

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный аграрный университет  
имени императора Петра I»  
Факультет гуманитарно-правовой  
Кафедра физического воспитания

**Методические указания для самостоятельной работы  
по дисциплине «Физическая культура» (среднее общее образование, базовая  
дисциплина) для обучающихся по специальностям среднего профессионального  
образования**

Воронеж  
2018

УДК 796.077.5  
ББК 75.1

Составители:

к.п.н., старший преподаватель Севастьянов Владимир Владимирович, преподаватель  
Поваляева Татьяна Владимировна.

Рецензенты: доцент кафедры гуманитарных дисциплин, гражданского и уголовного  
права к.и.н. Юрьева Анна Александровна.

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая  
культура» (среднее общее образование, базовая дисциплина) для обучающихся по  
специальностям среднего профессионального образования рассмотрены и  
рекомендованы к изданию на заседании кафедры физического воспитания ВГАУ им.  
императора Петра I (протокол №1 от 6.09.2018г.).

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая  
культура» (среднее общее образование, базовая дисциплина) для обучающихся по  
специальностям среднего профессионального образования рекомендованы к изданию  
на заседании методической комиссии гуманитарно-правового факультета ВГАУ им.  
императора Петра I (протокол №2 от 19.09.2018г.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура», 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 самостоятельная работа по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как выносливость, быстрота, сила, гибкость, повышая кондиционную физическую подготовку, 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.

Основная цель самостоятельных занятий – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существует три основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течении учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Методические рекомендации для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (среднее общее образование, базовая дисциплина) для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования специальностей: 19.02.07 «Технология молока и молочных продуктов», 19.02.08 «Технология мяса и мясных продуктов», 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования», 36.02.01 «Ветеринария».

Направленность самостоятельных занятий зависит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовки занимающихся. Исходя из этого, составленные нами методические указания содержат основные правила самостоятельных занятий оздоровительным бегом, силовой и лыжной подготовкой, а также ключевые понятия, относящиеся к этим видам физкультурной деятельности. Предназначены для начального освоения данного вида работы студентами всех специальностей очной и заочной форм обучения.

вставить

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Хорошего оздоровительного эффекта при занятии физическими упражнениями можно добиться, соблюдая основные принципы: сознательности и активности, систематичности (регулярность проведения занятий), адекватности (адекватность нагрузок индивидуальным возможностям).

Организовывать самостоятельные занятия следует в соответствии с данными врачебного контроля. Так, занимающиеся относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны заниматься по специальным учебным программам под четким контролем преподавателя.

Физические нагрузки должны соответствовать возможностям обучающихся, поэтому нагрузки и их сложность необходимо повышать постепенно, контролируя реакцию организма на них. Составляя план самостоятельных занятий, включают упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов. 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, во время экзаменационной сессии, надо найти время для выполнения комплекса упражнений.

Необходимо соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема нагрузки, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения требуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можно волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длинного периода.

Не стоит забывать, что максимального оздоровительного эффекта можно добиться лишь при использовании физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, интенсивности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями человека. в связи с этим, оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма – неотъемлемое условие правильного дозирования физических нагрузок. Эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если в совокупности использовать физические упражнения, закалывающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. При этом исключить упражнения статического характера, со значительными отягощениями и на выносливость. При выполнении утренней гигиенической гимнастики ведущими специалистами[9] рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 минуты); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног(сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5-2 кг, для мужчин – 2-3 кг, с эспандерами); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки – 20-30 сек; медленный бег и ходьба(2-3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При планировании комплекса утренней гигиенической гимнастики и его выполнении необходимо дозировать нагрузку следующим образом, повышая

интенсивность выполнения постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнения нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это касается и каждого упражнения в отдельности, которое следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой с постепенным увеличением ее до средних величин.

Занятие утренней гигиенической гимнастикой целесообразно сочетать с самомассажем и закаливанием организма.

