

УДК 378.6-057.875:796

Бахолдин Александр Александрович, ст. преподаватель,
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64, alexbaholdin@yandex.ru

**АВТОРСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ У СТУДЕНТОВ
МАДИ НЕОБХОДИМЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос передачи физкультурных знаний, навыков и способов подачи (материала) для лучшего их усвоения студентами МАДИ. В программу обучения входят различные (по направлению) учебно-тренировочные занятия, имеющие свою специфику и требующие соответствующих педагогических подходов. В процессе занятий по физической культуре рассматриваются требования к выполняемым упражнениям, описываются пути физического совершенствования при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. В статье выбраны основные изучаемые разделы учебно-тренировочных занятий, такие как: бег, разминка, упражнения в движении, общая физическая подготовка, упражнения с мячами, беговые скоростные ускорения, круговая силовая тренировка, элементы акробатики, тестирование, которые формируют у студентов необходимые умения и навыки.

Ключевые слова: развитие физических качеств, организация занятий, навыки самостоятельных занятий.

Bakholdin Alexander A., senior lecturer,
MADI, 64, Leningradsky Prosp., Moscow, 125319, Russia, alexbaholdin@yandex.ru

**AUTHOR'S APPROACH TO THE FORMATION
OF NECESSARY SKILLS FOR STUDENTS MADI
IN INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES**

Abstract. This article discusses the issue of transfer of physical knowledge, skills and ways of filing (material) for better mastering them. The training program includes various (in) training classes, having its own specific characteristics and requiring appropriate pedagogical approaches. In the process of training on physical culture covers all requirements to running exercises, describes ways to physical perfection when separate classroom exercise. Article selected major topics studied training sessions such as: jogging, workouts, exercises

in the movement, general physical training exercises with the ball, running fast acceleration, circular strength training, acrobatics, testing, which will form the students the necessary knowledge and skills.

Key words: development of physical qualities, training, self study skills.

Введение

Практические занятия по предмету «Физическая культура» обычно проходят по принципу выполнения заданий (указаний) преподавателя. Задаются всевозможные параметры выполнения упражнений: место, метод организации выполнения, количество, интенсивность и технические составляющие. На практике видно, что чем в большем количестве и чётче даются команды, тем занятие проходит более результативно и плодотворно. Но в то же время, если этой группе студентов указать цель и некоторые составляющие занятия и, далее, предложить провести его самостоятельно, то в общей массе видна растерянность. У студентов явно обнаруживаются неясные понятия о средствах, методах и количественных составляющих в достижении цели занятия. Все ждут чётких, конкретных указаний. А ведь в будущем им самим нужно будет принимать решения по укреплению своего здоровья, а также здоровья своей семьи. Как часто приходилось видеть родителя со своим чадом в лесопарковой зоне (в спортгородках), вышедших на самостоятельные тренировки. Конечно, это замечательно, что семья уделяет этому внимание, но в то же время желательно, чтобы это был не просто набор упражнений, которые запомнились по школе, вузу, армии, а целенаправленные, понятные действия, что делать, в какой последовательности и сколько. У большинства вырабатывается убеждение: занимаюсь для того, чтобы быть здоровым, но при этом отсутствует конкретная программа развития физических качеств и навыков.

Современные требования высшего образования заключаются в том, чтобы сделать студента соучастником учебно-воспитательного процесса.

В МАДИ в процессе преподавания предмета «Физическая культура» стоит задача не столько подготовить студента к выполнению учебных нормативов, сколько к дальнейшему использованию разнообразных форм физической культуры в своей жизни, что указывает на важность методического обеспечения учебного процесса, в частности, освоения программ самостоятельных занятий, как основы физкультурного самообразования. Занятия должны проходить не как автоматическое выполнение учебной программы, а как передача физкультурных знаний и навыков, которыми они смогут воспользоваться в жизни после окончания университета. Поэтому одна из основных задач преподавателя – это помочь студенту овладеть основами методик самостоятельных занятий по физической культуре, а также основами здорового образа жизни. Самостоятельность можно сравнить с творчеством. На первом этапе достаточно воспроизвести то, что было показано преподавателем, а далее, усвоенный материал применять в других жизненных ситуациях. Высший же уровень самостоятельности заключается в том, что на основе полученных знаний человек находит другие способы достижения цели [6].

