


Религиозная организация –
духовная образовательная организация высшего образования
«Саратовская православная духовная семинария
Саратовской Епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ

Варфоломей
игумен Варфоломей (Денисов)
проректор по учебной работе
" 24 " августа 2020 г.

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Методические рекомендации
для студентов очной формы обучения
направления подготовки 48.03.01 Теология
(профиль «Православная теология»)*

Саратов,
2020

1. Цели самостоятельной работы по дисциплинам «Общая физическая подготовка» и «Настольный теннис»

Успешное освоение дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Настольный теннис» предполагает эффективную организацию самостоятельной работы. Одна из целей высшего образования – развить у студента способность к самоорганизации и самообразованию, и она подразумевает привитие навыков самостоятельного поиска информации по заданной теме, культуры самостоятельного критического мышления.

Самостоятельная работа по дисциплинам «Общая физическая подготовка» и «Настольный теннис» предполагает учебную, учебно-исследовательскую, научно-исследовательскую, творческую, аналитическую деятельность студентов, выполняемую во внеаудиторное и аудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Повышение роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом в образовательном процессе является необходимым условием профессионального роста обучающихся, воспитания творческой активности и инициативы, что полностью соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта 48.03.01 Теология.

Успешное освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Настольный теннис» формирует у студентов Семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Данные курсы призваны помочь студентам Семинарии осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, научиться применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья, осуществить индивидуальный выбор для занятий спортом.

2. Тематический план дисциплин «Общая физическая подготовка» 1 семестр

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)
Формирование на основе двигательного умения двигательного навыка. Закрепление навыка и совершенствование техники движения. Избирательное совершенствование тех физических качеств (или функциональных систем), от которых зависит высокий результат в двигательном действии. Совершенствование техники двигательного действия в нестандартных условиях, т.е. увеличение его вариативности. Облегчение техники движения прикладными способами его выполнения.
2. Развитие способности сохранения равновесия, гибкости

Выполнение координационно сложных упражнений, упражнений с акцентом на быстроту и точность их выполнения, в сочетании с задачей рационально распределять и своевременно переключать внимание, задания на вестибулярную выносливость. Развитие способности выполнять движения с большой амплитудой. Выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений на растягивание, выполняемых с большой амплитудой: активные, пассивные (с помощью партнёра) и комбинированные упражнения. Наклоны, повороты, махи, вращения, приседания и т.п., выполняемые без отягощений и с отягощениями.

3. Изучение упражнений, направленных на тренировку определенных групп мышц

Разминка перед тренировкой. Выполнение упражнений на все группы мышц. Составление комплексов упражнений для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития дельтовидных мышц. Упражнения для развития больших грудных мышц. Упражнения для развития трапециевидных мышц. Упражнения для развития широчайших мышц спины. Упражнения для бицепсов. Упражнения для трицепсов (задней поверхности трёхглавых мышц плеча). Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц нижних конечностей.

2 семестр

4. Основы методики самомассажа.

Историческая справка. Виды массажа и самомассажа:

а) Рефлекторный массаж:

б) Точечный массаж (акупрессура).

в) Спортивный массаж (систематизация И.М. Саркизова – Серазини).

г) Гигиенический массаж.

д) Соединительнотканый массаж.

е) Периостальный массаж.

ж) Рефлексотерапия.

Методика лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах. Приемы самомассажа, последовательность их выполнения. Показания и противопоказания к применению самомассажа.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Проблемы зрения. Методы корригирующей гимнастики для глаз: Метод Уильяма Бейтса (характеристика и этапы): пальминг, расслабление глаз, комплекс упражнений для непосредственного укрепления глазных мышц. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз (упражнения).

6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения

Понятие об осанке. Основные причины нарушения осанки. Виды нарушений осанки. Методика коррекции осанки при различных видах ее нарушения. Комплекс лечебной гимнастики.