Исходя из задачи, содействовать достижению разносторонней физической подготовленности студентов вуза, нами был скорректирован примерный вариант утренней зарядки, предложенный коллективом авторов Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры [9].

*Примерный вариант утренней гигиенической гимнастики*

1. Ходьба с ускорением темпа передвижения (1-2 мин)
2. Медленный равномерный бег (туловище держать прямо, руки согнуты в локтях)
3. И.п. Стойка ноги врозь голова слегка наклонена вперед. 1-2 Поднимаясь на носках, руки через стороны вверх, пальцы соединить. Голову назад смотреть на кисти рук, вдох. 3-4 Исходное положение, выдох. Упражнение выполняется 8 раз.
4. И.п. Основная стойка (ОС). 1-наклон головы вперед; 2-и.п.; 3-наклон головы назад; 4-и.п. 5-наклон головы вправо; 6-И.п.; 7-наклон головы влево; 8-и.п. Упражнение повторяется 6 раз.
5. И.п. ОС, руки к плечам 1-8 круговые движения руками вперед. 1-8 круговые движения руками назад. Упражнение повторяется 6 раз.
6. И.п. ОС, руки перед грудью 1-8 круговые движения в локтевых суставах вперед. 1-8 круговые движения в локтевых суставах назад. Упражнение повторяется 6 раз.
7. И.п. Стойка ноги врозь, руки за голову 1-2 повороты туловища вправо. 3-4 повороты туловища влево. Спину держим прямо, лопатки соединили. Упражнение повторить 8 раз.
8. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон туловища вправо, левую руку вверх. 2-и.п. 3-наклон туловища влево, правую руку вверх. 4-и.п. Упражнение повторяется 8 раз.
9. И.п. Упор лежа, гибание и разгибание рук(отжимания от пола). Сгибание-вдох, разгибание-выдох. Туловище держать прямо. Возможен облегченный вариант то же упражнение, но в упоре на коленях. 15-20 раз.
10. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения в поясничном отделе позвоночника вправо. 5-8 круговые движения в поясничном отделе позвоночника влево. Упражнение повторяется 6 раз.
11. И. п. Широкая стойка, ноги врозь. 1-наклон к правой ноге; 2-наклон вперед; 3-наклон влево; 4-и.п. Упражнение повторяется 8 раз.
12. И.п. Лежа на спине, руки ладонями к полу. 1-поднять ноги на 30-40 см; 2-ноги врозь; 3- ноги вместе; 4-и.п. 12-15раз.
13. И.п. Лежа на животе, руки вперед. 1-оторвать от пола ноги и руки, мышцы спины максимально напряжены. 2-и.п. 3-оторвать от пола ноги и руки, мышцы спины максимально напряжены. 4-и.п. Руки и ноги не сгибаем, стараемся поднять как можно выше. 15-20 раз.
14. И.п. Широкая стойка, ноги врозь руки за голову. Приседания, стопы от пола не отрываем, прогнуться в поясничном отделе позвоночника, носки и коленные суставы немного в стороны. Садимся – вдох. Встаем – выдох. 15-20 раз.
15. И.п. ОС, руки на пояс. 1-прыжок вперед. 2-прыжок назад. 3-прыжок вправо. 4-прыжок влево.

16. Ходьба с восстановлением дыхания. Поднять руки через стороны – вдох. Опустить – выдох.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

По мнению профессора Ю. И. Евсеева[3] упражнения в течении учебного времени должны быть направлены на сохранение концентрации внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8-10 минут после каждой пары занятий. В форме небольших комплексов состоящих из 3-х, 5-ти упражнений в виде напряжений мышц ног, движений в шейном отделе позвоночника, разминки кистей рук и фаланг пальцев. Упражнения можно проводить незаметно для занимающихся сидя, при этом, закрыв и широко открыв глаза, зажмурившись вы снимите усталость и напряжение с глаз.

