

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

*Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания*

**ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

*Учебно-методическое пособие
для всех направлений подготовки бакалавриата*

Сургут, 2019

УДК 796.015.85(075.8)
ББК 75.113я73-9
О-75

*Печатается по рекомендации
отдела сертификации и методического
сопровождения образовательного процесса
БУ «Сургутский государственный
педагогический университет»*

Учебно-методическое пособие утверждено
на заседании кафедры физического воспитания
от 19 марта 2019 года, протокол № 8

Рецензент:

Ботяев В.Л., д.п.н., доцент, профессор
кафедры теории и методики физического воспитания
БУ «Сургутского государственного педагогического университета»

О-75 Основы самостоятельной тренировки обучающихся в выполнении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб.-метод. пособие для всех направлений подготовки бакалавриата ; Департамент образования и молодёж. политики ХМАО – Югры, Бюджет. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» / сост. : Н. Н. Гергеа, О. Н. Кизаев, Е. П. Ротов. – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2019. – 64, [1] с.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавриата и раскрывает основы самостоятельной физической тренировки обучающихся в выполнении ВФСК «ГТО».

Данное пособие предназначено педагогам по физической культуре и спорту, тренерам-инструкторам. Предлагаемое учебно-методическое пособие окажет существенную помощь обучающимся высших учебных заведений всех форм обучения, а также специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта.

**УДК 796.015.85(075.8)
ББК 75.113я73-9**

© БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Глава 1. Физические способности и их развитие	8
1.1. Развитие силовых способностей	9
1.2. Развитие быстроты	23
1.3. Развитие выносливости	25
1.4. Развитие ловкости	27
1.5. Развитие гибкости	32
1.6. Методические рекомендации по развитию физических качеств	37
Контрольные вопросы	39
Глава 2. Методы самоконтроля обучающихся, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями	40
2.1. Организация тренировочных занятий	40
2.2. Показатели объема и интенсивности нагрузок	42
2.3. Самоконтроль – основа управления тренировочным процессом	43
2.4. Самоконтроль обучающихся, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом	46
Контрольные вопросы	47
Глава 3. Объективные показатели самоконтроля	48
3.1. Самоконтроль за физическим развитием	48
3.2. Самоконтроль функционального состояния	51
3.3. Контроль дыхания	53
Контрольные вопросы	54
Глава 4. Самоконтроль за физической подготовленностью	55
4.1. Контроль развития выносливости	55
4.2. Контроль развития силы мышц	56
4.3. Контроль развития быстроты	58
4.4. Контроль развития гибкости	59
4.5. Контроль развития ловкости	59
4.6. Самоконтроль за состоянием тренированности	60
Контрольные вопросы	60
Заключение	61
Учебно-методическое и программное обеспечение	62

ПРЕДИСЛОВИЕ

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта – эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения и достойное выступление Российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность и физическое развитие обучающихся. Реальный объем двигательной активности обучающихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

В рамках образовательной программы бакалавриата реализуется программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана с целью сохранения и укрепления здоровья обучающихся, психофизической подготовки к профессиональной деятельности и сдачи нормативов ВФСК ГТО.

Данная дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена, прежде всего, на формирование универсальных компетенций обучающихся в рамках освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компонентами компетенций:

знать:

- основы самостоятельной тренировки обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности;

- методы самоконтроля обучающихся, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями;

уметь:

- организовать самостоятельные тренировочные занятия с использованием в нем средств на развитие физических способностей;

- применять методы самоконтроля обучающихся самостоятельно занимающихся физическими упражнениями;

владеть:

- простейшими физиологическими методами самоконтроля обучающихся, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- средствами и методами для повышения физической подготовленности;

иметь опыт:

- творческого использования средств и методов физического воспитания для самостоятельной тренировки обучающихся и повышения физической подготовленности [2].

