

**Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской
Федерации»
(Финансовый университет)**

Благовещенский филиал Финуниверситета

СГ 04. Физическая культура

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в
логистике**

Благовещенск, 2023 г.

Разработчик:
Пахорукова Л.М., преподаватель Благовещенского филиала
Финуниверситета

Рассмотрено на заседание ПЦК «Физическое воспитание» и
рекомендовано к утверждению на заседании методического совета
Благовещенского филиала Финуниверситета

Протокол от «15» ноября 2023 г. № 3
Председатель ПЦК «Физическое воспитание»
 Л.М. Пахорукова

УТВЕРЖДАЮ
председатель методического совета, зам. директора по учебно-
методической работе
 О.В. Ладожня
«22» ноября 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4-5
2. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура».....	5
3. Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий.....	6-9
4. Тематический план внеаудиторной самостоятельной работы.....	7-9
5. Методические указания и задания для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.....	10-18
6. Приложения.....	19-21
7. Литература.....	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из результатов работы колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков 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, 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 уроках, 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 по полу, 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.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи 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.

6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).

7. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

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.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объём образовательной нагрузки: **102 часа**, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем – **74 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося - **28 часов**.

Объем и виды внеаудиторной самостоятельной работы

Название темы	раздела,	Содержание работы	Объем часов
Раздел Теоретический	1.	1.Подготовка и защита реферата	2
Тема 1.1. Физическая культура в об щекультурной и профессио нальной подготовке студентов.			
ИТОГО			2
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег		1. Выполнение комплекса упражнений для бега.	1
Тема 2.2. Прыжки		1. Выполнение комплекса упражнений для прыжков.	2
Тема 2.3. Метание		1. Выполнение комплекса упражнений для метания. 2. Изучение теоретического материала по рекомендуемой литературе	2
ИТОГО			5
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника владения мячом		1. Изучение теоретического материала по рекомендуемой литературе.	2
Тема 3.2. Техника броска			
Тема 3.3 Техника и тактика игры в защите		2. Практическая работа.	4
Тема 3.4 Техника и тактика игры в нападении			

ИТОГО		6
Раздел 4. Волейбол		
Тема 4.1 Техника игры в нападении.	1. Изучение теоретического материала по рекомендуемой литературе.	2
Тема 4.2 Техника игры в защите	2. Практическая работа.	4
Тема 4.3 Тактика игры в нападении		
Тема 4.4 Тактика игры в защите.		
итого		6
Раздел 5 Атлетическая гимнастика	1. Изучение теоретического материала по рекомендуемой литературе.	1
Тема 5.1 Упражнение предметами, упражнения тренажерах	2. Практическая работа.	4
итого		5
Раздел 6. Настольный теннис	1. Изучение теоретического материала по рекомендуемой литературе.	1
Тема 6.1 Техника игры в настольный теннис	2. Практическая работа.	3
итого		4
ВСЕГО		28

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.

Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Тема 1.4. Спорт в физическом воспитании студентов.

Цель: Умение организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Виды самостоятельной работы:

1. Подготовка и защита реферата.

Темы:

1. Человек и физическая культура: проблемы гармонического развития личности.
2. Взаимосвязь физической культуры и спорта с основными областями культуры и человека.
3. Физическая культура человека и производительность труда.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура студента. Профессиональная направленность физического воспитания.
7. Физическая культура и спорт ее проблематика и история развития.
8. Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
9. Туризм в системе физического воспитания и его оздоровительное значение.
10. Личное отношение к здоровью и формированию здорового образа жизни.
11. Двигательная активность – основа здорового образа жизни.
12. Физическая культура и спорт как факторы устойчивости организма человека к умственному перенапряжению к стрессовым ситуациям и различным заболеваниям.
13. Утренняя гигиеническая зарядка и ее физиологические значения, психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
14. Ритмическая гимнастика и ее влияние на организм.
15. Физическая культура в семье.
16. Быстрота и ее значение в жизни человека, методика развития.
17. Выносливость, методика развития.
18. Анатомофизиологическая характеристика гибкости.
19. Сила и ее значение в жизни человека, методика развития.
20. Спорт как средство эстетического воспитания.
21. Мини-физкультура, физкультминутки, пауза в режиме дня студента.

Ход выполнения внеаудиторной самостоятельной работы:

См. Памятку по написанию реферата

Форма контроля: Устная защита реферата на учебном занятии.