**Физкультпаузы.** Рассматривая сохранение высокой умственной работоспособности студентов в течении учебного дня, стоит отметить использование физкультпауз, которые являются видом активного отдыха проводимого в форме физических упражнений.

Основные методические положения проведения физкультпаузы(по А. В. Лотоненко, В. Г. Попову 1982):

1. Краткость времени, затрачиваемого на проведение занятий.
2. Ограниченность площади для проведения занятий (в аудитории или другом помещении).
3. Выполнение упражнений в повседневной или производственной одежде или обуви.
4. Необходимость плавного, постепенного перехода от умственной работы к выполнению физических упражнений и наоборот.
5. Характер физиологической нагрузки зависит от условий, в которых выполняются упражнения, от их подбора, дозировки. В большинстве случаев следует постепенно повышать нагрузку к середине комплекса и снижать ее к концу занятий.
6. Комплексы упражнений физкультпаузы следует составлять на несколько месяцев. Тогда они будут взаимосвязаны друг с другом.
7. Упражнения в комплексах можно менять все сразу или выборочно. Как правило, комплекс рассчитывается на 3 недели. Более длительное выполнение одних и тех же упражнений снижает эффективность их воздействия на организм.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **Оздоровительный бег**

#### **Время занятий**

Исходя из того, что наивысшая физическая активность у большинства людей зафиксирована от 10 до 13 и с 16 до 19 часов, данное время наиболее благоприятно [5].

### **Место занятий**

Лесные тропинки, просеки, покрытые травой луга, грунтовые дороги, стадион, асфальтированные аллеи парков, скверов, бульваров, пешеходные тротуары.

### **Величина и интенсивность нагрузки**

Многие специалисты в области физической культуры и спорта [6] рекомендуют новичкам начинать бег, чередуя его с ходьбой. В начале пройти 5-10 минут быстрым шагом, затем пробежать 1-2 минуты, затем снова ходьба. В таком чередовании необходимо увеличивать продолжительность пробежек. Скорость бега остается постоянной в течение нескольких месяцев и составляет примерно 7 минут на 1 километр, либо 35-40 секунд на каждые 100 м.

### **Контроль интенсивности беговой нагрузки**

1. Контроль темпа бега по ЧСС

а) Определить верхнюю границу ЧСС для индивидуального скоростного режима. Ее будет характеризовать пульс, равный 75% от максимального [6].

Определяется по формуле:

$(220 - \text{ваш возраст}) \times 75 / 100 = \text{верхняя граница вашего пульса}$   
для индивидуального скоростного режима

б) На первых этапах занятий оздоровительным бегом желательно чаще измерять ЧСС. Нащупав на шее пульсирующую артерию, сосчитайте количество сердцебиений за 10 с. и умножьте эту цифру на шесть, если пульс превышает верхнюю границу вашего пульса для индивидуального скоростного режима, то беговая нагрузка была несоответствующей вашим возможностям в данный момент.

2. Контроль нагрузки по самочувствию:

Хорошее самочувствие и отсутствие во время и после бега болевых ощущений.

3. Выбрать разговорный темп бега: так, чтобы можно было свободно разговаривать во время всей пробежки.

### **Техника бега**

Во время бега туловище бегуна слегка наклонено вперед или расположено вертикально. При большом наклоне вперед постоянно напряжены мышцы, удерживающие туловище в положении наклона. Отсутствие же наклона ухудшает условие отталкивания. При правильном положении туловища создаются благоприятные условия для работы мышц и внутренних органов. Наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается к моменту приземления. Положение головы существенно влияет на положение туловища. Голова держится прямо, взгляд направлен вперед. Нога, немного согнутая, ставится на грунт упруго передней частью стопы с последующим опусканием на всю стопу. Мышцы ноги, закончившей отталкивание, расслабляются в полете и нога, сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперед. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега. Руки движутся маятникообразно, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх.

### **Методические указания**

1. Стремиться к раскрепощенному бегу. Это достигается уменьшением длины шага за счет меньших усилий, прилагаемых при отталкивании. В результате вырабатывается привычная частота шагов.