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предопределяет необходимость изменения подходов к поиску форм организации учебного процесса, в которых предусматривается усиление роли и постоянной оптимизации самостоятельной работы обучающихся. Новые условия диктуют необходимость модернизации технологий обучения, что существенно меняет подходы к учебно-методическому и организационно-техническому обеспечению учебного процесса.

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» – 2 з.е. (72 ч.). Самостоятельная физическая тренировка в объеме 1 з.е. (36 ч.) может быть организована как на плановых занятиях в сетке расписания, так и в процессе факультативного посещения университетского спортивного комплекса или самостоятельных тренировок на улице (на других спортивных площадках, парке, за городом и т.д.).

На плановых занятиях тренировка проходит в тренажерном комплексе, в спортивных залах (в том числе гимнастический зал). Ее главными задачами являются: развитие и поддержание необходимого уровня развития силы и силовой выносливости, гармоничное развитие основных мышечных групп тела, укрепление «мышечного корсета» и связочно-суставного аппарата, развитие гибкости, ловкости, быстроты.

Самостоятельные тренировки по избранному виду спорта имеют целью развитие и поддержание на оптимальном уровне основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; совершенствование соответствующих двигательных навыков, сохранение и поддержание жизненного тонуса, компенсацию гиподинамии и гипокинезии режима учебной (аудиторной деятельности).

Содержание учебно-методического пособия отвечает требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавриата и раскрывает основы самостоятельной физической тренировки обучающихся в выполнении ВФСК «ГТО».

Цель пособия: освоить основы самостоятельной тренировки обучающихся в формировании способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, выполнение нормативов комплекса ГТО.

Задачи пособия:

1) знание основ самостоятельной тренировки обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;

2) развитие системы практических умений и навыков самостоятельной тренировки обучающихся в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;

3) создание условий для методически обоснованного использования самостоятельной тренировки обучающихся в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта [1].

Цели Всероссийского комплекса ГТО:

- 1) улучшить здоровье нации;
- 2) увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физической культурой;
- 3) увеличить продолжительность жизни граждан России;
- 4) сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
- 5) модернизировать и улучшить систему физического воспитания;
- 6) дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
- 7) увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

Принять участие в спортивном мероприятии может любой желающий в возрасте от 6 до семидесяти лет и старше, активно занимающийся спортом. При этом не имеет значения, где и в каких условиях осуществляется физическая подготовка – самостоятельно, в спортивном зале или в секции.

Сдача комплекса представляет собой прохождение испытаний из обязательного списка и на выбор. Среди необходимых испытаний: бег на длинные и короткие дистанции; подтягивания; отжимания. Среди дополнительных тестов – возможность проверить свою

координацию, выносливость, силу и другие навыки. Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы для мужчин и женщин. С полным списком нормативов можно ознакомиться на официальном сайте – <http://www.gto.ru>. Каждая ступень нормативов распределяет результаты по трем сложностям, при сдаче которых участник будет награжден золотым, серебряным или бронзовым знаком отличия вместе с удостоверением.

Нередко молодые люди недоумевают: для чего нужно сдавать нормы ГТО, что это дает?

Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО подчеркивает уровень вашего физического развития [22].

Для деятельности обучающихся в сфере физической культуры и спорта приоритетными являются образовательные аспекты. Целью физической культуры и спорта является удовлетворение объективной потребности обучающихся в освоении системы специальных знаний, приобретении профессионально значимых умений и навыков. В обязанности специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта, входит проведение мероприятий по формированию потребностей обучающихся в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности обучающихся в форме соревнования и подготовки

к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Это требует от обучающихся проявления максимальных психофизических кондиций, мобилизации его резервных возможностей. Результатом сопряженной учебной и спортивной деятельности обучающихся является формирование социально значимых качеств: социальной активности, самостоятельности, уверенности в своих силах, а также честлюбия.

В сфере активного досуга реализуются главным образом биологические потребности обучающихся в двигательной активности, здоровом образе жизни, получение удовольствия от занятий различными формами физической культуры.

Занятия по физической культуре и спорту должны строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честлюбия, интуиции, способности идти на риск.