Одна из главных задач дисциплины «Физическая культура» в МАДИ – научить студентов самостоятельно: выбирать физические упражнения с учётом индивидуальных особенностей организма, применять освоенные тренировочные формы и методы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, использовать методы контроля и самоконтроля в процессе и после таких занятий.

Цель исследования – проанализировать и обобщить накопленный опыт формирования у студентов МАДИ необходимых умений и навыков при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи исследования:

1. Проанализировать методический опыт формирования у студентов МАДИ в процессе учебных занятий необходимых умений и навыков построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Описать применяемые методы формирования у студентов МАДИ необходимых умений и навыков построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ литературных источников, обобщение опыта, в том числе собственного.

Результаты исследования

Чтобы подготовить студента МАДИ к самостоятельным занятиям для поддержания своего здоровья, а также развития основных двигательных качеств, необходимо дать ему широкий круг знаний в области формирования умений и навыков, которыми он будет пользоваться в своей самостоятельной жизни. Как показывает опыт, основными формами самостоятельных занятий студентов могут быть:

- общеразвивающие упражнения, которые могут входить в утреннюю гимнастику;
- упражнения, входящие в динамические паузы в течение дня, в различных жизненных условиях;
- упражнения по развитию основных физических качеств в контексте со всеми пунктами здорового образа жизни;
- кардиотренировка в форме продолжительной ходьбы или бега с различной скоростью и в различных условиях передвижения (препятствия, сложный рельеф местности и т.п.).

При этом очень важно у студентов МАДИ формировать умения самоорганизации, планирования и самоконтроля при организации тренировочного процесса самостоятельных занятий [6].

Формирование навыков самостоятельного выполнения физических упражнений необходимо начинать уже с первых занятий по предмету «Физическая культура». Необходимо убедить учащихся в важности данного предмета, для чего целесообразно обратить внимание на высказывание знаменитого французского врача XVIII века Тиссо, которое хорошо запоминается студентами: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». В продолжении напомнить, что самое ценное, что у нас есть – это наше здоровье. Необходимо обратить внимание на важность (для обеспечения здоровья) развития и постоянного совершенствования основных физических качеств.

Для освоения правильной методики самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов необходимо научить планировать эти занятия, чтобы они были не автоматическим выполнением поставленной задачи, а осознанием принадлежности каждого упражнения определенной системе. Ведь обеспечить здоровье может только правильная совокупность упражнений с определённым объёмом. Для формирования и осознания студентами навыков самостоятельности необходим такой способ ведения занятия, когда преподаватель не руководит студентами, а осуществляет постановку задач. При этом студенты в произвольной форме излагают свою концепцию в перечне упражнений и методике выполнения. Преподаватель специально создает педагогическую ситуацию, когда студенты должны постоянно решать задачи: что делать, в каком объёме, с какой интенсивностью и т.п. в совокупности с техническими составляющими. При коллективном решении этих задач преподаватель выступает последним, подводя определенный итог.

Среди предлагаемых форм самостоятельных занятий физкультурой, как показывает практика, самой доступной и популярной формой является

бег. Поэтому все практические учебные занятия целесообразно начинать с лёгкого бега, продолжительность которого на протяжении учебного года постепенно должна увеличиваться. Ведь продолжительный медленный бег является основным упражнением для развития общей выносливости, являющейся важнейшим физическим качеством, обеспечивающим работоспособность в любых видах деятельности. Известный учёный Ф.П. Суслов определил выносливость как «способность человека противостоять наступающему утомлению – временному снижению работоспособности» [3, с. 38]. При этом подход к продолжительности и интенсивности бега должен быть индивидуальным, а при быстром наступлении утомления возможно использование сочетание бега с ходьбой. При последнем варианте целесообразно полукруг одной половины зала обязательно преодолевать бегом, а далее возможен проход пешком через центр зала. Такой прием дает возможность варьировать нагрузку и в любой момент изменить структуру передвижения: непрерывный бег или бег-ходьба. Для осуществления контроля переносимости той или иной нагрузки целесообразно через 60 с после завершения бега измерять пульс, который должен быть (для основной медицинской группы) в пределах 132–138 ударов в минуту (далее ЧСС – частота сердечных сокращений). При этом измерение осуществляется по сигналу (за 10 с) каждым самостоятельно. Данные ЧСС говорят о степени нагрузки и, следовательно, возможна корректировка интенсивности бега на следующем занятии. Измерение пульса также способствует запоминанию ощущения эффективной, допустимой и не опасной для организма индивидуальной нагрузки.

