать вопрос по учебной информации;
- ✓ выделять противоречия с ранее известным, с собственным опытом;
- ✓ соотносить результаты изучения с поставленными целями, вопросами;
- ✓ синтезировать информацию, полученную из разных источников.

Умения письменной фиксации результатов работы с учебной информацией:

- ✓ составлять план (простой или сложный), отражать информацию графически;
- ✓ отражать содержание информации тезисно;
- ✓ составлять конспект (следящий, структурный и др.)

Коммуникативные умения:

- ✓ устно характеризовать систему вопросов, освещенных в учебной информации;
- ✓ тезисно излагать содержание информации;
- ✓ развернуто излагать содержание.

Умения контролировать свою работу с учебной информацией:

- ✓ воспроизводить изученное;
- ✓ составлять тезаурус понятий темы;
- ✓ подбирать, конструировать задания на применение изученного;
- ✓ приводить собственные примеры;
- ✓ устанавливать связи изученного с ранее известным.

Общие методические рекомендации для оформления и написания реферата

«Реферат» имеет латинские корни и в дословном переводе означает «докладываю, сообщаю». Словари определяют его значение как «краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания книги, учения, научной

проблемы, результатов научного исследования: доклад на определенную тему, освещающий ее на основе обзора литературы и других источников.

1. Студенческий реферат – это творческая работа студента, в которой на основании краткого письменного изложения и оценки различных источников проводится самостоятельное исследование определенной темы, проблемы.

2. Реферат отличаются следующие признаки:

а) реферат не копирует дословно содержание первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате систематизации и обобщения материал первоисточника, его аналитико-синтетической переработки («аналитико-синтетическая переработка первичного документа с целью создания вторичного») (ГОСТ Р ИСО 10011-2-93)

б) будучи вторичным текстом, реферат создается со всеми требованиями, предъявляемыми к связному высказыванию, то есть ему должны быть присущи следующие черты: целостность, связность, структурная упорядоченность и завершенность.

в) в реферат должно быть включено самостоятельное мини-исследование, осуществляемое на материале или художественных текстов, или источников по теории и истории литературы.

3. Студенческий реферат должен иметь следующую структуру:

- ✓ титульный лист
- ✓ план работы (содержание)
- ✓ введение
- ✓ основная часть
- ✓ заключение
- ✓ список литературы
- ✓ приложение (по необходимости)

Во введении, как правило, дается краткая характеристика изучаемой темы, обосновывается ее актуальность, раскрываются цель и задачи работы, производится краткий обзор литературы и важнейших источников, на основании которых готовился реферат.

В основной части кратко, но полно излагается материал по разделам, каждый из которых раскрывает свою проблему или разные стороны одной проблемы. Каждый смысловой блок (глава, параграф) должен быть озаглавлен.

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части. В нем должны содержаться выводы по результатам работы, а также информация о согласии или несогласии с авторами цитируемых работ, даны указания на то, кому могут быть интересны книги, тексты, рассмотренные в реферате. Заключение не должно превышать по объему введения.

4. Объем реферата жестко не регламентируется, однако он не должен превышать 20 машинописных страниц.

5. Требования к оформлению:

Реферат должен быть написан на бумаге стандартной формы (лист А4, с полями слева 2,5 – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – до 1 см) и вложен в папку.

Нумерация страниц должна быть сквозной, включая список используемой литературы и приложения. Нумеруют страницы арабскими цифрами в правом нижнем углу или сверху посередине листа. Первой страницей является титульный лист, на нём номер страницы не ставится.

Схема оформления титульного листа (приложение 1), содержания (приложение 2) студенческого реферата прилагается.

Список литературы завершает работу. В нем фиксируются источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавия книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Библиографические данные оформляются в соответствии с ГОСТом.

Общие методические рекомендации для оформления сообщения, доклада

Объем сообщения обычно составляет 2-3 страницы формата А-4

Сообщение, доклад оформляют стандартно:

Шаблонный машинописный текст имеет следующие параметры:

- ✓ шрифт Times New Roman;
- ✓ размер шрифта 14;
- ✓ межстрочный интервал 1,5;
- ✓ стандартные поля для редактора Word;
- ✓ выравнивание по ширине.

Ссылки на источники указываются по требованию преподавателя.

В идеале, сообщение, доклад еще должны содержать приложения – таблицы, схемы, копии документов – однако, чаще это не практикуется.

