

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Большеглушицкий государственный техникум»

ОГСЭ.04 Физическая культура

Методические указания для студентов  
по выполнению лабораторных работ и / или практических занятий  
по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

с. Большая Глушица, 2022

Методические указания для выполнения практических работ являются частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум» по специальности СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Методические указания по выполнению практических работ адресованы студентам очной формы обучения.

Методические указания включают в себя цель, задачи, обеспеченность занятия, краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме, вопросы для закрепления теоретического материала, задания для практической работы студентов и инструкцию по ее выполнению, методику анализа полученных результатов, порядок и образец оформления практической работы.

Организация – разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум»

Разработчики: Сторожков А.С. – преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Цель и задачи самостоятельной работы студентов.....	4
2 Дифференциация самостоятельной работы по физической культуре .....	6
3 Образовательные результаты.....	6
4. Комплексы упражнений	
4.1 Раздел «Развитие силы».....	7
4.2 Раздел «Развитие быстроты».....	15
4.3 Раздел «Развитие выносливости.....	19
4.4 Раздел «Развитие ловкости».....	20
4.5 Раздел «Развитие координации».....	22
4.6 Раздел «Развитие гибкости».....	24
5 Зачетные требования и обязанности студентов.....	26
6 Заключение.....	28
Литература.....	29

## Введение

Методические указания по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура по профессии 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции для выполнения практических работ созданы Вам в помощь для работы на занятиях, подготовки к практическим работам, правильного составления отчетов.

Приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральными государственными стандартами третьего поколения (ФГОС-3), краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практической работы, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Все задания к практической работе Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Отчет о практической работе студенты должны предоставить в виде:

1. Составленного комплекса физических упражнений;
2. Сдачи нормативов.

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения зачета по дисциплине, поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

Если в процессе подготовки к практическим работам или при решении задач у Вас возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений или указаний в дни проведения дополнительных занятий.

### **1. Цель и задачи самостоятельной работы студентов**

Целью программы по физической культуре является: формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и

психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;

- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Педагогический процесс, как любой процесс управления, требует обязательной обратной связи, функцию которой выполняет педагогический контроль. Многообразие его форм (опрос, наблюдение, отслеживание развития двигательных способностей и т.д.) даёт возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

## **2. Дифференциация самостоятельной работы по физической культуре**

Сегодня одна из ведущих тенденций в развитии современных педагогических технологий – дифференцированное обучение. Его цель – организация учебного процесса на основе учета индивидуальных особенностей личности, исходя из его возможностей и способностей, обеспечивая тем самым усвоение всеми студентами содержания образования. Дифференциация обучения широко применяется на разных этапах учебного процесса:

- изучение нового материала;
- дифференцированная самостоятельная работа;
- учет умений и навыков на уроке;
- текущая проверка усвоения пройденного материала;
- организация работы над ошибками;
- уроки закрепления.

## **3. Образовательные результаты:**

Студент должен:

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

### **Задачи практической работы:**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

## **4. Комплексы упражнений для выполнения практической работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»**

#### 4.1 Раздел «Развитие силы»

В целях здорового, гармонического развития всего тела применяемые силовые упражнения должны быть достаточно разнообразными и вовлекать в активную работу различные мышечные группы рук, ног, туловища, шеи и головы.

Для этого хорошо подходят силовые упражнения с набивными мячами, небольшими гантелями, резиновыми и пружинными амортизаторами, задания, связанные с энергичным преодолением собственного веса или веса партнера, игры с элементами силового противостояния, с акцентом на активное развитие силы и скоростных качеств. Выполнять данные упражнения можно и нужно не только на уроках физической культуры, но и в спортивных секциях и во время самостоятельных занятий.

**Упражнения для развития силы подразделяются на две группы:**

1) упражнения с внешним сопротивлением; в качестве внешнего сопротивления используются:

- а) вес предмета;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление других предметов;
- г) сопротивление внешней среды;

2) упражнения с весом собственного тела.

Применяются также упражнения, в которых вес собственного тела дополняется весом предмета.