Для студентов с какими-либо отклонениями в здоровье величину пульса следует задавать с более низкими показателями: ЧСС 100–110 уд/мин. Немаловажным моментом в этом самотестировании является точность замера, которую надо довести до 0,5 удара (пульса)

на 10 с. Этого добиться несложно, так как при ЧСС более 100 уд/мин пульс прощупывается легко.

Иногда медленный продолжительный бег может не всем студентам нравиться, и поэтому необходимо чаще им напоминать об особой важности этой дисциплины для поддержания своего здоровья. Можно напомнить историю Древней Греции. В V веке до н.э. на стене легендарного древнегреческого Форума была высечена надпись:

«Если хочешь быть сильным – бегай!

Если хочешь быть красивым – бегай!

Если хочешь быть умным – бегай!».

Или знаменитую формулу Горация: «Если не бегаешь, пока здоров, то будешь бегать, когда заболеешь».

Как на самостоятельных, так и на учебных занятиях после медленного бега и измерения пульса следует выполнять разминку, которая состоит из общеразвивающих упражнений с последующей растяжкой мышц. Для обучения самостоятельному выполнению разминки на учебных занятиях все студенты должны ее проводить по очереди (по одному упражнению), выбегая из шеренги на место проводящего. Проведение должно быть по правилам «сверху вниз» с количеством упражнений не менее 20-ти и с командами, соответствующими гимнастической терминологии. Далее идут упражнения на растяжение мышц. При явном нарушении студентами данной методической последовательности преподаватель должен останавливать процесс разминки. Студенты должны проанализировать, что «не так», и только после принятия правильного решения преподаватель дает команду на ее продолжение. После разминки можно давать упражнения в движении, для чего сначала рассказывается о классификации этих упражнений: беговые, прыжковые и общеразвивающие. Выполнение многих упражнений требует правильного технического «исполнения»,

для чего необходимо их предварительное разучивание. Также следует соблюдать определённую очерёдность выполнения упражнений, по принципу «от простого к более сложному» (в техническом плане) и от лёгкого к более энергозатратному, особенно в прыжковых упражнениях (в тренировочном плане).

Выполнение упражнений в движении целесообразно проводить в колонне по одному. Вначале группа обозначает название данного упражнения и после правильного его определения приступает к выполнению. При выполнении упражнений кем-либо из студентов с грубыми ошибками всем предлагается объяснить допущенные ошибки, и если это не удаётся, то правильное объяснение и показ должен делать преподаватель, но, как правило, этого не происходит, так как данные упражнения не слишком сложные в техническом исполнении. Такой метод стимулирует всех студентов к запоминанию преподаваемого материала.

С методической точки зрения в процессе совместного выполнения студентами упражнений и их обсуждения они решают следующие задачи: вспоминают название упражнений, последовательность и правильность их выполнения, соответственно получают максимальную пользу от данной нагрузки.

После относительно интенсивной кардионагрузки (медленный бег, упражнения в движении, ускорения) для сердечно-сосудистой системы требуется относительный отдых. Поэтому студентам рекомендуется выполнение упражнений силового характера для различных групп мышц, лежа на матах. Основное направление нагрузки – это мышцы пресса, спины, рук и ног. Перед началом выполнения напоминаются (на чьём-то примере) название упражнения и правильность его выполнения. При этом студенты должны уточнять технические составляющие показанного упражнения, так как возможны технические и методические ошибки. Для показа правильного выполнения упражнений желательно выбирать

такого студента, который плохо усваивает данный материал и при показе группа видит и корректирует эти технические недочёты. При этом, как всегда, последнее слово остается за преподавателем.

Для контроля правильного исполнения упражнения они выполняются под счет, который при относительно хорошей подготовленности группы ведут по очереди сами студенты (как в начале занятия проходит расчёт по порядку в шеренге).