2. Стараться раскрепощать мышцы плечевого пояса и туловища.

Стремиться к удобному ритму дыхания.

### **Примерный план занятий оздоровительным бегом (по Н.М. Амосову) [9]**

Длительность занятий рассчитана на 12 недель. 5-6 занятий в неделю.

Рекомендуется пробегать в первую неделю – 1,5 км за 17 минут в основной части каждого занятия, во вторую – за 16 минут, в дальнейшем соответственно за 15, 14, 13 и 12 минут. На седьмой неделе 1,5 км пробегается за 14 минут, на восьмой неделе дистанция увеличивается до 2 км и время пробега составляет 15 минут, а потом – 14 минут. На десятой неделе 2,5 км – за 19 минут, на одиннадцатой – 18 минут, а на двенадцатой – 17 минут.

Этот вариант имеет достаточную интенсивность и рекомендуется молодым людям, относящимся по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

### **Примерный план занятий оздоровительным бегом №2 (по Н.М. Амосову) [9]**

В данном варианте предлагаются занятия непрерывным бегом также в течении 12 недель. 5-6 занятий в неделю.

Нагрузка составляет: на первой неделе – бег в течении 2 мин в основной части занятия, на второй 3 мин, на третьей 4 мин, на пятой 6 мин, на шестой 7 мин, на седьмой 9 мин, на восьмой 11 мин, на девятой 15 мин, на одиннадцатой 18 мин, на двенадцатой 20 мин.

Интенсивность беговой нагрузки подбирается с учетом индивидуальных возможностей. Этот вариант представляет интерес для людей, со слабым уровнем физической подготовленности.

### **Примерный план занятий оздоровительным бегом №3 (по А. Волленбергеру)[9]**

Занятия следует проводить 3 раза в неделю, бегать равномерно, не увлекаясь увеличением скорости. Рекомендации по нагрузке А. Волленбергер дает по месяцам, однако следует учитывать, что предлагаемой длительности бега надо достигать только к концу месяца.

1 месяц – 19-23 мин.; 2 месяц – 25-33 мин; 3 месяц – 34-44 мин; 4 месяц – 40-45 мин.

## **Силовая подготовка**

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие сила.

Силовая подготовка занимающихся включает целенаправленное развитие и совершенствование:

- 1) собственно силовых способностей (максимальная сила);
- 2) скоростно-силовых способностей;
- 3) силовой выносливости.

**Собственно силовые способности.** Характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в условиях динамического и статического режимов. Определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Для развития максимальной силы используются:



1) предельные и около предельные отягощения (85-95% от индивидуального максимального отягощения) с 2-3 подходами по 1-3 повторений;

2) непредельные отягощения (70-80% от индивидуального максимального отягощения) с предельным числом повторений (10-12) [5].

Отдельно стоит отметить, что во избежание травм начинать занятия, направленные на развитие максимальной силы, нужно, имея определенный уровень сформированности силовых способностей, и под контролем специалиста.

**Скоростно-силовые способности** – способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Упражнения: 1) прыжок в длину с места; 2) прыжок в длину с места без работы рук; 3) толкание ядра; 4) метание набивных мячей на дальность из различных положений; 5) короткие ускорения в гору; 6) прыжки на одной ноге (210-20) на время; 7) в упоре лежа (ноги на повышенной опоре) оттолкнуться руками, выполнить хлопок ладонями, вернуться в исходное положение.

**Силовая выносливость** связана с противодействием утомлению при многократном мышечном сокращении. В зависимости от режима работы различают статическую и динамическую силовую выносливость.

Упражнения: 1) длительное удержание тела в положении полуприседа; 2) вис на перекладине на согнутых руках; 3) поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30-60 секунд; 4) многократное поднимание ног в висе на перекладине; 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 6) подтягивания на перекладине; 7) многократное сжимание кистью эспандера.

