

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ХИМИКО-
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению самостоятельной работы
по элективному курсу физической культуре и спорту**

Составил: ст. преподаватель Груздев А.С.

Иваново 2020

Содержание

Пояснительная записка	3.
1. Карта самостоятельной работы обучающегося.....	4.
2. Порядок выполнения самостоятельной работы обучающимся.....	6.
2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой.....	6.
2.2 Методические указания по выполнению самостоятельной работы.....	9.

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельной работы (далее – методические указания) составлены в соответствии с рабочей программой Элективного курса по физической культуре и спорту (далее – ЭК по ФК и С). Содержание методических указаний соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Целью методических указаний является оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по ЭК по ФК и С.

Задачами методических указаний по организации самостоятельной работы являются:

- активизация самостоятельной работы обучающихся;
- определение содержания самостоятельной работы обучающихся;
- установление требований к различным формам самостоятельной работы;
- определение порядка выполнения самостоятельной работы обучающимися;
- формулирование методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы.

Методические указания состоят из карты самостоятельной работы обучающегося, порядка выполнения самостоятельной работы обучающимся, инструкции по выполнению различных видов самостоятельной работы, методических указаний по выполнению, списка рекомендованной литературы.

В карте самостоятельной работы указаны:

- номер самостоятельной работы;
- наименование темы, по которой запланировано выполнение самостоятельной работы;
- наименование самостоятельной работы;
- вид работы;
- количество часов на выполнение;
- формы контроля.

Для выполнения самостоятельной работы рекомендуется пользоваться учебной литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению обучающегося.

При освоении учебной дисциплины предусматриваются различные виды самостоятельной работы обучающегося:

1) *для освоения теоретических знаний:*

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.);
- выписки из текста;

2) *для закрепления и систематизации полученных знаний:*

- поиск литературных источников, их систематизация; изучение и обобщение литературного материала (учебников, пособий, первоисточников, электронных ресурсов, аудио- и видеозаписей);
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка, оформление рефератов, докладов;
- выполнение упражнений по образцу.

В дальнейшем методические указания могут быть переработаны при изменении Федеральных государственных образовательных стандартов.

1. КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

№ работы

Наименование темы

Наименование самостоятельной работы (в соответствии с рабочей программой)

Вид работы

Форма контроля

Кол-во часов

Раздел 1. Легкая атлетика – 10 час.

1

Тема 1.1. Бег на короткие и длинные дистанции

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Составление презентаций и сообщений

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания - 2 час.

2

Тема 1.2. Кроссовая подготовка

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества. Развитие общей выносливости.

Составление презентаций и сообщений

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 2 час.

3

Тема 1.3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Техническая подготовка.

Составление презентаций и сообщений

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 2 час.

4

Тема 1.4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Техническая подготовка.

Составление презентаций и сообщений

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 2 час.

5

Тема 1.5. Метание гранаты

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Техническая подготовка.

Составление презентаций и сообщений

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 2 час.

Раздел 2. Мини-футбол – 8 час.

6

Тема 2.1. Техническая подготовка

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Техническая подготовка.

Составление презентаций и сообщений Самостоятельная и групповая практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 4 час.

4

Тема 2.2. Тактическая подготовка

Выполнение рефератов на избранную тему.

Технико-тактическая подготовка.

Составление презентаций и сообщений Самостоятельная и групповая практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 4 час.

Раздел 3. Гимнастика – 8 час.**Тема 3.1. Основная гимнастика**

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений.

Составление презентаций и сообщений Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 3 час.

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения развивающие физические качества.

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 3 час.

Тема 3.3. Акробатические упражнения

Упражнения развивающие физические качества.

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 2 час.

Раздел 4. Лыжная подготовка – 8 час.**Тема 4.1. Техника ходьбы попеременно двухшажным ходом**

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений.

Составление презентаций и сообщений Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 3 час.

Тема 4.2. Одновременные ходы

Выполнение упражнений.

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 3 час.

Тема 4.3. Техника подъемов и спусков

Выполнение упражнений.

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 2 час.

Раздел 5. Баскетбол – 8 час.**Тема 5.1. Техническая подготовка**

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Техническая подготовка.

Составление презентаций и сообщений Самостоятельная и групповая практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 4 час.

