

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

*Захаров А.А., студент 2 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Макарова Е.В., к.пед.н.
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: планирование, физическое развитие, самостоятельные тренировочные занятия.

В статье рассматриваются особенности планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом студентов с целью повышения уровня функционального состояния здоровья, физической и умственной работоспособности.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами специального учебного отделения, – повышение уровня функционального состояния здоровья, физической и умственной работоспособности [5,6,7,8].

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом осуществляется студентами под руководством преподавателей кафедры «Физическое воспитание». Перспективные планы самостоятельных занятий разрабатываются на весь период обучения [1,4]. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планироваться достижения различных результатов по годам обучения в вузе – от выполнения требований и норм комплекса ГТО до выполнения нормативов кандидата и мастера спорта [2,3]. Эти планы отражают различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специальной медицинской группы при проведении самостоятельных тренировочных занятий консультируются и поддерживают по-

стоянную связь с преподавателем кафедры физического воспитания и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормами комплекса ГТО. Одновременно с этим для данной категории студентов доступны занятия отдельными видами спорта.

Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом. Все студенты этой группы начинают с подготовки по комплексу ГТО. Студенты, поступившие на первый курс с определенной спортивно-технической подготовкой, совершенствуют свое спортивное мастерство.

Библиографический список

1. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы Международной научно-практической конференции. – Ульяновск : УГСХА, 2009. – С. 390–394.
2. Тимошина, И.Н. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 50–52.
3. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 24–26.
4. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетентности студентов: экспериментальное обоснование / Е. В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255–257.
5. Individual educational development roads of cognitive activity of students. Modern Journal of Language Teaching Methods / A.E.Islamov, E.V. Makarova, L.E.Zotova, M.Yu.Kraeva, N.I.Besedkina, O.G.Filipenkova.- 2017.- Том 7, № 3. - С. 469-475.
6. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry / K.G.Erdynneeva, M.Y.Shvetsov, E.A.Igumnova, V.P.Gorlachev, I.V.Pavlov,

O.V.Kozachkova, , N.K.Schepkina, E.V. Makarova . - 2016. - Том 11, № 1. - С. 1-9.

7. Students virtual and social identity in the process of humanities study: the problems of its correction. International Review of Management and Marketing / G.F.Magadieva, A.A.Garipova, N.N.Melikhova, V.T.Volov, S.M.Konyushenko, I.V.Karpova, E.V.Makarova. - 2016. - Том 6, № 2. - С. 82-86.
8. Students virtual and social identity in the process of humanities study: the problems of its correction. International Review of Management and Marketing / G.F.Magadieva, N.N. Melikhova, V.T.Volov, S.M.Konyushenko, A.A.Garipova, I.V.Karpova, E.V. Makarova . - 2016.- Том 6, № S2. - С. 82-86.

FEATURES OF PLANNING OF INDEPENDENT OCCUPATIONS BY PHYSICAL EXERCISES AND SPORT

Zakharov A. A.

Key words: *planning, physical development, independent training occupations.*

In article features of planning of independent occupations on purpose increase in level of the functional state of health, physical and intellectual working capacity are considered by fizikchesky exercises and sport of students.