Максимальную нагрузку в упражнениях на силу можно создать:

- а) предельным количеством повторений упражнения;
- б) предельным увеличением внешнего сопротивления;
- в) преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

#### **Упражнения с партнером для общей физической подготовки**


Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
И.П. — стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнёра (разгибание-сгибание кистей,	5—8 раз	Партнер приподнимается вперед-вверх на носки и усиливает давление на	

преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера)		ваши кисти	
И.П. — стоя друг против друга, ноги шире плеч, руки ладонь в ладонь (разгибание-сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера)	10—16 раз	Руки на высоте груди и согнуты в локтях; спина прямая; дыхание произвольно	
И.П. — лежа лицом вниз на полу, партнёр сидит на пояснице, руки поднять вверх и локтями опереться о пол (сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера)	12—16 раз	Предплечья приподнять, взяться за руки; следить за дыханием	
И.П. — лежа на спине, руки вперёд, партнер в упоре на ваших руках (сгибание-разгибание рук, преодолевая вес партнера)	10—14 раз	Спина прямая; ноги в коленях не сгибать	
И.П. — упор лежа, ноги на плечах партнера (сгибание-разгибание рук)	12—16 раз	По возможной амплитуде	
И.П. — партнеры друг против друга, стоя на одном колене и в выпаде другой ногой вперед, опираясь на неё локтем одноименной руки (борьба на руках)	5—8 раз	Спина прямая; сохранять равновесие; следить за правильностью выполнения упражнения	
И.П. — стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками «под мышки» партнёра (тяга спиной, преодолевая вес партнера)	6—10 раз	Партнер лежит лицом вниз между ног партнера; спину держать прямо; движения в тазобедренном суставе	
И.П. — лежа на спине, поднять руки вперёд и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера (подтягивание руками на шею партнера, одновременно прогибаясь в пояснице)	8—12 раз	Удерживать равновесие; спина прямая; ноги напряжены, прямые	
И.П. — сидя на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (сгибание-разгибание туловища)	10—16 раз	Ступнями партнера «захватить» изнутри за бедра, руки за головой	
И.П. — лежа на спине (жим ногами, преодолевая вес партнера, сидящего на ступнях)	6—10 раз	Сохранять равновесие; движения плавные	
И.П. — стоя спиной друг к другу, захватить партнёра своими руками под локти, подсесть и навалиться на спину (наклоны туловища вперед с партнером на спине)	8—12 раз	Сохранять равновесие; движения плавные; дыхание произвольно	








И.П. — сидя руки за головой на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (разгибание-сгибание туловища)	10—14 раз	Ступнями «захватить» руками руки изнутри; удерживать равновесие	
И.П. — лежа боком на полу, руки за головой, нога за ногу, партнер удерживает за голеностопные суставы (наклоны туловища в сторону)	6—10 раз	По возможной амплитуде; спина прямая; сохранять равновесие; дыхание произвольно	
И.П. — лежа на спине, прямые ноги вперёд, руки вдоль туловища (сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах)	6—10 раз	Партнер грудью или животом опирается на подошвы ваших ступней	
И.П. — сидя на скамье лицом к лицу с партнером, ноги согнуты в коленях (разведение ног в стороны, преодолевая сопротивление партнера)	5—8 раз	Постепенно увеличивать силу напряжения; спину удерживать прямо	
И.П. — стоя передней частью ступней на бруске, партнер сзади опирается прямыми руками на плечи (подъем на носки, преодолевая сопротивление партнера)	8—12 раз	Высота бруска 5 — 10 см; ноги в коленях не сгибать; спина прямая	
И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руками держаться за опору (приседания с партнёром на плечах)	6—10 раз	Выполнять полуприсед; стопы в стороны не разводить; спина прямая	
И.П. — лежа на полу лицом вниз (сгибание ног в коленных суставах, преодолевая сопротивление рук партнера, сидящего на пояснице)	12—16 раз	Максимальная амплитуда; бедро от пола не отрывать; следить за дыханием	
И.П. — лежа на спине, ноги вперёд (разведение-сведение прямых ног в стороны, преодолевая сопротивление рук партнера)	10—14 раз	По возможной амплитуде; ноги напряжены, прямые; носки оттянуть	
И.П. — стоя ноги вместе, руки на партнере, стоящим в упоре на коленях ладонями на стопах (сгибание-разгибание стоп с опорой на пятках, преодолевая сопротивление партнера)	12—16 раз	По возможной амплитуде; ноги в коленях не сгибать; дыхание произвольно	