Развитие силовых способностей у занимающихся имеет свои особенности:

1) важно гармонично развивать силу всех мышц;

2) необходимо развивать мускулатуру так, чтобы она не препятствовала выполнению свободных и пластических движений;

3) во время отдыха между подходами желательно выполнять упражнения на расслабление.

## **Лыжная подготовка**

### **Подбор инвентаря для занятий [7]**

**Выбор лыж.** Лыжи для конькового хода должны быть на 10-15 см больше роста лыжника. Рекомендуемая длина лыж для классического хода – больше на 25-30 см. Прогулочные лыжи подбираются в диапазоне на 15-25 см больше собственного роста. При подборе прогулочных лыж лыжникам с относительно большим собственным весом рекомендуется придерживаться верхней границы диапазона, а с относительно малым – нижней границы. Кроме того, начинающим лыжникам следует помнить, что короткие лыжи легче в управлении, поэтому на них легче научиться кататься на первом этапе обучения. Уверенные в себе лыжники могут выбирать лыжи подлиннее, поскольку более длинные лыжи обеспечивают лучшее скольжение.

**Выбор палок.** Беговые палки по длине подбираются отдельно для классического и конькового хода индивидуально для каждого человека в зависимости от его роста. Длина палок обычно определяется следующим образом: для классического хода – рост минус 25-30 см, для конькового – рост минус 15-20 см. Когда лыжник стоит, классические палки должны упираться в подмышки, а коньковые – должны быть чуть выше плеча.

### **Методика самостоятельных занятий.**

Для начинающих занятия лыжной подготовкой можно выделить подготовительный, основной и поддерживающий периоды. В подготовительном периоде идет освоение техники лыжных ходов, способов подъемов и спусков, видов торможения и поворотов. С целью овладения начальными умениями рекомендуется выполнить ряд упражнений: переступание «веером», движения ступающим шагом, несколько приподнимая носки лыж и прихлопывая ими по снегу; ходьбы выпадами, не отрывая лыжи от снега. После чего приступают к освоению основных лыжных ходов. Начинать следует с попеременного двухшажного, где руки и ноги двигаются попеременно, как в обычной ходьбе. Главным в технике этого способа является одноопорное скольжение с достаточным наклоном туловища вперед, сильные законченные толчки руками, свободные маховые движения. В этой связи в основе обучения данному ходу должны применяться упражнения в ходьбе на лыжах без палок. Основное внимание уделяют освоению техники скользящего шага, что важно для успешного овладения всеми другими ходами. Для этого рекомендуется [7] применять передвижения скользящим шагом поочередно на обеих лыжах (без палок), добиваясь выработки равновесия, энергичного выноса маховой ноги, толчка и запаздывающего переноса тяжести на опорную ногу.

Наиболее быстрыми считаются одновременные ходы, требующие достаточной физической подготовленности, при которых лыжник одновременно выносит руки вперед и отталкивается ими назад. Одновременный бесшажный ход применяется на раскатанных местах, по насту, под уклон. Цикл движения в одновременном бесшажном ходе заключается в следующем. Вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоняя туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить туловище. Аналогичны и одновременные одношажный и двухшажный ходы, которые так же используются преимущественно при хорошем скольжении.

При спуске для регуляции скорости используют различные виды стойки (низкая, основная, высокая) и способы торможения (плуг, полуплуг, упор и поворот).

Перед занятием необходимо проводить разминку, состоящую из общеразвивающих упражнений.

Длительность подготовительного периода определяется тем, что занимающийся, используя попеременный двухшажный и одновременные ходы, должен пройти 3-4 километра в любом темпе.

Для начинающих заниматься лыжной подготовкой с низкими функциональными возможностями, трасса должна проходить по равнине. Равномерная ходьба на лыжах с частотой 60-80 шагов в 1 минуту будет оказывать тренирующее воздействие. Минимальное количество занятий должно составлять 3 раза в неделю. В выходные дни время занятий с равномерной ходьбой можно увеличить до 2-х часов, при этом пульс должен составлять 130-150 ударов в минуту. Сигналом к ограничению времени тренировки будет повышение пульса при одинаковых условиях и темпе передвижения.

