

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра общеобразовательных дисциплин и IT-технологий

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

«Б1.Д.В.Э.Э.1.1. Общефизическая подготовка»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

43.03.02 Туризм

(код и наименование направления подготовки)

Технология и организация услуг на предприятиях индустрии туризма
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Кумертау 2024

Составитель Мария И.А.Марина

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры
общеобразовательных дисциплин и IT-технологий

Методические указания являются приложением к рабочей программе по дисциплине «*Общественно-физическая подготовка*»

Содержание

1. Планирование и управление самостоятельными занятиями.....	3
2. Содержание и формы самостоятельных занятий.....	3
3. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий по разделам.....	5
4. Организационно-методические рекомендации по внедрению самостоятельных занятий для студентов, относящихся к специальной медицинской группе.....	6

1. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

Студентам всех отделений при планировании и проведении самостоятельных занятий по ОФП (общефизической подготовке) надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем тренировочных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля. Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий:

- определение цели самостоятельных занятий с повышением уровня физической подготовленности;
- определение индивидуальных особенностей занимающегося;
- корректировка планов самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся в динамике показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;
- ведение дневника самоконтроля.

2. Содержание и формы самостоятельных занятий.

Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного рабочего дня, самостоятельные тренировочные занятия. В содержание самостоятельных занятий рекомендуется включать все виды контрольных нормативов (тестов). Самостоятельные тренировочные занятия должны проводиться индивидуально или в группе. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительная часть (разминка);
- основная часть;
- заключительная часть

3. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий по разделам

1 Раздел «Легкая атлетика».

Выполнять следующие комплексы упражнений:

- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнение на укрепление косых мышц спины;
- упражнения на гибкость;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на растяжку;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- присед на одной ноге («пистолет»);
- присед из основной стойки 3х30;
- кроссовая подготовка 1000-3000 м;
- бег с преодолением препятствий;
- прыжки через препятствия;
- 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 – 15-20 секунд;
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без;
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м;

- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе;
- серийные многоскоки;
- челночный бег с предметами;
- 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 в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-1000 м.;
- игра в баскетбол;
- игра в футбол;
- игра в настольный теннис;
- прыжки со скакалкой 3-4 мин;

Зачетные требования по легкой атлетике:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м), девушки (2000 м).
2. Умение выполнять скоростной бег на 60 м.
3. Умение выполнять бег 500 м (юн), 300 м (дев)
4. Умение выполнять прыжки в длину с места.

8 Раздел «Профессиональная прикладная физическая подготовка».

Выполнять следующие комплексы упражнений:

- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения на укрепление косых мышц спины;
- упражнения на гибкость;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на растяжку;
- силовые упражнения с отягощением (гантели);
- упражнения с резиновой лентой;
- комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- присед на одной ноге («пистолет»);
- 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;
- поднимание 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 силовой и гимнастической подготовке:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса (юн).
2. Умение выполнять подтягивание на низкой перекладине (дев).
3. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юн).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев).
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юн).
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
8. Умение выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.

3 Раздел «Спортивные игры (волейбол, баскетбол)».

Выполнять следующие комплексы упражнений:

- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнение на укрепление косых мышц спины;
- упражнения на гибкость;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на растяжку;
- комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- присед на одной ноге («пистолет»);
- присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» 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, 1 мин;
- эстафеты с разнообразными предметами.

Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая).
3. Жонглирование мяча над собой (сверху).

4. Организационно-методические рекомендации по внедрению самостоятельных занятий для студентов, относящихся к специальной медицинской группе.

При организации самостоятельных занятий студенты, относящиеся к специальной медицинской группе должны руководствоваться следующими принципами:

- систематичности;
- разносторонности;
- сознательности;
- постепенности;
- индивидуальности.

В самостоятельных занятиях следует использовать такие формы лечебной физкультуры, как утренняя гигиеническая гимнастика и специальная лечебная гимнастика, направленная на

устранение отклонений в состоянии здоровья, компенсацию утраченных или ослабленных в результате заболевания функций.

Только систематическое применение физических упражнений оказывает тренирующее действие на сердечно - сосудистую систему, органы дыхания, восстанавливает координацию систем организма, адаптирует студентов к бытовым и трудовым нагрузкам. Значительное место должно отводиться общеразвивающим упражнениям. Подбираются они с учетом уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Степень физической нагрузки должна регулироваться за счет таких факторов:

как выбор исходного положения;

объем и количество мышечных групп, вовлеченных в работу;

темп выполнения упражнений; амплитуда движений;

использование гимнастических снарядов.

Каждый студент специальной медицинской группы должен дважды в год проходить медицинское обследование. Кроме того, необходимо получить разрешение врача на занятия физическими упражнениями после обострения основного заболевания или перенесенной болезни. Помимо этого, чтобы гарантировать правильность физических нагрузок во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, необходим самоконтроль. Здесь, как нигде, проявляется известное положение о том, что каждый человек должен быть себе врачом в первую очередь. А для этого необходимо знание методов самоконтроля. Самый простой и в то же время достаточно точный показатель соответствия нагрузки состоянию человека - это его самочувствие. Оно может быть хорошим, удовлетворительным или плохим. В процессе занятий может появиться боль, которая рассматривается как защитный рефлекс. Если возникает боль в области сердца, головная боль или боль, связанная с основным заболеванием (например, при болезнях органов пищеварения – в области живота), то это свидетельствует о чрезмерной нагрузке, и занятие следует прекратить. Если же после занятий (обычно на следующий день) появляется боль в мышцах, то занятия можно продолжать, снизив физическую нагрузку. Через несколько дней боли пройдут сами собой (устранению боли способствуют тепловые процедуры и самомассаж

5. Показатели самоконтроля для определения адекватности физической нагрузки

Самочувствие	Физические нагрузки	
	Достаточная	Чрезмерная
Сон	Нормальный	Ухудшается
Аппетит	Нормальный повышенный	Ухудшается
Слабость	Не появляется	Появляется
Боль (головная, в области сердца)	Не появляется	Появляется
ЧСС через 10 мин. После физической нагрузки	Не появляются, не развиваются	Свыше 100 уд/мин
Признаки основного заболевания	Не появляются	Не развиваются