### Упражнения с партнером

Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
И.П. — стоя напротив партнера на расстоянии чуть больше вытянутых вперед рук (отталкивание ладонями выпрямленных рук в грудь)	10—14 раз	Активные движения руками; спину держать прямо; дыхание произвольно	

наваливающегося партнера)			
И.П. — лежа на спине, захватить за лодыжки стоящего за головой партнера (поднимание прямых ног вверх и их опускание с торможением)	10—16 раз	Компенсирова силу толчка ног партнёром вперед-вниз; ноги напряжены, прямые	
И.П. — лежа на спине, ноги приподняты и удерживаются партнером, руки за головой (наклоны туловища вперед)	15—20 раз	Движения в тазобедренном суставе; дыхание произвольно	
И.П. — сидя на полу, опереться разведенными в стороны ногами «ступня в ступню», а руками захватить друг друга за пальцы (поочередная тяга спиной, как при гребле, преодолевая сопротивление партнёра)	14—18 раз	По возможной амплитуде; активные движения; ноги в коленях не сгибать; спину держать прямо	
И.П. — лежа на ковре лицом вниз напротив партнера (борьба одной рукой, другой рукой опереться в ковер)	10—16 раз	Выполнить упражнение сначала одной, затем другой рукой	
И.П. — упор на руках, партнер удерживает ноги в опущенных руках («бег» на руках)	10—16 раз	Смотреть вперед; ноги не сгибать	
И.П. — стоя с партнером, висящим на голенях на плечах за спиной вниз головой и удерживая его за лодыжки (наклоны туловища вперед одновременно с партнером)	8—12 раз	По возможной амплитуде; движения плавные; дыхание произвольно	
И.П. — упор лежа, опираясь на живот и грудь партнера (отжимания)	8—12 раз	Следить за дыханием	
И.П. — лежа на спине, согнутые в коленях ноги удерживаются партнером, руки за головой (наклоны туловища вперед, до касания грудью коленей)	14—18 раз	Активно выполнять сгибания; спину удерживать прямо	
И.П. — стоя напротив партнера, ноги на ширине плеч, полусогнутые руки вперед, пальцы в «замке» (попеременные сгибания-разгибания рук, преодолевая сопротивление партнера)	12—16 раз	Активно выполнять сгибания-разгибания; постепенно увеличивать амплитуду; ноги от пола не отрывать	
И.П. — стоя в наклоне вперед, держась руками за опору, одна нога, слегка согнутая в коленном суставе, назад-книзу (сгибание бедра вперед, преодолевая сопротивление партнера)	8—12 раз	Выполнить упражнение последовательно одной, затем другой ногой	


И.П. — лежа спиной на ковре, партнер под углом 90° упирается своими ступнями в одну ногу, а другую захватывает двумя руками (сведение ног, преодолевая сопротивление партнера)	10—14 раз	Движения плавные; ноги напряжены; следить за ритмом дыхания	
И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, захватить руки партнера, сидящего на корточках, за лучезапястные суставы (тяга партнера за руки вверх-к себе)	8—12 раз	Стараться поднять партнера вверх; сохранять равновесие; дыхание произвольно	
И.П. — стоя ноги на ширине плеч, опереться спиной о спину партнера (одновременные приседания, преодолевая тяжесть тела партнера)	10—16 раз	Ноги сместить вперед на полшага, руки скрестить на груди	
И.П. — сидя на ковре спиной друг к другу, захватив партнёра руками «под локти» (борьба с партнером, стараясь уложить его боком на ковер)	6—10 раз	Сохранять технику безопасности; не делать резких движений	
И.П. — сидя в упоре сзади, ступнями полусогнутых ног упереться в ступни сидящего напротив в той же позиции партнера (попеременный жим ногами, преодолевая сопротивление партнера)	14—18 раз	Спину удерживать прямой; не делать резких движений; дыхание произвольно	

### Упражнения для атлетической подготовки

Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
И.П. — стоя, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч, ноги на ширине плеч (разгибание рук с гантелями в стороны, не опуская локтей вниз)	10—12 раз	Спина прямая; следить за правильностью дыхания	
И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч)	15—20 раз	Средний темп; руки прямые; движения плавные	
И.П. — стоя с грифом от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди (выпрямление рук со штангой вперед со сменой ног в подскоке)	12—16 раз	Руки прямые; подскоки выполнять на передней части стопы; дыхание произвольно	
И.П. — стоя со штангой на груди, хват на ширине плеч (толчок штанги вверх с подскоком в разножке)	10—16 раз	Спина прямая; руки не сгибать; удерживать равновесие	