Как на учебных, так и на самостоятельных занятиях студентов необходимо уделять должное внимание развитию и совершенствованию ловкости, которая необходима при выполнении сложно-координированных движений в любом виде деятельности. Ловкость проявляется в способности быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой [1]. На практике основным средством для развития ловкости являются упражнения, в которых учащиеся вынуждены проявлять находчивость, выходя из неожиданно сложившейся ситуации [4]. По общему мнению, для этого лучше всего подходят спортивные игры и упражнения с мячом, которые молодёжи очень нравятся и поэтому их запоминание и усвоение происходит быстро.

На практике существует очень много всевозможных упражнений с мячом и для лучшего запоминания их целесообразно классифицировать по следующим направлениям:

– упражнения для развития силовых качеств пресса, спины и верхнего плечевого пояса в положении лежа на матах, которые для лучшего запоминания можно разделить на упражнения – лёжа на спине и лёжа на животе;

– упражнения в метании различными способами (кроме правильности броска здесь также отрабатываются моменты ловли мяча),

которые разделяются на метания двумя руками, одной рукой, метание (не удары) двумя ногами – метание мяча зажатого двумя ногами в прыжке (аналогичное упражнение выполняется из положения лежа);

– упражнения с элементами баскетбола, включая отработку владения, передачи и бросков мяча. Для лучшего их запоминания целесообразно следовать принципу «от простого к сложному».

Вначале элементы выполняются на месте, а по мере усвоения упражнений – в движении;

– упражнения с элементами волейбола и отработкой приёма и подачи мяча. Здесь целесообразно следовать тем же методическим приёмам, что и в баскетболе, только усложнение элементов выражается ещё в увеличении расстоянии между партнёрами.

Большую часть упражнений с мячом целесообразно выполнять в парах. Часто бывает, что кому-либо не хватает напарника и тогда им становится преподаватель.

В методическом плане при использовании упражнений с мячом преподавателю следует учитывать, что техническая подготовленность студентов бывает очень разная, особенно у девушек. На первом курсе часто встречаются такие студенты, про которых можно сказать, что они боятся мяча. В то же время выделяются те, которые занимались в волейбольной или баскетбольной секции. Последним (на занятиях с элементами волейбола и баскетбола) можно давать относительную свободу действий (в рамках дозволенного) после быстрого выполнения задания. В результате основная группа продолжает отрабатывать какой-то элемент, а эти «мастера» «украшают» занятия более сложными элементами, которые можно демонстрировать для показа всей группе. Как правило (в этот момент), «мастера» очень стараются и всё это остаётся в памяти учащихся, а также стимулирует студентов к самосовершенствованию.

В целом следует отметить, что упражнения с мячом можно проводить в конце любого занятия, включая игру в волейбол в круге или броски по кольцу, т.к. это эмоционально окрашивает все занятие.

Так же для развития ловкости на занятиях используются упражнения с элементами акробатики. Данные упражнения для студентов требуют особого подхода, так как на практике готовность (занимающихся) к освоению и исполнению данного материала может быть очень разной: от боязни и большой неуверенности в себе до стремления усложнить данный материал.

Основными средствами акробатической подготовки могут быть стойка на лопатках в различных исполнениях, кувырки и упражнения в равновесии. При этом стойка на лопатках может выполняться: «классическим» прямым исполнением; в положении с согнутыми ногами и туловищем; с маховыми движениями ног в разных направлениях; с круговыми движениями ногами в разных направлениях; стойки с элементами самомассажа и встряхивания мышц. Для большей заинтересованности студентов в выполнении этих упражнений необходимо им объяснять, что такие упражнения быстро восстановят уставшие и отёкшие ноги после напряжённого дня или интенсивной физической нагрузки, и что они часто используются в тренировочном процессе профессиональными спортсменами. Девушкам следует объяснять, что такие упражнения являются профилактикой варикозного расширения вен при беременности. Использование кувырков вперёд и назад воспринимается студентами как повторение школьного материала и невозможность или сложность их выполнения в должной мере задевает самолюбие. Преподаватель объясняет, что в будущем это одно из важных упражнений для их будущих детей, которое родитель должен показывать сам.

Для развития координационных способностей целесообразно выполнять упражнения на равновесие. Для этого может использоваться ходьба по изготовленным планкам (подобие «гимнастического бревна») с размерами 3 x 350 см (фото 1).