Тема 5.2. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка.

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 4 час.

Раздел 6. Волейбол – 8 час.

16

Тема 6.1. Техника игры

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Составление презентаций и сообщений Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 4 час.

17

Тема 6.3. Элементы тактики нападения и защиты

Выполнение упражнений.

Самостоятельная и групповая практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 4 час.

Раздел 7. Виды спорта по выбору – 9 час.

18

Тема 7.1. Атлетическая гимнастика

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Составление презентаций и сообщений Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания – 9 час.

Итого: 59 час.

2. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

2.1.1. Правила выполнения практических внеаудиторных самостоятельных занятий.

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.
10. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

2.1.2 Работа над рефератом.

Основная задача учебной дисциплины «Физическая культура» состоит в том, чтобы вооружить будущего студента теоретическими и практическими навыками по физической культуре для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования к оформлению реферата

Реферат – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

Общие требования

Реферат должен содержать несколько логических частей и иметь определенное оформление.

1. Титульный лист. (Приложение 1)
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.

Содержание и оформление разделов реферата

Титульный лист

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам: В верхнем поле, в середине страницы указывается полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается.

Содержание работы

Содержание реферата оформляется сразу на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Список литературы), Необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы. Пример оформления содержания.

Введение

В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.

Основная часть

Основная часть реферата должна представлять последовательное изложение материала, Т.е. состоять из нескольких частей (глав), раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава должна иметь название, завершаться кратким выводом. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1.

Заключение

В данном пункте подводятся общие итоги по исследуемой теме (проблеме).

Литература

Список литературы оформляется в соответствии с требованиями

ГОСТа. Обязательным для оформления списка литературы является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике, **например:**

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средне – специальных учебных заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234с. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.

Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" и т.д.

Оформление текста

1. Для основного текста используется **Times New Roman**, размер шрифта **14**, межстрочный интервал - **1,5**, отступ первой строки абзаца - **1,25**, выравнивание по ширине.

2. Для оформления заголовков глав используется шрифт **Times New Roman**, размер шрифта - **16**, написание - **жирный**, межстрочный интервал - **1,5**, выравнивание по центру.

В конце заголовков глав и параграфов точка не ставится.

3. Поля используются: верхнее и нижнее - 20мм, левое - 30мм, правое 15мм.

4. Оформление цитат или сносок по тексту с нумерацией на каждой странице или в квадратных скобках с указанием номера цитируемой книги из списка литературы и номера страницы - [9, с. 187].

5. Нумерация страниц работы начинается с содержания - **номер страницы 2**, обычно проставляется в центре нижней части листа без точки.

6. Общий объем работы - 10-15 страниц.

Этапы (план) работы над рефератом:

- Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
- Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
- Написать реферат (объем 10-15 листов).
- Составить сообщение на 1-2 минут, ответить на вопросы по реферату.

Критерии оценки, выполненной студентами работы:

оценка «6-8» - тема раскрыта полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение содержательно (*может сопровождаться электронной презентацией*), студент, верно, ответил не менее чем на 3 вопроса;

оценка «4-5» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение не сопровождается электронной презентацией, студент, верно, ответил не менее чем на 2 вопроса;

оценка «1-3» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, студент, верно, ответил не менее чем на 1 вопрос.

Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 1-2 минут, затем ответить на вопросы.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Поиск информации можно вести по автору источника, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой учебной и литературы и т.д.

2.2 Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тема 1.

Легкая атлетика и её разновидности

Самостоятельная работа №1 Выполнение рефератов на избранные темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) История развития легкой атлетики (За рубежом и в России);
- 2) Олимпийские чемпионы по легкой атлетике СССР и России;
- 3) Правила проведения соревнований по легкой атлетике на короткие дистанции.

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п 2 раздела 2.1
Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 1.2 Бег на короткие и длинные дистанции

Самостоятельная работа №2 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Специально беговые упражнения.
- 3) Бег с высоким подниманием колен упирившись в стену.
- 4) Бег на короткие дистанции с высокого старта, с низкого старта 30 до 60 метров

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 1.3 Кроссовая подготовка

Самостоятельная работа №3 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Длительный бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
- 3) Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой, восстановительные мероприятия после бега.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Самостоятельная работа №4 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Выполнение упражнения для повышения силы ног: Приседание, pistolетик, выпрыгивание, лягушка.