Занимающиеся с более высоким уровнем физической и функциональной подготовленности могут проводить занятия с нагрузкой более высокой интенсивности, где например пульсовой режим может составлять 150-170 ударов в минуту при продолжительности занятия 1 час. Так же возможно преодоление трассы со сложным рельефом местности.

#### **Выбор одежды для занятий**

Особое внимание нужно уделять выбору одежды для занятий лыжной подготовкой. Излишне теплая одежда выделяет обильное потоотделение, нарушает

терморегуляцию. Слишком легкая может привести к переохлаждению. Одежда должна обладать малой теплопроводностью, хорошей воздухопроницаемостью и гигроскопичностью, эластичностью, не сковывать движений. В этой связи можно рекомендовать ветрозащитный костюм из синтетической или плащевой ткани. Под низ легкий шерстяной костюм. При этом достаточно теплая одежда должна плотно прилегать к области паха. Желательно использовать термобелье. При тренировках в зимнее время года при минусовой температуре на теле спортсмена (кроме лица) не должно быть открытых участков, поэтому перчатки и спортивная шапка обязательны, для защиты воротниковой зоны можно использовать плотную прилегающую маску или «трубу». Лыжные ботинки не должны плотно прижимать пальцы ног.

## **ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Самоконтроль при занятии физическими упражнениями – это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за измерением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями[9].

Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. При отклонении показателей, выявленных в результате самоконтроля, необходимо посоветоваться с врачом и тренером-преподавателем, прежде чем принимать какие либо меры.

С целью проследить зависимость изменений в состоянии здоровья от содержания и характера самостоятельных занятий физическими упражнениями, целесообразно ведение дневника самоконтроля.

В дневнике самоконтроля фиксируются субъективные и объективные показатели.

### **Субъективные показатели самоконтроля.**

1. Самочувствие складывается из суммы признаков: наличия (или отсутствия) каких либо необычных ощущений, болей с той или иной локализацией, ощущения бодрости или усталости.

Самочувствие может быть хорошее, удовлетворительное или плохое. При появлении каких-либо ощущений указывается их характер и то после чего они возникли. Например боли в мышцах могут возникнуть при тренировки после перерыва или при очень быстром увеличении нагрузок.

Усталость – это объективное ощущение утомления, которое проявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную трудовую нагрузку, а также физические упражнения, намеченные по плану[9]. В дневнике самоконтроля отмечается, как скоро появляется усталость, ее продолжительность, а также ее зависимость от проводимых занятий. Например, степень усталости после занятий отмечается, как «не устал», «немного устал», «переутомился». На следующий день после тренировки – «усталости нет», «чувствую себя хорошо», «осталось чувство усталости», «полностью не отдохнул», «чувствую себя утомленным».

2. Настроение отмечается, как нормальное, устойчивое, подавленное, угнетенное, желание быть в одиночестве, чрезмерное возбуждение.

3. Сон. В случае переутомления нередко появляется бессонница или повышенная сонливость, а так же беспокойный сон. В дневнике фиксируется количество часов сна (сон должен быть не менее 7-8 часов, при больших физических нагрузках 9-10 часов), его качество, плохое засыпание, раннее пробуждение.

4. Аппетит отмечается как нормальный, сниженный или повышенный. Его ухудшение или отсутствие часто говорят об утомлении или болезненном состоянии.

#### **Объективные показатели самоконтроля.**

Объективные показатели самоконтроля это показатели, имеющие определенные границы, выраженные в различных единицах измерения. В числе объективных признаков при самоконтроле можно выделить частоту пульса, вес, данные спирометрии, динамометрии, данные каких либо функциональных проб. Реже определяется частота дыхания, так как трудно подсчитать число вдохов и выдохов у самого себя.