3 семестр

7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Понятие здоровья и здорового образа жизни (физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье). Обеспечение физического здоровья. Питание. Закон равновесия получаемой и расходуемой энергии. Закон соответствия химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Рациональное питание. Физические упражнения. Самоконтроль в массовой физической культуре. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности. (Ведение специального дневника. Пульс. Оценка функций органов дыхания. Оценка реакции сердечнососудистой системы).

8. Освоение техники подтягивания на перекладине и упражнений на брусьях

Подводящие упражнения. Виды подтягиваний на перекладине. Подтягивание с разной шириной хвата. Техника подтягиваний на перекладине. Разные техники выполнения. Комплексные упражнения на брусьях. Разновидности упражнений на брусьях. Универсальные отжимания. Отжимания для тренировки грудных мышц. Отжимания с акцентом на трицепсы. Горизонтальные отжимания (лежа на брусьях). Тренировка мышц пресса.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Подводящие упражнения. Виды сгибания и разгибания рук. Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Комплексные упражнения со сгибаниями и разгибаниями рук в упоре лежа. Комплекс специальных упражнений на гимнастической скамейке. Статические упражнения для укрепления связок. Положение тела и головы. Движения руками. Дыхание. Согласование движений.

4 семестр

10. Овладение методикой проведения учебно-тренировочного занятия в условиях тренажерного зала (круговая тренировка)

Структура учебно-тренировочного занятия: три составные части: подготовительная (разминка), основная и заключительная. Характеристика и виды упражнений:

- 1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- 2) упражнения, направленные на развитие быстроты;
- 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

11 Силовая тренировка

Подводящие упражнения. Силовая тренировка как способ адаптировать организм к восприятию максимальных кратковременных нагрузок и улучшению выносливости к действию длительных среднеинтенсивных нагрузок. Виды силовых тренировок. Техника и методика силовых тренировок. Принцип прогрессии нагрузок.

12 Упражнения с собственным весом и отягощением

Подводящие упражнения. Безопасность при силовых тренировках. Проведение силовой тренировки без отягощений. Проведение силовой

тренировки с отягощениями. Техника выполнения силовых упражнений с собственным весом и отягощением. Комплексные упражнения с собственным весом и отягощением.

5 семестр

13 Развитие силы, ловкости, стойкости и быстроты

Подводящие упражнения. Физические упражнения и комплексы физических упражнений на развитие силы, ловкости, стойкости и быстроты. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами. Быстрые движения рук, подобные движениям вовемя бега. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях. Упражнения с мячом на развитие силы, ловкости и быстроты.

14 Развитие выносливости

Подводящие упражнения. Физические упражнения и комплексы физических упражнений на развитие выносливости.

15 Обучение элементам различных видов спорта

Освоение элементов спортивных игр. Работа с мячом. Упражнения с волейбольным мячом. Упражнения в парах с волейбольным мячом. Упражнения с баскетбольным мячом. Техническая подготовка, обучение отдельным приемам, сочетанию отдельных приемов, техника перемещений

6 семестр

15 Методика самостоятельного овладения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки.

Гигиеническая, оздоровительно-рекреативная, обще-подготовительная, спортивная, профессионально-прикладная и лечебная направленности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

16 Изучение комплексов физических упражнений в режиме труда и отдыха

Выполнение упражнений и подбор индивидуальных комплексов физических упражнений в режиме труда и отдыха. Совершенствование техники выполнения упражнений.

17 Изучение профилактического комплекса упражнений (производственная гимнастика)

Выполнение упражнений и подбор индивидуальных комплексов физических упражнений из разряда производственной гимнастики. Совершенствование техники выполнения упражнений.

3. Элективный курс 2 «Настольный теннис» Содержание дисциплины (Тематический план)

1 семестр

1 Освоение методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки).

Формирование на основе двигательного умения двигательного навыка. Закрепление навыка и совершенствование техники движения. Избирательное совершенствование тех физических качеств (или функциональных систем), от которых зависит высокий результат в двигательном действии. Совершенствование техники двигательного действия в нестандартных условиях, т.е. увеличение его вариативности. Облегчение техники движения прикладными способами его выполнения.

