

Департамент образования и науки Кемеровской области

Государственное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
Кемеровский горнотехнический техникум

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Методическое пособие по выполнению внеаудиторной  
самостоятельной работы студентов 1 курса  
специальностей:

080114 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

034702 Документационное обеспечение управления и архивоведение;

130405 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых;

130407 Шахтное строительство;

140448 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям);

230113 Компьютерные системы и комплексы;

230401 Информационные системы (по отраслям);

Кемерово  
2012

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Введение.....   | 4  |
| 2. Пояснительная записка .....                                   | 6  |
| 3. Виды самостоятельной работы.....                              | 7  |
| 4. Формы и содержание самостоятельных занятий<br>Легкая атлетика |    |
| 4.1 Развитие общей выносливости .....                            | 8  |
| 4.1.1 Развитие скоростной выносливости .....                     | 9  |
| Атлетическая подготовка  |    |
| 4.2 Ритмическая гимнастика .....                                 | 10 |
| 4.2.1 Силовая подготовка в спортсекциях .....                    | 12 |
| Лыжная подготовка  |    |
| 4.3 Изучение техники лыжного хода .....                          | 15 |
| 4.3.1 Изучение спусков, поворотов и торможений .....             | 15 |
| 4.3.2 Прохождение дистанции .....                                | 17 |
| 5. Список литературы .....                                       | 18 |

## 1 ВВЕДЕНИЕ

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют *самостоятельные занятия физическими упражнениями*. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

По данным опроса студентов разных годов обучения (М.Я. Виленский, 1994), о влиянии субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих их к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности, можно судить по данным следующей таблицы:

| Субъективные факторы                        | Курс |      |      |      |
|---|------|------|------|------|
|   | I    | II   | III  | IV   |
| Удовлетворение                              | 57,8 | 50,1 | 43,5 | 16,8 |
| Соответствие эстетическим вкусам            | 51,7 | 2,3  | 30,4 | 21,9 |
| Понимание личностной значимости занятий     | 37,6 | 24,0 | 17,5 | 8,3  |
| Понимание значимости занятий для коллектива | 34,0 | 22,8 | 14,1 | 9,6  |
| Понимание общественной значимости занятий   | 30,9 | 21,3 | 12,6 | 7,4  |
| Духовное обогащение                         | 13,2 | 10,4 | 5,6  | 3,1  |
| Развитие познавательных способностей        | 12,9 | 9,8  | 7,1  | 6,2  |

Приведенные данные свидетельствуют о закономерном снижении влияния всех факторов-побудителей в мотивационной сфере студентов от младших курсов к старшим. Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой.

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Основными задачами самостоятельной работы:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
6. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
7. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

## 2 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами среднего (полного) общего образования и потребностью гармоничному развитию личности с целью физического воспитания студентов Кемеровского горнотехнического техникума составлено данное методическое пособие.

На весь учебный год отводится 58 часов самостоятельной работы, при выполнении, которой можно заработать 170 баллов.

В течение учебного года студенты должны вести индивидуальный журнал самоконтроля.

На 1-й семестр отводится 17 часов самостоятельной работы, где можно заработать 73 балла

Развитие общей выносливости дает 25 баллов

Ритмическая гимнастика дает 25 баллов

Техника лыжного хода дает 23 балла

На 2-ой семестр отводится 41 час самостоятельной работы, где можно заработать 97 баллов.

Развитие скоростной выносливости дает 25 баллов

Силовая подготовка в спортсекциях дает 25 баллов

Изучение спусков, поворотов и торможений дает 24 балла

Прохождение дистанции на лыжах дает 23 балла

Контроль за выполнением студентами самостоятельных занятий, проводится преподавателем один раз в месяц путем проверки журнала самоконтроля.