Длительность восстановления частоты пульса после определенных нагрузок служит важным показателем функционального состояния занимающегося. В этой связи можно использовать следующие доступные функциональные пробы:

1. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Проба Рюффье.

Измерения проводятся следующим образом [2]: измеряется частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое (С1), после 30 глубоких приседаний в темпе 1 приседание в секунду следует измерение ЧСС (С2). После 1 минуты отдыха сидя еще раз измеряется ЧСС (С3). Расчет производится по формуле:  $P=(C1+C2+C3-200)/10$

Оценка осуществляется по классификации:

отлично	-0
хорошо	-0-5
удовлетворительно	-6-10
плохо	-11-15
очень плохо	-15

#### **Ортостатическая проба**

Наиболее часто в практики используется следующий вариант данной пробы[9]: положение лежа – 5 мин., подсчет пульса – 1 мин., положение стоя – 1 мин., подсчет пульса – 1 мин. После чего вычисляется разность пульса в положении лежа и стоя.

Критерии оценок:

хорошо	менее 12 сокращений
удовлетворительно	12-18 сокращений
плохо	19-25 сокращений
очень плохо	25 и более сокращений

2. Определение состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и регуляторной систем в ответ на изменения внутренней среды организма под действием физической нагрузки.

Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе.

После 5 минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать дыхание и одновременно включить секундомер. При возобновлении дыхания секундомер восстанавливают.

Средним показателем[9] способности задерживать дыхание следует считать время, равное 60-65 сек. При переутомлении или заболевании это время уменьшается значительно (до 30-35 сек).

Проба Генчи – задержка дыхания на выдохе.

Задержка дыхания производится после полного выдоха. Средним показателем здесь является способность задерживать дыхание на выдохе в течении 30 сек.

3. Объективными признаками правильного построения тренировочного процесса следует считать показатели массы тела, мышечной силы, а так же результаты тестов, характеризующие уровень развития других физических способностей.

Массу тела (вес) следует измерять еженедельно, в одно и то же время, на одних и тех же весах, предварительно проверив их исправность[9].

В зависимости от состояния здоровья, водного и пищевого режима, учебной и тренировочной нагрузки и других факторов масса тела может меняться. Продолжительная потеря аппетита и постоянное снижение массы тела говорят о неблагополучии в организме занимающегося. В этом случаи следует обратиться к врачу и тренеру-преподавателю кафедры физического воспитания. При систематическом нормальном режиме занятий колебания массы тела постоянны: после напряженной тренировки потеря веса составляет 1-2 кг. В период отдыха масса полностью восстанавливается.

Снижение показателей силы отдельных групп мышц, а так же показателей характеризующих другие физические способности, особенно выносливости, могут быть связаны с нарушением режима проведения тренировочных занятий. Приведем тесты контроля физических качеств, изложенные в работе профессора В.И.Воропаева[2], которые на наш взгляд являются наиболее доступными для занимающихся.

Определение выносливости. Тест Купера (для определения используются показатели занимающихся до 30 лет).

Данный тест заключается в том, что испытуемый в течении 12 минут должен пробежать или пройти наибольшее расстояние.

Показатели мужчин возраста до 30 лет:

Очень плохо	1,6 км.
Плохо	1,6-1,9 км.
Удовлетворительно	2,0-2,4 км.
Хорошо	2,5-2,7 км.
Отлично	2,8 выше.

Показатели женщин возраста до 30 лет:

Очень плохо	1,5 км.
Плохо	1,5-1,8 км.
Удовлетворительно	1,8-2,2 км.
Хорошо	2,2-2,6 км.
Отлично	2,6 выше.

Оценка силовой подготовленности.

Мужчины 18-27 лет.

Подтягивание на перекладине:

Удовлетворительно	9 раз.
Хорошо	12 раз.
Отлично	15 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях:

Удовлетворительно	9 раз.
Хорошо	12 раз.
Отлично	15 раз.