Фото 1. Ходьба по изготовленным планкам

Методической особенностью данной ходьбы является то, что те, кто неуверенно себя чувствуют на данном снаряде, выполняют это упражнение больше остальных. Далее ходьба по планкам усложняется: «обязательным» прохождением двух планок, стоящих в одну линию. Для стимулирования учащихся ставится условие, что те, кто прошёл обе планки без «срыва», уходят играть с мячом, а «неудачникам» приходится повторять упражнение до положительного результата. С психологической точки зрения те, кому приходится продолжать осваивать этот элемент равновесия, остаются как бы в одиночестве на «лобном месте» и поэтому очень стараются быстрее его освоить и выполнить.

На учебных и самостоятельных занятиях студентам следует развивать и совершенствовать быстроту, т.к. в практической жизни многим часто приходится преодолевать относительно небольшое расстояние со скоростью, близкой к максимально возможной. К тому же на учебных занятиях по физическому воспитанию студенты МАДИ сталкиваются с проблемой выполнения контрольных нормативов по бегу на короткие дистанции и прыжкам в длину, для сдачи которых необходимы хорошо развитые скоростно-силовые качества. Опыт показывает, что для развития этих качеств целесообразно выполнять повторный пробег коротких отрезков: от 30 до 100 м с интенсивностью 80–95% от максимальной. В зале, как правило, нет возможности пробежать скоростной отрезок по прямой более 20 м, так как требуется еще расстояние для торможения (до стены зала). Для многих является открытием, что расстояние можно увеличить в 2 раза, пробегая по виражу, как на стадионе (рис. 1).

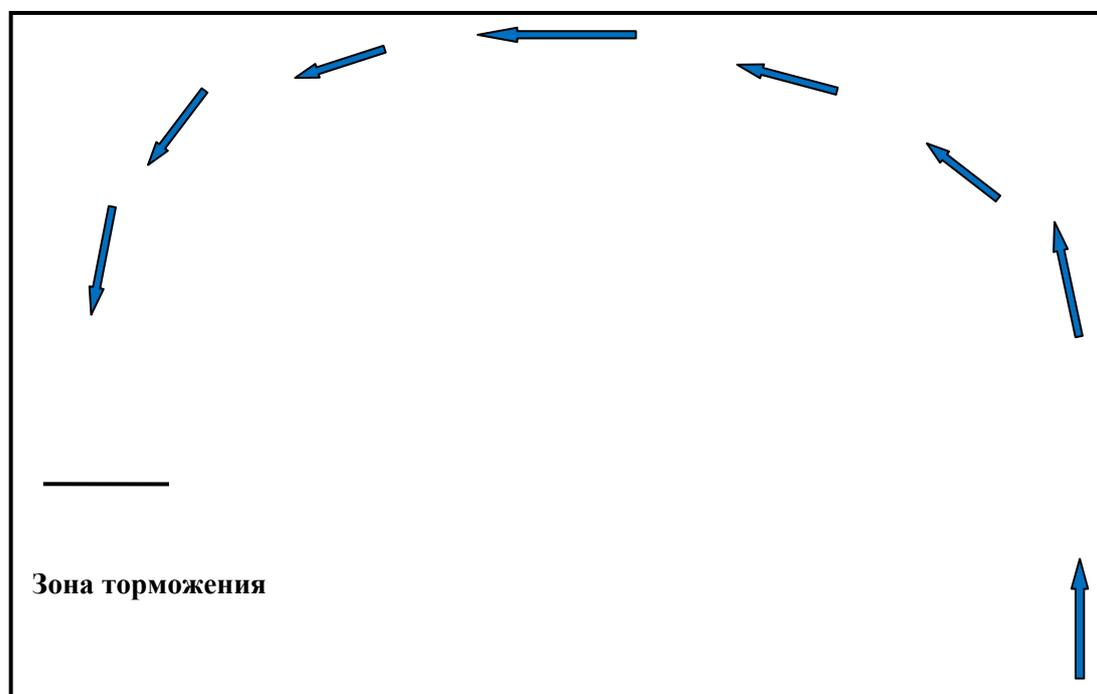


Рис. 1. Бег в зале по виражу

При организации такого бега преподавателям следует учитывать следующие организационные и методические положения:

- на полу должна быть обозначена направляющая метка (бровка);
- бег нужно проводить в колонне по одному с дистанцией не менее 5 метров, при этом первыми должны бежать самые быстрые;
- необходим особый контроль преподавателя в конце дистанции, где для безопасности бегущих необходимо организовать плавное торможение после финиша.