Общие методические рекомендации для оформления презентации.

Требования к презентации

На первом слайде размещается:

- ✓ название презентации;
- ✓ автор: ФИО, группа, название учебного учреждения (соавторы указываются в алфавитном порядке);
- ✓ год.

На втором слайде указывается содержание работы, которое лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

На последнем слайде указывается список используемой литературы в соответствии с требованиями, интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.

Оформление слайдов	
Стиль	<ul style="list-style-type: none">» необходимо соблюдать единый стиль оформления;» нужно избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации;» вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки)
Фон	<ul style="list-style-type: none">» для фона выбираются более холодные тона (синий или зеленый)
Использование цвета	<ul style="list-style-type: none">» на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста;» для фона и текста используются контрастные цвета;» особое внимание следует обратить на цвет гиперссылок (до и после использования)
Анимационные эффекты	<ul style="list-style-type: none">» нужно использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде;» не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами; анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде
Представление информации	
Содержание информации	<ul style="list-style-type: none">» следует использовать короткие слова и предложения;» время глаголов должно быть везде одинаковым;» следует использовать минимум предлогов, наречий, прилагательных;» заголовки должны привлекать внимание аудитории

	<ul style="list-style-type: none"> » предпочтительно горизонтальное расположение информации; » наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана; » если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	<ul style="list-style-type: none"> » для заголовков не менее 24; » для остальной информации не менее 18; » шрифты без засечек легче читать с большого расстояния; » нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации; » для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание того же типа; » нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже, чем строчные).
Способы выделения информации	<p>Следует использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> » рамки, границы, заливку » разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки » рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов
Объем информации	<ul style="list-style-type: none"> » не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. » наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отражаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.</p>

Критерии оценки по видам работ

1. Критерии оценки подготовки информационного сообщения

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

2. Критерии оценки подготовки реферата

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата требованиям.

3. Критерии оценки составления опорного конспекта

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- соответствие оформления требованиям;

- аккуратность и грамотность изложения;
- работа сдана в срок.

4. Критерии оценки составления опорно-логической схемы по теме

- соответствие содержания теме;
- логичность структуры таблицы;
- правильный отбор информации;
- наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации;
- соответствие оформления требованиям;
- работа сдана в срок.

5. Критерии оценки создания материалов-презентаций

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

Критерии оценки самостоятельной внеаудиторной работы студентов

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов с использованием балльно-рейтинговой системы. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема, приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

100~89% Максимальное количество баллов, указанное в карте-маршруте (табл. 1) самостоятельной работы студента по каждому виду задания, студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

70~89% от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50~69% от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49% и менее от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (менее 50% от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В "0" баллов преподаватель вправе оценить выполненное студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Сумма полученных баллов по всем видам заданий внеаудиторной самостоятельной работы составляет рейтинговый показатель студента. Рейтинговый показатель студента влияет на выставление итоговой оценки по результатам изучения дисциплины.

Таблица перевода баллов в оценку

балл	100~89%	70~89%	50~69%	49% и менее
оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удов.)	2 (неудов.)

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 03.08.2021).
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 29.03.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 03.08.2021).
4. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 12.03.2021).

Информационные справочно-правовые системы:

1. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru>
- 2.

Интернет–ресурсы:

1. <https://www.book.ru>
2. <https://urait.ru>

Приложение 1

Образец титульного листа

**Частное профессиональное образовательное учреждение
Колледж «Современная школа бизнеса»**

РЕФЕРАТ

на тему _____

по дисциплине _____
(наименование дисциплины)

ВЫПОЛНИЛ:

(Ф.И.О)

(курс, группа)

ПРОВЕРИЛ:

(Ф.И.О., преподавателя)

Ставрополь, 20__

Образец Содержания

Приложение 2

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Глава 1	3
Глава 2	6
Глава 3	10
Заключение	14
Список литературы.....	16

Приложение 3

Образец оформления презентации

1. Первый слайд:

Тема информационного сообщения (или иного вида задания):

Подготовил: Ф.И.О. студента, курс, группа, специальность
Руководитель: Ф.И.О. преподавателя

2. Второй слайд

План:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

3. Третий слайд

Литература:

4. Четвертый слайд

Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы и другие способы наглядного отображения информации