

Самостоятельная работа № 1
План-конспект
утренней гигиенической гимнастики

Цель:

Задачи:

1. _____
2. _____
3. _____

Время начала:

Время окончания:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			

Литература:

1. _____
2. _____
3. _____

Дата: _____

Студент группы: _____

Методические рекомендации

по выполнению самостоятельной работы № 1

Составить комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

1. Следует аккуратно и разборчиво составить конспект упражнений УГГ, включая дату заполнения, номер группы, фамилию и инициалы студента.
2. В формулировке задач следует уточнять и детализировать определенный аспект поставленной цели, например: способствовать усилению кровообращения мышц верхних и нижних конечностей или способствовать повышению активности соматической нервной системы или активизировать деятельность вегетативных систем организма и т.д.
3. Продолжительность УГГ следует ограничить 10-12 минутами.
4. Все задания и упражнения нумеруются по порядку.
5. Количество упражнений - 7-10.
6. Описание упражнений осуществлять в соответствии с формой и терминологией, принятой в гимнастике и в отечественной методике физического воспитания:
И.п. ...;
1 - ...;
2 - ...;
3 - ...;
4 - И.п.
7. Дозирование упражнений, как правило, осуществляется в количестве повторений или в минутах и секундах.
8. Дозировка упражнений (в зависимости от их сложности) должна включать от 3-4 до 10-12 повторений.
9. Содержание методических указаний должно отражать тот аспект, **как** следует действовать при выполнении того или иного элемента данного упражнения.
10. Обязательное наличие правильно заполненного списка используемых литературных источников (от 1 до 3-х публикаций), включая электронные ресурсы.
11. При оценке самостоятельной работы №1 преподаватель вносит необходимые замечания и исправления, возвращает материал на доработку (при необходимости), выставляет отметку (цифрой и прописью в скобках), расписывается и ставит дату проверки.

Самостоятельная работа № 2

Индивидуальный план подготовки к сдаче норм комплекса ГТО

Студента _____ группы _____

1. Оценить исходный уровень показателей физического развития

№ п/п	Показатели физического развития	Индивидуальные значения показателей	Средние значения (в числителе - у мужчин, в знаменателе - у женщин)	Оценка показателя (нужное подчеркнуть)
1.	Рост, см		-	Низкий, средний, высокий
2.	Вес, кг		-	Малый, средний, большой
3.	Весо-ростовой индекс Кетле, усл. ед.		360-415 325-415	Низкий, средний, высокий
4.	Индекс массы тела, усл. ед.		20,1-30,0 18,5-30,0	Низкий, средний, высокий
5.	Жизненный индекс, мл/кг		65-75 55-65	Низкий, средний, высокий
6.	Индекс кистевой динамометрии, усл. ед.		6,3-7,8 3,6-5,2	Низкий, средний, высокий

Примечания: индекс кистевой динамометрии рассчитывается как сумма динамометрии левой и правой кисти, умноженная на 10 и делённая на двукратный вес собственного тела.

2. Оценить исходный уровень развития двигательных способностей и степень соответствия их целевым ориентирам ВФСК ГТО

№ п/п	Двигательные способности	Двигательные тесты	Исходные результаты Дата:	Целевые нормативы на золотой, серебряный, бронзовый значок (нужное подчеркнуть)	Результаты, показанные в ходе сдачи зачетных нормативов Дата:
1.	Гибкость	Наклон вперед стоя на скамье (см)			
2.	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)			
3.	Скоростно силовые	Бег на 100 м (с)			
4.	Силовая выносливость	Подтягивание (муж.), отжимание от пола (жен.)			
5.	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)			
6.	Выносливость	Бег на 3 км (муж.) или бег на 2 км (жен.), мин., с			
7.	Выносливость	Лыжная гонка на 5 км (муж или на 3 км (жен.),			

3. Составить план тренировочных занятий при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО

№ п/п	Дата занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Длительность занятия
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				

Методические рекомендации

для студентов при выполнении самостоятельной работы № 2

1. В первой таблице заполнить индивидуальные значения тотальных показателей телосложения (рост, вес), рассчитать требуемые индексы и обозначить подчеркиванием в последнем столбце качественной оценки их величины.
2. В таблице 2 заполнить исходные значения двигательных тестов, показанные в ходе осеннего этапа наблюдений. Во втором столбце этой таблицы обозначить нормативы исследуемых показателей, соответствующие требованиям бронзового, серебряного или золотого значка комплекса ГТО для своего возраста (см. www.gto.ru). В третьем столбце этой таблицы отразить результаты сдачи контрольных нормативов в конце весеннего семестра.
3. При заполнении таблицы 3 следует четко и однозначно сформулировать основную цель каждого из описываемых учебно-тренировочных занятий, например:
Развитие (1-2 из перечисленных ниже качеств: гибкости, быстроты, скоростносиловых способностей, силовой или общей выносливости) или
Поддержание уровня развития (нескольких из перечисленных ниже качеств: гибкости, быстроты, скоростно-силовых способностей, силовой или общей выносливости).
4. При описании содержания занятия перечислить используемые упражнения и их дозировку в минутах, в количестве серий и количестве повторений в каждой серии упражнений. При этом следует иметь в виду, что содержание занятия должно соответствовать поставленной цели, а дозировка упражнений в случае **поддержания уровня развития** тех или иных двигательных способностей соответствует привычно освоенному количеству данного упражнения, тогда как при **развитии** той или иной **двигательной способности** - количество упражнений стремится к максимально возможному для индивида уровню в данный момент.
5. Суммарная продолжительность занятий может варьировать от 40 до 90 минут для поддерживающих тренировок и от 60 до 120 минут - для развивающих.
6. Не следует в ходе одного занятия использовать упражнения для развития скоростно-силовых способностей и быстроты с упражнениями для развития общей выносливости.
7. Развивающие тренировочные занятия следует чередовать с поддерживающими и восстановительными тренировками.