Студентам необходимо объяснять, что это одно из самых энергоёмких упражнений, но одно из самых необходимых и часто востребованных в жизни. Данное упражнение развивает такие физические качества, как быстроту, силу (ног), выносливость, а также гибкость (являющуюся неотъемлемой частью при занятии бегом).

Также студентам надо объяснить, что ускорения являются самым распространённым средством физической подготовки в различных видах спорта и могут применяться как в первой половине тренировочного занятия, так и в конце, в качестве «закатки» всех тренировочных упражнений.

Одним из распространенных методов самостоятельных занятий является метод круговой тренировки. Для его популяризации необходимо рассказывать студентам, что это как экстремальное путешествие, где по ходу возникают всевозможные препятствия, которые нужно преодолеть с помощью хорошо развитых различных групп мышц. Также напоминает, что это основной вид тренировки, используемый в вооружённых силах (особенно спецподразделений) всего мира. Студенткам целесообразно проводить аналогию круговой тренировки с «островками здоровья», расположенных в современных цивилизованных лесопарковых и ландшафтных зонах, перемещение между которыми осуществляется медленным бегом, а на каждом «островке здоровья»

выполняются различные упражнения. Всем студентам (вне зависимости от пола) объясняется последовательность выполнения упражнений: растяжка, нагрузка на руки, пресс, спину, ноги. Запоминается это легко. В условиях спортзала МАДИ круговая тренировка всегда заканчивается 4–5 ускорениями по 35 метров, в процессе которых акцентируется внимание студентов на основных методических особенностях такой тренировки.

В конце каждого семестра студенты МАДИ основной, и частично подготовительной, медицинской группы проходят обязательное тестирование (сдача контрольных нормативов). Параллельно этому на кафедре физического воспитания МАДИ исследуется уровень физического состояния студентов по экспресс-методике «Контрекс-2», изложенной в работе Е.А. Пироговой «Совершенствование физического состояния человека» [2, 5]. Методика учитывает: пол, возраст, вес, рост, пульс в покое, артериальное давление и 7 тестовых нормативов. После прохождения всех нормативов определяется уровень физического состояния каждого студента.

В данной статье не преследуется цель освещения этой методики. Суть организации данного тестирования заключается в том, что оно проводится как лабораторное занятие (с предварительной разминкой). Студенты разбиваются по два человека для самостоятельного тестирования. Предварительно преподаватель рассказывает всевозможные тонкости выполнения и замера выполняемого теста. При этом каждый проходит в роли испытуемого, т.е. «участника», и «судьи». Организация данного занятия заключается в подготовке (в достаточном количестве) инвентаря. В нашем случае это были следующие предметы: рулетки, мел, гимнастические палки, секундомеры. Замер ЧСС проводился под общую команду (как после медленного бега в начале занятия).

Цель такого занятия – не только узнать своё физическое состояние на данном этапе, но и получить возможность самостоятельно контролировать уровень своего (и кого-либо) физического развития.

Конечно, теоретическое осмысление всего вышесказанного является освоением законов «теории и методики физического воспитания» (ТФВ), на которые в физкультурном вузе отводится 2 года, после чего сдается экзамен. Для студентов технического вуза, которым является МАДИ, для наглядности была составлена таблица с освещением в ней программы выполнения основных упражнений. Задача состояла в том, чтобы наглядно она выглядела максимально сжатой и просматривалась как бы с одного взгляда (табл. 1).

Данная программа вывешена при входе в спортивный зал МАДИ, и по ней каждый студент может определить, что будет сегодня (на занятии) и вспомнить, какие основные упражнения входят в определённую тему. В процессе учебных занятий, заглядывая в данную программу, учащиеся осваивают различные направления тренировок с основными упражнениями. При этом 20 упражнений, которые входят в общеразвивающие упражнения после разминочного бега, там не фигурируют, так как студенты хорошо усваивают их последовательность и правильность выполнения на каждом занятии.