Теоретические вопросы по изучаемой теме:

1. Дайте определение физической культуре.
2. Что вы понимаете под физической культурой личности?
3. Раскройте содержание понятий «Физкультурник», «спортсмен», «Физическое развитие», «Физическая подготовленность».
4. Что такое физические упражнения?
5. Какова роль физкультуры и спорта, туризма в воспитании молодежи.
6. Роль физической культуры и спорт в режиме труда и отдыха студента.
7. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
8. Какие изменения, происходят в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом
10. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
11. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха, виды отдыха.
12. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
13. Представление о биологических ритмах человека.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег

Цель: Умение выполнять бег, умение выполнять скоростной бег.

Виды самостоятельной работы:

1. Выполнение комплекса упражнений.

Ход выполнения внеаудиторной самостоятельной работы:

Выполнить 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

Тема 2.2. Прыжки

Цель: Умение выполнять разбег, отталкивание, прыжок, приземление.

Виды самостоятельной работы:

1. Выполнение комплекса упражнений

Ход выполнения внеаудиторной самостоятельной работы:

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины

2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Многоскоки
5. Тройной прыжок с места.
6. Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без.
7. Прыжки со скакалкой 3-4 мин.

Тема 2.3. Метание

Цель: имитация техники метания гранаты, самостоятельное освоение теоретического материала.

Ход выполнения внеаудиторной самостоятельной работы:

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Имитация движений рук и шагов
5. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Форма контроля: зачет по разделу «Легкая атлетика»

Зачетные требования по легкой атлетике

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.4	5.0	5.2	4.8	5.6	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.4	15.0	15.5	16.4	17.4	18.0
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.20	12.20	12.50
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек)	13.00	14.00	15.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	230	210	180	170	160	145
6	Прыжок в длину с разбега. (см)	460	420	360	330	310	290
7	Прыжок в высоту. (см.)	130	125	115	110	105	90
8	Метание мяча на дальность. (м.)	-	-	-	24	22	18
9	Метание гранаты. 500гр.-дев.	-	-	-	18	16	12
	700 гр.- юн. (м)	32	26	18	-	-	-

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника владения мячом.

Тема 3.2. Техника броска.

Тема 3.3. Техника и тактика игры в защите.

Тема 3.4. Техника и тактика игры в нападении.

Цель:

- изучить правила игры в баскетбол,
- изучить технику бросков в кольцо,
- изучить технические действия игроков защиты,
- изучить технические действия игроков нападения.

Виды самостоятельной работы:

1. Изучение теоретического материала по рекомендуемой литературе .
- 2 . Практическая работа.

Ход внеаудиторной самостоятельной работы:

1. Изучение теоретического материала по рекомендуемой литературе:

- Размеры баскетбольной площадки.
- Высота баскетбольного кольца.
- Победитель игры.
- Правила трех секунд.
- «Двойное ведение»
- Штрафные броски
- Правила 24-х секунд.
- Командные фолы
- «Пробежка».

- 2 . Практическая работа.

- Техника движения, работа с мячом, разновидности передач, последовательность работы рук и ног, ведение мяча, техника броска на месте и в движении.

А) Отработка техники бросков в кольцо.

Для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

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. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
 8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
 9. Присед на одной ноге («пистолет»)
 10. Присед из основной стойки 3х30

Б) Отработка технических действий в защите.

- Бег лицом вперед, обратно спиной;
- Бег с высоким подниманием бедра;

- Бег с захлестыванием голени назад;
- Бег боком с опережением одной ноги;
- Наскок с приземлением на толчковую ногу;
- Два шага вперед, третий – прыжковый в сторону;
- Каждый шаг прыжком в сторону;
- Прыжки на двух ногах до линии, затем переход на бег, с ускорением;
- Приставным шагом: на раз, два правым боком; на три, четыре – левым;
- Бег спиной вперед до отметки, затем с ускорением лицом вперед.

II. Работа с мячом

1. Вращение мяча:

- вокруг головы (10 оборотов вправо, 10 – влево);
- вокруг талии;
- вокруг ног (ноги вместе);
- и. п. ноги врозь: вращение вокруг каждой ноги, описывая восьмерку;
- описывая восьмерку катить мяч по полу вокруг каждой ноги;

2. Ведение мяча:

- ведение мяча поочередно правой и левой рукой вокруг ног, описывая восьмерку;
- ведение мяча между ног;
- ведение мяча между ног (со сменой ног).