2 Развитие способности сохранения равновесия, гибкости и выносливости

Выполнение координационно сложных упражнений, упражнений с акцентом на быстроту и точность их выполнения, в сочетании с задачей рационально распределять и своевременно переключать внимание, задания на вестибулярную выносливость. Развитие способности выполнять движения с большой амплитудой. Выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений на растягивание, выполняемых с большой амплитудой: активные, пассивные (с помощью партнёра) и комбинированные упражнения. Наклоны, повороты, махи, вращения, приседания и т.п., выполняемые без отягощений и с отягощениями.

3 Изучение способов передвижения и хваток ракетки при игре в настольный теннис

Перемещения теннисиста беговыми, скрестными, сдвоенными шагами, прыжками, выпадами. Способы хваток ракетки.

2 семестр

4 Изучение техники игры вертикальной и горизонтальной хватки ракетки. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хваткой ракетки.

5 Особенности координации движений рук, ног и туловища при выполнении ударов

Основные стойки. Способы передвижений. Виды вращений мяча. Особенности ударов из разных зон.

6 Отработка тактик игры в настольный теннис

Зависимость тактической подготовки от технической, физической и психологической подготовки.

3 семестр

7 Тренировка подач

Роль подачи в игре. Тренировка сложных подач. Тренировка подач и их приема. Выполнение имитационных упражнений и их роль как средства совершенствования техники игры.

8 Особенности передвижений при игре в паре

Особенности передвижений при игре одинаковых по стилю партнеров. При игре правой рукой с левшой. При игре обеих правшей.

9 Понятие стратегии и тактики игры

Взаимосвязь и взаимозависимость стратегии и тактики игры. Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры.

4 семестр

10 Совершенствование ударов подрезкой справа и слева.

Отражение сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов, выполняемых на средней и дальней дистанции от стола.

Прием подрезка. Техника выполнения, тренировка. Основные ошибки.

11 Совершенствование подачи и приема

Подготовка: продумывание подачи; выбор позиции для подачи.

Концентрация. Исполнение: подбрасывание мяча; контакт с мячом; начало розыгрыша. Поддачи накатом, подрезкой.

12 Совершенствование стабильности выполнения технических действий Систематическая работа над устранением отдельных недостатков техники, изучение элементов игры, разработка и освоение тактических комбинаций, повышение общей физической подготовленности.

5 семестр

13 Тренировка основных игровых приемов

Исходные положения (стойки). Способы совершенствования ударов.

14 Тренировка тактических вариантов игры

Тактика одиночных и парных игр. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей. Роль имитации ударов для изучения и совершенствования техники. Исправление основных ошибок в игре.

15 Прогнозирование тактических действий противника.

Практика методов тренировки тактических вариантов игры.

6 семестр

16 Совершенствование тактики одиночной и парной игры

Тактики одиночной игры. Тактика розыгрыша очка. Тактический вариант «смена игрового ритма». Тактический вариант «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы» (или контратака). Тактический вариант «запутывание игровых действий». Тактический вариант «усыпление внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями». Тактический вариант «постоянное изменение направления полета мяча». Тактический вариант «зажим».

Тактики парной игры. Подбор игроков в пары. Расстановка игроков в паре.

Передвижения в паре. Тактика подач и их приема в парной игре.

18 Овладение методикой организации судейства по виду спорта (настольный теннис)

Составление положения о соревнованиях (согласно избранному виду спорта).

Подготовка места проведения соревнований. Назначение судейского, медицинского и обслуживающего персонала. Система проведения соревнований. Расположение судьи во время игры. Действия арбитров при стандартных и не стандартных ситуациях. Процедура подачи сигналов во время игры (свистком, жестом, голосом). Подведение итогов соревнований.

19 Планирование игровых действий

Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля. Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля. Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля. Тактика защитной игры против игрока защитного стиля.

4. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации Зачетные тесты для обучающихся

Задание	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Прыжок в длину с места (см)	250	230	215
Прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз)	15	10	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	39	27	15
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	5
В висе на перекладине поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5
Проба Штанге (задержка дыхания, сек)	80	70	60

Функциональная проба с 20 приседаниями /проба Мартине/ (в процентах)	до 20 %	21-40 %	41-65 %	66-74 %	75% и больше
--	---------	---------	---------	---------	--------------

4. Контрольные зачеты по приобретенным навыкам

1 курс / 1 семестр

1. Прыжки в длину с места (оценивается техника исполнения и дальность прыжка). Сдача норматива.

1 курс / 2 семестр

1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. Сдача норматива (оценивается техника выполнения и количество раз)

2 курс / 3 семестр

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сдача норматива (оценивается техника выполнения и количество раз)

2 курс / 4 семестр

1. Подтягивание на перекладине. Сдача норматива (оценивается техника выполнения и количество раз)

3 курс / 5 семестр

1. В висе на перекладине поднимание ног до касания перекладины. Сдача норматива (оценивается техника выполнения и количество раз)

3 курс / 6 семестр

1. Проба Штанге. Сдача норматива (оценивается время)

5. Методические рекомендации для подготовки к зачету

Физическая культура — это составная часть общей культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей,

создаваемых и используемых обществом для физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательной деятельности.

Таким образом, под физической культурой понимается определенный вид культуры общества и человека. В отличие от других видов культуры, таких, например, как литература и искусство, направленных на преобразование психических (духовных) сил человека, физическая культура связана с процессом преобразования физических (телесных) свойств. Последний характеризуется тем, что с помощью специально подобранных упражнений и соответствующих методов воздействия на человеческий организм можно:

— направленно развивать формы и увеличивать рельефность мускулатуры тела;

— повышать объемы тела и дыхания;

— изменять интенсивность объемных процессов;

— увеличивать энергетические возможности организма;

— эффективно управлять движениями, осваивать сложные двигательные действия, выполнять их в различных условиях и использовать при решении разнообразных задач;

— улучшать защитные функции организма, повышая работоспособность, укреплять здоровье, способствовать долголетию;

— развивать физические качества и осваивать различные виды спорта.

Влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья известно с давних времен. Еще древние говорили: «В здоровом теле — здоровый дух».

В настоящее время роль физической культуры в улучшении состояния здоровья возрастает. В первую очередь это связано с изменением экологической среды жизнеобитания современного человека, изменением характера его трудовой деятельности. Сегодня человек меньше двигается, а значит его мышцы, системы дыхания и кровообращения малоактивны, недостаточно развиты и быстро стареют. Ухудшающаяся экология в сочетании с малоподвижностью человека, или, как ее называют,

гиподинамией, ведут к быстрому ослаблению организма, и, как результат, человека начинают преследовать болезни. Чтобы этого избежать, надо постоянно тренировать органы и системы организма, закаливать его с помощью водных, солнечных и воздушных процедур, соблюдать режим дня и питания, организовать культурный отдых, принимать участие в спортивных соревнованиях и туристических походах. Регулярно занимаясь физической культурой и спортом, можно избежать очень многих болезней, а значит хорошо и плодотворно трудиться, прожить долгую и интересную жизнь.

Способность осознавать и контролировать собственные действия развивается в процессе теоретических занятий и практических упражнений. Логическое мышление — это своего рода дискуссия с самим собой, прежде чем принять решение действовать. Цель такого рассуждения - проверить правильность выбора. Обучающийся должен поставить перед собой задачу и самому найти правильное решение. Это, конечно, относится к тактическим действиям в играх или выбору техники движений, в зависимости от внешних условий и действий противника (в лыжных гонках и кроссах). Например, ставится задача быстро преодолеть то или иное препятствие на местности. Каким способом это сделать, пусть каждый решает самостоятельно. При этом надо не только продемонстрировать выбранный способ, но и объяснить (хотя бы себе), почему выбран именно этот, а не иной. Очень важно умение связно и содержательно рассказать пройденный теоретический материал. Для этого, во-первых, нужно знать основные термины, усвоить важнейшие понятия предмета «Физическая культура и спорт» и «Настольный теннис». Во-вторых, выработать умение находить в изучаемом материале важнейшие положения и доказательства и затем логично их аргументировать.