### 3 ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| Темы   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |                                  |                        |                                   |                      |                               |                                | Количество часов | Распределение кредитных баллов |
|--|---|----------------------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------|--------------------------------|
|  | развитие общей выносливости                           | развитие скоростной выносливости | ритмическая гимнастика | силовая подготовка в спортсекциях | техника лыжного хода | спуски, повороты и торможения | прохождение дистанции на лыжах | 58               | 170 баллов                     |
|  | 25 баллов   | 25 баллов                        | 25 баллов              | 25 баллов                         | 23 балла             | 24 балла                      | 23 балла                       |                  |                                |
|  | 1 семестр   | 2 семестр                        | 1 семестр              | 2 семестр                         | 1 семестр            | 2 семестр                     | 2 семестр                      |                  |                                |
| <b>Легкая атлетика</b>                           |   |                                  |                        |                                   |                      |                               |                                | 20               |                                |
| Бег на короткие дистанции                        | +   |                                  |                        |                                   |                      |                               |                                |                  | 25                             |
| Бег на длинные дистанции                         |   | +                                |                        |                                   |                      |                               |                                |                  | 25                             |
| <b>Атлетическая подготовка</b>                   |   |                                  |                        |                                   |                      |                               |                                | 18               |                                |
| Утренняя гигиеническая гимнастика                |   |                                  | +                      |                                   |                      |                               |                                |                  | 25                             |
| Упражнения с отягощениями                        |   |                                  |                        | +                                 |                      |                               |                                |                  | 25                             |
| <b>Лыжная подготовка</b>                         |   |                                  |                        |                                   |                      |                               |                                | 20               |                                |
| изучение техники попеременного двухшажного хода  |   |                                  |                        |                                   | +                    |                               |                                |                  | 23                             |
| изучение техники спусков, поворотов, торможения. |   |                                  |                        |                                   |                      | +                             |                                |                  | 24                             |
| Катания на лыжах                                 |   |                                  |                        |                                   |                      |                               | +                              |                  | 23                             |

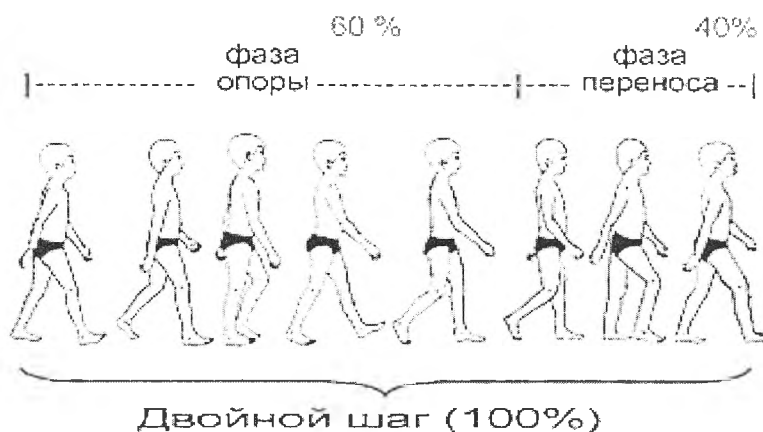
## 4 ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### 4.1 Развитие общей выносливости

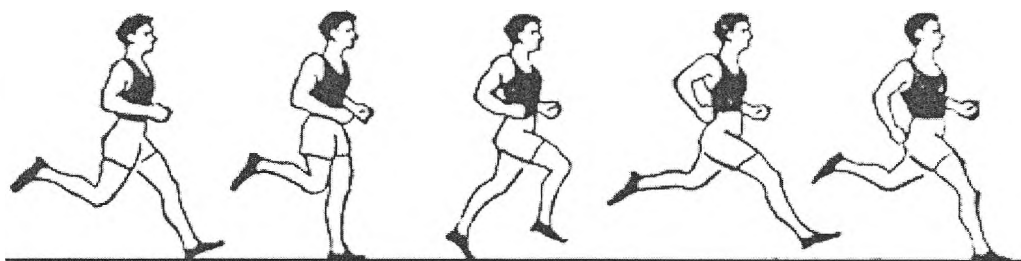
Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать частоту сердечных сокращений (ЧСС) (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.



Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5—10 мин ходьбы ЧСС была на 10-15 удар/мин ниже. Через 8—10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

*Бег* — наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а также укрепления сердечно-сосудистой системы.



Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

**Режим I.** Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20—22, через 1 мин 13—15 ударов за 10 сек.

**Режим II.** Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24—26, через 1 мин 18—20 ударов за 10 сек.

#### 4.1.1 Развитие скоростной выносливости

**Режим III.** Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27—29, через 1 мин 23—26 ударов за 10 сек.

**Режим IV.** Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут» дыхание напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30—35, через 1 мин 27—29 ударов за 10