

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания по освоению элективных дисциплин по физической культуре и
спорту
для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль: Технология**

Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий – формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Материал элективных дисциплин по физической культуре и спорту направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта и реализуется в самостоятельной форме занятий.

Задачи, решаемые в процессе самостоятельной работы:

- 1 – воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- 2 – формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, привычки соблюдению личной гигиены;
- 3 – закрепление и совершенствование базовых видов двигательных действий;
- 4 – развитие и совершенствование координационных (ориентированные в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) качеств.
- 5 – развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 6 – выработку приемов самоконтроля;
- 7 – формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 8 – содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Выполнение часов самостоятельной работы реализуется через:

1. Посещение секций по личному выбору.
2. Участие в соревнованиях по видам.
3. Судейство соревнований по видам спорта;
4. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности.

Содержание самостоятельной работы по элективным курсам по физической культуре и спорту:

1. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.
2. Приемы закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий.
3. Упражнения по ускорению восстановительных процессов.
4. Упражнения на тренажерах, специальных технических приспособления, которые развивают и совершенствуют необходимые и отстающие физические качества.
5. Упражнения на воспитание общей и специальной выносливости (ходьба, бег, бег

на лыжах, спортивные игры).

6. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, что позволяет формировать правильную осанку.

7. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса.

8. Упражнения для снятия утомления глаз – профилактика миопии.

9. Упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.

10. Суставная гимнастика Норбекова. Профилактика хондрозов, артритов и др. заболеваний суставов и позвоночника.

11. Упражнения на развитие и укрепление мелкой мускулатуры рук и пальцев.

12. Упражнения на развитие координационных способностей.

13. Упражнения, направленные на профилактику варикозного расширения вен нижних конечностей

14. Упражнения, направленные на совершенствование кардиореспираторной системы.

15. Упражнения, направленные на профилактику заболеваний позвоночника и суставов.

16. Упражнения для снятия утомления при работе с компьютером,

17. Нетрадиционные методы снятия психофизических нагрузок.