Понять каждое упражнение — это не только создать о нем общее представление, но еще и усвоить биохимические основы процессов, происходящих в организме под действием физических упражнений; пространственные формы, определяемые направлением, амплитудой, траекторией движения; временные параметры — скорость, темп, ритм, одновременность и последовательность выполнения элементов; характер движений — интенсивность усилий и пр.

Необходимо вырабатывать умения дробить движения на части (элементы, фазы), в теоретическом материале выделять основные понятия и доказательства — это способствует их лучшему запоминанию. Если простейшие движения можно запомнить сразу в целом, то соединения движений, например, гимнастических или акробатических, лучше запоминать сначала по частям, затем по связкам, а уже потом в полном объеме. Для того, чтобы совершенствовать двигательную память, при прохождении того или иного материала (особенно гимнастики) можно выполнять письменное задание на разучивание комплекса вводной части урока.

Постоянная работа мысли — узнавание, запечатление, сохранение, воспроизведение — способствует развитию и мышления, и произвольной

логической памяти на движения. Большое значение для совершенствования двигательных действий имеет умение мысленно воспроизводить движение (это называют идеомоторной тренировкой). Наиболее эффективны упражнения, сочетающие мысленное восприятие движения с проговариванием его вслух, а затем и про себя, сосредоточивая внимание на наиболее трудных или недостаточно закрепленных элементах движения. Можно это делать в то время, когда ожидаешь своей очереди к снаряду или на дорожку разбега (при прыжках в длину или высоту) и т.д.

Физические упражнения воздействуют на работу головного мозга еще и косвенным путем, улучшая кровоснабжение сосудов мозга, стимулируя снабжение клеток кислородом. Однако надо иметь в виду, что физические нагрузки на организм при умственной деятельности не должны быть большими, иначе они вызовут утомление, которое будет усугублять затормаживание умственных процессов. Важной задачей на занятиях физической культуры является воспитание тактичности, корректности, готовности прийти на помощь, коллективизма, честности, бескорыстности, требовательности, критичности, доброжелательности.

Много значат для преодоления трудностей (затруднений внутреннего порядка — боязни, нерешительности и т.д.) и различных внешних препятствий волевые качества человека. Таким образом, воспитывается целеустремленность — способность в течение длительного времени концентрировать усилия на достижении поставленной цели; настойчивость и упорство в преодолении трудностей; выдержка и самообладание, умение сохранить уравновешенность в конфликтных ситуациях.

Хорошим средством воспитания указанных качеств могут служить подвижные и спортивные игры, соревнования. Выполняя в играх роль капитана, разводящего, защитника, нападающего, хорошо не только выполнять свои обязанности, но и управлять действиями других людей, организовывать их.

6. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Одним из результатов освоения элективных курсов по физической культуре и спорту должно являться формирование здорового образа жизни. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% молодежи имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном

процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья. Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер. Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития. В начале учебного года, на первых занятиях, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый учащийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше. В применяемых упражнениях используется дифференциация состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств. Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

Для разработки комплекса упражнений студенту необходимо использовать учебник по физической культуре или найти информацию в сети интернет. Выписать задачи, которые необходимо решить (на развитие каких физических качеств направлен комплекс). Выписать принципы составления комплекса упражнений, составить комплекс упражнений.

Приступая к выполнению физического упражнения, необходимо внимательно и несколько раз прочитать методику выполнения данного упражнения. Далее, следуя методике, выполнить пошагово упражнение в необходимом количестве. Не стоит стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению. Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

1. доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;
2. постепенное повышение требований (динамичность);
3. последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего дня.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 3 раз в неделю).

Ориентировочное время занятий – 30 мин.