Представленная программа является как бы образцом практически правильно построенного самостоятельного занятия, которым студенты МАДИ должны руководствоваться. В процессе учебных занятий по физвоспитанию студенты должны сами организованно выполнять представленную программу и чем меньше в этот процесс будет вмешиваться преподаватель, тем лучше будет освоен материал будущих самостоятельных занятий.

Программа выполнения упражнений общей физической подготовки студентов МАДИ
в процессе учебных и самостоятельных занятий

	Бег (мин)	ОРУ	Растяжка	Пробежка (мин)	Упр. в движении	Ускорение по 35м (раз)	ОФП (сер)	Изучаемые технические элементы	заминка (мин)	СПИСОК И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ "УПР. В ДВИЖЕНИИ"			
										ОРУ в движении	Прыжки в упр.	Беговые упр.	
<i>теоретическое занятия: требование по ТБ, организация занятия, выполнения упражнений, ТФВ</i>													
1	32	4,5	самост.-4мин		Бегов. упр.	3		метание	1	Горизонт. махи	Выпрыгивание	"Бедро"	
2	31	5	большая	0,5	Прыж. упр.	4	1	элемент. баскетбол	1	Вертик. махи	Прыжочки	"Захлест"	
3	30	5	самост.-4мин	ВПП	Круг. (силовая)	4	спина	Эл. волейбол	1	Круг-вперёд	На одной	На прямых	
4	29	6	самост.-4мин	ноги	0,5	6 + 5 раз	0,5	игра: волейбол	1,5	Круг-назад	На двух	Бедро-захлест	
5	28	6	большая-дочелюсть	ВПП	ОРУ в движ.	3	1	игра: волейбол		Пресс-спина	Боком	Боком	
6	27	7	большая-поток		Бегов. упр.	3	1	метание	1	"Лезгинка"	"Многоскок"	Вышагивание	
7	26	7	самост.-4мин	ноги	0,5	Прыж. упр.	3	1	игра: баскетбол	1,5	Пов. туловища	Бег-прыжок	"Колесо"
8	25	8	самост.-4мин	ноги	0,5	5 + 5 раз	1	акробатика	2	Пов.с хлопк.боком	Бег-прыжок	Семенящий бег	
9	24	8	большая-поток	ВПП	ОРУ в движ.	4	2	игра: волейбол	1,5	Бег спиной	Ускорение	Ускорение	
10	23	9	самост.-4мин		Бегов. упр.	4	1	метание	1	Круговая силовая тренировка через л. бег <i>"Станционные" упр. между "пробежками"(ОФП в движен.)</i> 1. Отжимание (классическое)- 12 раз 2. Оси. стойка - упор сидя - упор лёжа - (обратно)-10 раз 3. Отжимание (спиной к гимн. скамейке)-15 раз 4. Пресс (лёжа)- 12 раз 5. Прыжки на месте через упор-присев.- 10 раз			
11	22	9	самост.-4мин	ноги	0,5	Прыж. упр.	4	2	игра: баскетбол				2
12	21	10	самост.-4мин	ВПП	Круг. (силовая)	4	спина	Эл. волейбол	1				
13	20	10	большая-	ноги	0,5	6 + 6 раз	1	игра: волейбол	2				
14	19	11	самост.-4мин	ВПП	ОРУ в движ.	4	1	старты	1,5				
15	18	11	самост.-4мин		Бегов. упр.	4	2	игра: баскетбол	1,5				
16	17	12	самост.-4мин	ноги	0,5	Прыж. упр.	5	1	акробатика	2			
17	16	12	большая-	ВПП	Круг. (силовая)	5	спина	игра: волейбол	1,5				
18	15	13	самост.-4мин	ноги	0,5	7 + 6 раз	1	метание	2				
19	14	13	самост.-4мин	ВПП	ОРУ в движ.	5	2	игра: баскетбол	1,5				
20	13	14	самост.-4мин		Бегов. упр.	5	1	Эл. волейбол	1,5				
21	12	14	большая-	ноги	0,5	Прыж. упр.	5	2	игра: волейбол	2			
22	11	15	самост.-4мин	ВПП	Круг. (силовая)	5	спина	старты	1,5				
23	10	15	самост.-4мин	ноги	0,5	7 + 7 раз	1	игра: баскетбол	2				
24	9	15	самост.-4мин	ВПП	ОРУ в движ.	5	2	акробатика	1,5				
25	8	15	самост.-4мин		Бегов. упр.	5	1	игра: волейбол	1,5				
26	7	15(спец) /6	самост.-4мин	растяжка ног (кроме теста на пресс)	Сдача нормативов (пресс, прыжок, приседание, 100м, 2000м, самотестирование) Освобождённые от тестирования: как внеплановое занятие			О Ф П "Пресс" "Спина" "Отжимание" Приседание на одной Прыжки с двух ВНЕПЛАНОВОЕ ЗАНЯТИЕ Лёгк. бег - 15 мин. ОРУ (4 мин) Бег. и пр. упр. (8*20 м) Пресс/спина/отжим. Ускорения: 6*40м л/б - 2 мин					
27	6	15(спец) /6	самост.-4мин										
28	5	15(спец) /6	самост.-4мин										
29	4	15(спец) /6	самост.-4мин										
30	3	15(спец) /6	самост.-4мин										
31	2	15(спец) /6	самост.-4мин	ОФП-для основной и подгот. групп	Досдача нормативов								
32	1	7	самост.-4мин	Досдача нормативов		Сдача рефератов							