Форма контроля: зачет

Зачетные требования по баскетболу:

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Штрафной бросок (из 10)	6	5	4	5	4	3
2	Броски (45°) (из 6)	6	5	4	6	5	4
3	Передача мяча в тройках за 30 сек.	30	29	28	30	29	28
4	Ведение мяча с обведением стоек	27	28	29	31	32	33

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Техника игры в нападении.

Тема 4.2. Техника игры в защите.

Цель:

- изучить технику игры в нападении
- изучить технику игры в защите

Виды самостоятельной работы:

- подготовка докладов, информационных сообщений на заданные темы
- занятие в секциях по волейболу

Ход выполнения внеаудиторной самостоятельной работы:

Для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

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. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х3

Зачетные требования по волейболу:

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Штрафной бросок (из 10)	6	5	4	5	4	3
2	Броски (45°) (из 6)	6	5	4	6	5	4
3	Передача мяча в тройках за 30 сек.	30	29	28	30	29	28
4	Ведение мяча с обведением стоек	27	28	29	31	32	33

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

Тема 5.1. Упражнения с предметами, упражнения на тренажерах.

Цель:

- изучить технику упражнений с предметами и на тренажерах

Виды самостоятельной работы:

- техника безопасности работы на тренажерах
- упражнения с гантелями, обручами, гимнастическими палками
- упражнения для различных групп мышц

Ход выполнения внеаудиторной самостоятельной работы:

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. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

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

- наклоны вперед
- упражнения на диске вращения «Грация»
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднятие прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике:

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	160	140	130	160	140	130
Подъём туловища из положения лёжа на спине :						
	за 30 сек. (кол. раз)	28	25	19	25	20
за 1 мин. (кол. раз)	50	45	38	40	32	28
Подтягивания:						
	- на низкой перекладине. дев. (кол. раз)	-	-	-	14	12
- на высокой. –юн.	18	14	10	-	-	-

Жим лежа (юн-45 кг, дев-16 кг.)	22	18	12	25	22	18
Сгибание рук в упоре на брусьях. (кол. раз). юн.	20	14	10	-	-	-
Приседания со штангой (юн-35 кг, дев- 20 кг.)	30	25	20	30	25	20

Раздел 6. Настольный теннис

Тема 6.1 Техника игры в настольный теннис

Цель: освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств, изучение правил игры.

Виды самостоятельной работы:

- подготовка докладов, информационных сообщений на заданные темы
- занятие в секциях по настольному теннису

Ход выполнения внеаудиторной самостоятельной работы:

1. Изучение правил игры в настольный теннис
2. Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.
2. То же упражнение можно применять в ходьбе по прямой или обегая стойки и разнообразном беге, главная задача — правильно держать ракетку и не уронить с нее мяч.
3. Балансирование с мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Положи мяч на ракетку и резко поворачивай ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой. Это упражнение можно использовать как соревновательное. Побеждает тот, кто продержит мяч на ракетке в большем количестве движений.
4. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Можно это упражнение усложнить: поймать мяч после двух или нескольких отскоков от пола или поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать мяч на ракетку как можно ниже от пола и т. п.
5. Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед.
6. Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой стороной ракетки. Старайся, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. Можно устроить соревнование, кто большее количество раз ударит ракеткой по мячу.

7. То же, но подбивать мяч ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.
8. Так же подбивая мяч, присесть и встать или отбить мяч, присесть, снова отбить мяч, встать.
9. Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.
10. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение может выполняться ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.
11. Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.

Зачетные требования по настольному теннису:

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Жонглирование мячом.	110	100	90	110	100	90
Жонглирование со сменой сторон ракетки.	110	100	90	110	100	90
Игра с отскоком						
С права	70	60	50	70	60	50
С лева	60	50	40	60	50	40

Приложения

Порядок сдачи и защиты рефератов

1. Реферат сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до ачетного занятия
2. При оценке реферата преподаватель учитывает качество, степень самостоятельности студента и проявленную инициативу, связность, логичность и грамотность составления, оформление в соответствии с требованиями ГОСТ.
3. Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.
4. Защита реферата студентом предусматривает: доклад по реферату не более 5-7 минут, ответы на вопросы. На защите запрещено чтение текста реферата.
5. Общая оценка за реферат выставляется с учетом оценок за работу, доклад, умение вести дискуссию и ответы на вопросы.