В висе на перекладине поднимание ног до касания перекладины:

Удовлетворительно	5 раз.
Хорошо	7 раз.

Отлично	10 раз.
Женщины 18-27 лет.	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:	
Удовлетворительно	8 раз.
Хорошо	12 раз.
Отлично	16 раз.
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:	
Удовлетворительно	40 раз.
Хорошо	50 раз.
Отлично	60 раз.
Приседания (кол-во раз за 1 минуту):	
Удовлетворительно	30 раз.
Хорошо	40 раз.
Отлично	50 раз.

#### Оценка гибкости.

1. Из исходного положения основная стойка необходимо выполнить наклон вперед, ноги, стопы при этом соединены, колени не сгибаем. Выполняя эти условия нужно коснуться кончиками пальцев пола. Отличным будет считаться результат, если удастся зафиксировать на полу ладони.

2. Сделать отметку на стене на уровне плеч. Стать спиной к стене на расстоянии 70-80 см. Наклониться назад до того положения, из которого можно увидеть отметку на стене. Затем встать к стене правым боком на расстоянии одного шага, поднять левую руку вверх и постараться достать метку. Так же выполнить то же самое и стоя левым боком. Если упражнение получается легко – гибкость отличная, с трудом – хорошая, не получается – плохая.

## ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЖЕНЩИН

При проведении занятий физическими упражнениями является значимым учет индивидуальных особенностей, таких как степень физического развития, двигательный опыт состояние здоровья и т.п. В этой связи стоит отметить, что организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать.

Женский организм в отличие от мужского характеризуется: менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым корпусом и более мощной мускулатурой тазового дна. У женщин значительно слабее развиты мышцы сгибатели кисти, предплечья и плечевого корпуса. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна, поскольку от уровня их тонуса зависит положение внутренних органов. В этой связи необходимо развивать эти группы мышц, при этом рекомендуется выполнять упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног. А так же поднятие таза до положения «березка» и различные приседания [3].

Женщинам при занятиях физической культурой и спортом следует особое внимание уделять врачебному контролю и самоконтролю. Необходимо наблюдать за влиянием обязательных учебных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом на течение менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений занимающаяся должна обратиться к врачу [3].

Всем женщинам противопоказаны большие физические нагрузки, на самостоятельных и специально организованных тренировочных занятиях, а так же участие в соревнованиях в период беременности.

### Используемая литература

1. Воропаев, В.И. Здоровый образ жизни: учебно-методическое пособие / В.И. Воропаев, А.Н. Лотоненко, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский ГАУ им. императора Петра I, 2013. – 43 с.
2. Воропаев, В.И. Самоконтроль функционального состояния: учебно-методическое пособие / В.И. Воропаев. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский ГАУ им. К.Д. Глинки, 2009. – 24 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.
5. Кузнецов, В.С. Физическая подготовка юношей по основам военной службы в программах ОБЖ и БЖ. Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.И. Хабнер. – М.: МИОО, 2008, – 181 с.
6. О беге – почти все / Сост. А.Н. Коробов. – М.: Физкультура и спорт, 1986, – 64с.
7. Овечкин, С.А. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие / С.А. Овечкин, Н.П. Чеснокова, Л.Н. Лексина. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский ГАУ им. императора Петра I, 2014. – 59 с.
8. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицин. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 152 с.
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (для обучающихся образовательных учреждений) / А.П. Зотов, Э.А. Зюрин, В.А. Куренцов, В.А. Кабачков, В.С. Быков. – М., 2013. – 124 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.....	3
Методические указания к выполнению утренней гигиенической гимнастики.....	4
Методические указания к самостоятельному выполнению упражнений в течении учебного времени.....	6
Методические указания к проведению самостоятельных тренировочных занятий.....	6
Основы самоконтроля занимающихся.....	11
Особенности самостоятельных занятий женщин .....	14