Выводы

Подача материала на занятиях физической культуры студентам МАДИ должна выражаться не только в требовании выполнения запланированных упражнений, но и в осознании всего происходящего. Изучение материала должно проходить через мотивацию и формирование у студентов умения самостоятельного выполнения поставленного задания (темы) в процессе групповых занятий. Конечная цель данной методики – это возможность не только всей учебной группы, но и каждого студента самостоятельно и организованно провести занятие без корректировки преподавателя и с соблюдением техники безопасности.

Список литературы

1. Спутник физкультурного работника: справочник / В. Ивонин, Ю. Сергеев, Н. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 352 с.
2. Пирогова, Е.А. Совершенствование физического состояние человека / Е.А. Пирогова. – Киев: Здоров'я, 1989. – 167 с.
3. Суслов, Ф.П. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
4. Хоменков, Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике / Л.С. Хоменков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
5. Физическое состояние студентов и возможные пути его совершенствования: учебно-методическое пособие для студентов вузов / В.И. Вишневский [и др.]; под ред. В.И. Вишневского. – М.: МАДИ, 2017. – 120 с.
6. Щербакова, В.Л. Современные модели физкультурно-оздоровительной работы в системе физического воспитания вуза: учебно-методическое пособие / В.Л. Щербакова. – М.: Изд-во «Перспектива», 2017. – 82 с.

References

1. Ivonin V., Sergeev Yu., Alekseev N. *Sputnik fizkul'turnogo rabotnika* (Physical education worker's satellite), Moscow, Fizkul'tura i sport, 1977, 352 p.
2. Pirogova E.A. *Sovershenstvovanie fizicheskogo sostoyanie cheloveka* (Improving the physical condition of a person), Kiev, Zdorov'ya, 1989, 167 p.
3. Suslov F.P., Tyshler D.A. *Terminologiya sporta* (Sports terminology), Moscow, SportAkademPress, 2001, 480 p.
4. Homenkov L.S. *Uchebnik trenera po lyogkoj atletike* (Textbook coach athletics), Moscow, Fizkul'tura i sport, 1982, 479 p.
5. Vishnevskij V.I., Shherbakova V.L., Platonova E.N., Tandilova K.S., Seliverstov N.D., Krupnik E.Ja., Fedorov A.A., Ushakov S.V., Majboroda O.V., Guseva L.Ja., Anfinogshenov S.E., Anuchin V.F., Kuklenko S.V., Ajnetdinov R.R., Baholdin A.A., Pronina E.Ju., Novikova H.V., Anderson P.V., Podol'skij M.S., Zimanov L.L., Stoljarov V.I. *Fizicheskoe sostojanie studentov i vozmozhnye puti ego sovershenstvovanija* (Physical condition of students and possible ways of its improvement), Moscow, MADI, 2017, 120 p.
6. Shherbakova V.L. *Sovremennye modeli fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty v sisteme fizicheskogo vospitanija vuza* (Modern models of physical culture and health work in the system of physical education of the University), Moscow, Izd-vo Perespektiva, 2017, 82 p.