Содержание и оформление разделов реферата.

Титульный лист. Является первой страницей реферата и заполняется по строго определенным правилам. В верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения. В среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова " тема " и в кавычки не заключается. Далее, ближе к правому краю титульного листа, указываются фамилия, инициалы студента, написавшего реферат, а также его курс и группа. Немного ниже или слева указываются название кафедры, фамилия и инициалы преподавателя - руководителя работы. В нижнем поле указывается год написания реферата.

После титульного листа помещают **оглавление**, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать в другой формулировке и последовательности нельзя.

Все заголовки начинаются с прописной буквы без точки на конце. Последнее слово каждого заголовка соединяют отточием / / с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления.

Заголовки одинаковых ступеней рубрикации необходимо располагать друг под другом. Заголовки каждой последующей ступени смещают на три - пять знаков вправо по отношению к заголовкам предыдущей ступени.

Введение. Здесь обычно обосновывается актуальность выбранной темы, цель и содержание реферата, указывается объект / предмет / рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы. Актуальность предполагает оценку своевременности и социальной значимости выбранной темы, обзор литературы по теме отражает знакомство автора реферата с имеющимися источниками, умение их систематизировать, критически рассматривать, выделять существенное, определять главное.

Основная часть. Содержание глав этой части должно точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Эти главы должны

показать умение исследователя сжато, логично и аргументировано излагать материал, обобщать, анализировать, делать логические выводы.

Заключительная часть. Предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщенных выводов по рассматриваемой теме.

Библиографический список использованной литературы составляет одну из частей работы, отражающей самостоятельную творческую работу автора, позволяет судить о степени фундаментальности данного реферата.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА:

- новизна текста;
- обоснованность выбора источника;
- степень раскрытия сущности вопроса;
- соблюдения требований к оформлению.

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению;

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении;

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата;

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Темы рефератов по физической культуре:

1. Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
2. Человек и физическая культура: проблемы гармонического развития личности.
3. Спорт как средство эстетического воспитания.
4. Взаимосвязь физкультуры и спорта с основными областями культуры и человека.
5. Роль физкультуры, спорта и туризма в воспитании молодежи.
6. Туризм в системе физического воспитания и его оздоровительное значение.
7. Физкультура в семье.
8. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
9. Личное отношение к здоровью и формированию здорового образа жизни.
10. Двигательная активность – основа здорового образа жизни.

11. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Физкультура и спорт как факторы устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым ситуациям и различным заболеваниям.
13. Физкультура человека и производительность труда.
14. Мини-физкультура, физ.минутки, паузы в режиме дня студента.
15. Утренняя гигиеническая зарядка и ее физиологическое значение, психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
16. Ритмическая гимнастика и ее влияние на организм.
17. Оздоровительное влияние ходьбы, бега, методика занятий.
18. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
19. Занятия физкультурой при различных заболеваниях близорукости.
20. Гимнастика для красоты и здоровья.
21. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической подготовки.
22. Дыхание при занятиях физическими упражнениями.
23. Вес и физические упражнения.
24. Профилактика и предупреждение от ревматизма при занятиях физическими упражнениями.
25. Разминка и ее роль при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Список литературы и источников:

Основная литература:

- Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: Кнорус, 2012
- Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. Пособие / А.А. Бишаева. – М.: Кнорус, 2017. – 299 с. (book.ru)
- Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. Пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Кнорус, 2016. (book.ru)
- Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. Пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов/Д: Феникс, 2008.
- Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: ИНФРА-М, 2014, (znanium.com)/
- Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. Пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИНФРА-М, 2011.
- Маслова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценного отношения к здоровью: учеб. Пособие / О.Ю. Маслова. - М.: Кнорус, 2012.
- Мелехин А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник / А.В. Мелехин. – М.: Юрайт, 2014.
- Минникаева Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учеб. Пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. – Кемерово: Кемеровский гос. Ун-т, 2016 (biblioclub.ru).
- Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Пособие / М.Н. Мисюк. – М.: Юрат, 2011.
- Небытова Л.А. Физическая культура: учеб. Пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. – Ставрополь: СКФУ, 2017. (biblioclub.ru).