Техническая подготовка:

- 1) Расчет дистанции разбега;
- 2) Самостоятельный подбор толчковой ноги;
- 3) Выполнение техники толчка и маха ноги.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 1.5 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»

Самостоятельная работа №5 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Выполнение упражнения для повышения силы ног: Приседание, pistolетик, выпрыгивание, лягушка.

Техническая подготовка:

- 1) Расчет дистанции разбега;
- 2) Самостоятельный подбор толчковой ноги;
- 3) Выполнение техники толчка и маха ноги.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 1.6 Метание гранаты

Самостоятельная работа №6 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Упражнения с собственным весом: отжимание, подтягивание, работа с гантелями.

Техническая подготовка:

- 1) Расчет дистанции разбега.
- 2) Имитация техники выполнения метания гранаты.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 2. Мини-футбол

Самостоятельная работа №7 Выполнение рефератов на избранные темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) История развития мини-футбола;
- 2) История развития футбола;
- 3) Правила игры в мини-футбол;
- 4) Правила игры в футбол;
- 5) Разновидности игры в футбол;

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п 2 раздела 2.1

Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 2.1. Техническая подготовка

Самостоятельная работа №8 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Специально беговые упражнения.
- 3) Выполнение упражнения для повышения силы ног: Приседание, pistolетик, выпрыгивание, лягушка.
- 4) Выполнение челночного бега: 4 по 15; 5 повторений.

Техническая подготовка:

- 1) Способы перемещения по площадке с изменением направления и скорости движения.
- 2) Выполнение техники передачи мяча в парах, в тройках, в квадрате.
- 3) Выполнение техники ведения мяча: внутренней и наружной части стопы.
- 4) Выполнение техники удара по мячу: правой и левой ногой, головой.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 2.2. Тактическая подготовка

Самостоятельная работа №9 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Упражнения с собственным весом: отжимание, подтягивание, работа с гантелями.

Техническая подготовка:

- 1) Расчет дистанции разбега;
- 2) Имитация техники выполнения метания гранаты

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 3. Гимнастика

Самостоятельная работа №10 Выполнение рефератов на избранные темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) История развития гимнастики;
- 2) Виды гимнастики;
- 3) Правила проведения соревнований по гимнастике;
- 4) Олимпийские чемпионы по гимнастике СССР и России.

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п 2 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 3.1. Основная гимнастика

Самостоятельная работа №11 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Повороты, перестроения из одной шеренги в две и использованием двух стульев.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения

Самостоятельная работа №12 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Разновидности ходьбы на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.
- 2) Выполнение упражнений на развитие координационных способностей: Стойки на одной ноге с открытыми глазами и без с разведёнными в сторону руками.
- 3) Выполнение упражнений на развитие гибкости: Наклоны в право в лево в перед и прогнувшись из положения стоя, сидя. Комплекс упражнений на растяжку мышц в статическом напряжении «Стретчинг».
- 4) Выполнение упражнений в статике на укрепление брюшного пресса: Планка 3 подхода по 1 минуте.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 3.3. Акробатические упражнения

Самостоятельная работа №13 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Выполнение упражнений: Утренняя гимнастика и растяжка.
- 2) Упражнения в группировке, кувырки вперед, назад и в сторону. Выполнение стоек (Мостик, Свечка).

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п. 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 4. Лыжная подготовка

Самостоятельная работа №14 Выполнение рефератов на избранные темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) История развития лыжных гонок;
- 2) Олимпийские чемпионы СССР и России;
- 3) Правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- 4) Разновидности соревнований по лыжным гонкам;

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п. 2 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 4.1. Техника ходьбы попеременно двухшажным ходом

Самостоятельная работа №15 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Имитация ходьбы попеременно двухшажным ходом.
- 2) Ходьба на лыжах в умеренном темпе с выполнением правильной техникой движения.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п. 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 4.2. Одновременные ходы

Самостоятельная работа №16 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Имитация ходьбы одновременным ходом.
- 2) Техника разворота на лыжах способом перешагивания и перепрыгиванием.
- 3) Ходьба на лыжах в умеренном темпе с выполнением правильной техникой движения.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 4.3. Техника подъемов и спусков

Самостоятельная работа №17 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Техника подъёма: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
- 2) Спуск в высокой и низкой стойке.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 5. Баскетбол

Самостоятельная работа №18 Выполнение рефератов на избранные темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) История развития баскетбола за рубежом и в России.
- 2) Правила игры в баскетбол.
- 3) Олимпийские чемпионы по баскетболу СССР и России.
- 4) Разновидности игры в баскетбол.