Также внеаудиторная самостоятельная работа студентов по элективным курсам по физической культуре и спорту предполагает:

1. самостоятельная подготовка к турнирам по отдельным видам спорта (настольный теннис, шахматы и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках Семинарии и Саратовской Епархии. («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
7. Подготовка к практическим зачетам по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Настольный теннис»

7. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения 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, вовремя 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.

9. 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.

Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса

3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

бег на месте – 10 секунд

повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м

прыжок в длину с места и с разбега

выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества. Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

гладкий бег

кроссовый бег

бег 400-800 м.

игра в футбол

игра в настольный теннис

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

наклоны вперед

упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

сгибание рук в упоре лежа

приседание с отягощениями

поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание

8. Методические рекомендации для самостоятельной подготовки по дисциплине «Настольный теннис»

Настольный теннис — самая доступная игра в системе студенческого образования. Это заключается в том, что настольный теннис как вид спортивных и подвижных игр не требует больших материальных затрат и места для тренировок и спортивных соревнований. При этом в процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, у студентов формируются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и другие способности. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. В процессе игровой деятельности обучающиеся получают довольно значительную и в то же время посильную физическую нагрузку и вместе с тем эмоциональную зарядку. Студенты должны овладеть новыми элементами техники и тактики игры, ознакомиться с основными правилами игры. Занятия по настольному теннису должны быть направлены на физическое развитие студентов, ознакомлению их с дисциплиной, режимом дня, гигиеной и самоконтролем.

Настольный теннис — это не только развлекательная игра, но и большой труд, а также испытание и воспитание волевых качеств. Игра приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые так необходимы для работы и в повседневной жизни. Тренировка игрока в настольный теннис — это и техническая, и тактическая, и физическая, и психологическая, и теоретическая подготовка.

Тренировочное занятие должно состоять из трёх частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной, каждая из которых имеет свои задачи. Задачей подготовительной части занятия является подготовка всех функций организма. Основная часть занятия направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие морально-волевых качеств. Проводят её с мячами у стола. Заключительная часть занятия включает упражнения на расслабление и дыхание, способствующие постепенному переходу организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

Разминка — это комплекс специальных средств, направленных на предупреждение травматизма, её задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, функции органов выделения и психофизические функции — концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Во время разминки мышцы разогреваются, повышается быстрота их сокращений, снижается опасность травмирования. Обычно разминку проводят в виде комплекса упражнений, которые начинают с разогревающих и дыхательных упражнений — различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т.д.

В комплекс рекомендуется включать так же упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. В разминочном комплексе используются 10 — 15 упражнений, каждое упражнение нужно проделывать 5 - 10 раз. Сигналом для окончания разминки является начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, появление тепла в мышцах.

В специально-физическую подготовку тенниса включают:

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой);
- игра после физической и вестибулярной нагрузки;
- гимнастика для глаз.

Для того чтобы занятия стали интереснее, можно использовать различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигранный очко от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом. Можно также использовать и такие игры-упражнения:

«Солнышко». Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т. д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию по договоренности, и выигравший считается победителем в этой игре. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно. Можно также оговорить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на обеих ногах, прыжками на одной ноге и т. п. Игру эту можно усложнить, если играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

«Два против пяти». На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков

(можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть различные - от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова.

«Один против четырех». Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения. Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья. Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола.

«Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки. На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях - перешагивая через скамейку. Игру можно еще больше усложнить: игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например - отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т. п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом перемещается назад, в конец построения команды, игроки которой, обегая стойки (как слаломисты), должны подойти к столу и выполнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусков, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная (обязательная) учебная и учебно-методическая литература:

1. Физическая культура Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]

Дополнительная учебная и учебно-методическая литература:

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 129 с. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2017. – 432 с. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]
3. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 352 с. движением: учебное пособие. М., 2013. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]

Подписи:

Начальник учебно-методического отдела



канд. филос. н.
Д.М. Соколова

Заведующий кафедрой церковно-практических дисциплин



канд. богословия
игум. Варфоломей
(Денисов)

Авторы



канд. пед. н.
В.И. Павлов

Г.Н. Мацкевич