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п 2 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 5.1. Техническая подготовка

Самостоятельная работа №19 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Челночный бег 4 по 12. 4 повторений.
- 3) Упражнения с собственным весом: отжимание, подтягивание, пресс, выпрыгивание, приседание.

Техническая подготовка:

- 1) Техника ведения мяча попеременно правой и левой рукой.
- 2) Техника передачи мяча: одной и двумя руками через пол, по воздуху, на месте и в движении.

- 3) Имитация выполнения штрафного броска.
- 4) Выполнение стоек баскетболиста: стойка тройной угрозы, стойка защитника (параллельная, диагональная).
- 5) Выполнение перемещения в приставном и с крестным шагом.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 5.2. Тактическая подготовка

Самостоятельная работа №20 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Изучение разметки баскетбольной площадки.
- 2) Просмотр видео фильмов баскетбольных матчей.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 6. Волейбол

Самостоятельная работа №21 Выполнение рефератов на избранные темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) История развития волейбола;
- 2) Современные правила игры в волейбол;
- 3) Олимпийские чемпионы по волейболу СССР и России;
- 4) Разновидности игры в волейбол;

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п 2 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 6.1. Техника игры

Самостоятельная работа №22 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Упражнения с собственным весом: отжимание, подтягивание, пресс, выпрыгивание, приседание.

Техническая подготовка:

- 1) Выполнение упражнений: Имитация приёма и обработки мяча.
- 2) Выполнение стоек волейболиста, перемещение в стойки волейболиста;
- 3) Выполнение выпрыгивания, приседания, прыжки в верх толчком двух ног;

4) Выполнение имитация блокировки атакующего удара;
Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 6.2. Элементы тактики нападения и защиты

Самостоятельная работа №23 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Разыгрывка мяча на «три руки», страховки у сетки.
- 2) Тренировка и двухсторонняя игра.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п. 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
1. ИР 2

Тема 7. Атлетическая гимнастика

Самостоятельная работа №24 Выполнение рефератов на избранные темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) Что такое «Атлетическая гимнастика»?
- 2) Спортивное питание.
- 3) Влияние физических нагрузок на организм человека.

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п. 2 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 7.1. Атлетическая гимнастика (физическая подготовка)

Самостоятельная работа №25 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Упражнения с собственным весом: отжимание, подтягивание, пресс, выпрыгивание, приседание.
- 3) Комплекс упражнений на растяжку мышц «Стретчинг».
- 4) Посещение тренажерного зала.
- 5) Восстановительные процедуры: Массаж, посещение бань, сауны, теплых ванн.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п. 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Список рекомендуемой литературы

Основные источники

- ОИ 1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура»./ М., 2000
- ОИ 2. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025
- ОИ 3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ.
- ОИ 4. Рабочая программа для подготовки бакалавров и дипломированного специалиста всех специальностей по дисциплине «Физическая культура».- Уфа: УГНТУ, 2002
- ОИ 5. Анищенко В. С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие.-М.:Изд-во РУДН, 1999.-85 с.
- ОИ 6. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов /под общ.ред. В.И.Ильинича.- М.: Гардарики, 1999 – 142с.
- ОИ 7. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А.Коваленко.-М.: Изд-во АСВ, 2000
- ОИ 8. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиева Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студенческих учреждений среднего профессионального образования. Издательский центр «Академия» 13-е издание – М., 2013г

Дополнительные источники

- ДИ 1. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.
- ДИ 2. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Перечень-интернет ресурсов

- ИР 1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
- ИР 2. Федеральный портал «Российское образование» Форма доступа: www.edu.ru.
- ИР 3. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ХИМИКО-
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры

РЕФЕРАТ

НА ТЕМУ

**«ТРАДИЦИИ СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ»**

Выполнил: Иванов И.И.

1 курс 1 группа

Принял:

**Иваново
2020**