И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках (одновременные круговые движения прямых рук с гантелями)	12—14 раз	Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно	
И.П. — стоя, одна нога впереди, руки с гантелями вниз (попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке)	10—14 раз	Следить за ритмом дыхания; движения в локтевых суставах; спина прямая	
И.П. — стоя с гантелями в руках, одна нога впереди (прямые удары вперед разноименной рукой с гантелью со сменой ног в подскоке)	8—12 раз	Подскоки выполнять на передней части стопы; руки прямые	
И.П. — стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед (прыжки вверх со сменой ног)	8—12 раз	Спину держать прямой; удерживать равновесие	
И.П. — стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой в сторону (пружинящие попеременные приседания в выпаде)	8—10 раз	Спину держать прямой; постепенно увеличивать амплитуду приседания	
И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах)	10—16 раз	Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно	
И.П. — стоя в широкой стойке, руки с гантелями в стороны (повороты туловища вправо-влево)	8—10 раз	По возможной амплитуде; руки прямые; ноги от пола не отрывать	
И.П. — стоя со штангой в руках за спиной (приседания)	6—10 раз	Спину держать прямо; сохранять равновесие	
И.П. — стоя со штангой на плечах, ноги чуть шире плеч (наклоны туловища вперед)	6—10 раз	Спину прогнуть; ноги в коленях не сгибать	

### Упражнения с собственным весом тела

Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
И.П. — упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена (сгибание и разгибание рук в упоре)	20—30 раз	Отжимания выполнять с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех и двух пальцах	

лежа)			
И.П. — в упоре лежа (перенос тяжести попеременно на левую и правую руку)	15—20 раз	По возможной амплитуде; спина прямая	
И.П. — в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице (сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах («прокачка»))	15—18 раз	Опустить таз как можно ниже; не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться до максимума	
И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди (вращение голенью и стопой согнутой в колене ноги)	20—30 раз	Стараться не опускать бедро; равновесие поддерживать руками	
И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди (вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой)	16—20 раз	Стопу расслабить; равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки	
И.П. — лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены на подставке (поднимание туловища)	15—20 раз	Поднять туловище и наклониться вперед; ноги от пола не отрывать	
И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях (поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо)	12—16 раз	Поворачиваясь поочередно вправо-влево, левым или правым локтем коснуться колена	
И.П. — в упоре лежа (отжимаясь на одной руке)	3—5 раз	Удерживать равновесие	
И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову (поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола)	10—14 раз	Максимальная амплитуда; ноги стараться держать прямыми; следить за ритмом дыхания	
И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову (поднимание туловища и ног в сед углом из положения лежа на спине («складной нож»))	12—16 раз	По возможной амплитуде; ноги вместе, прямые; коснуться руками стоп	

### Прыжковые упражнения

Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4

И.П. — ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад (многократные прыжки через легкоатлетические барьеры (8—10 шт))	4—6 раз	Расстояние между барьерами подбирается опытным путем; высота увеличивается постепенно	
И.П. — ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад (прыжки в глубину с тумбы высотой 50—100 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх)	10—16 раз	Амортизация и последующее отталкивание выполняются как единое, целостное действие	
И.П. — стоя лицом к гимнастической скамейке (прыжки через гимнастическую скамейку боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов)	5—10 раз	Помогать руками при прыжке; соблюдать дистанцию	
И.П. — присед, руки вперед (подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед)	10—20 раз	Равновесие поддерживать руками; руки прямые; дыхание произвольно	
И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки отведены назад (прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди)	10—20 раз	Отталкивание должно быть упругим и быстрым	
И.П. — о.с. (прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног)	10—20 раз	Отталкивание должно быть упругим и быстрым	
И.П. — о.с. (подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу)	20—30 раз	Опорную ногу не сгибать; спину держать прямо	
И.П. — стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты, руки отведены назад (прыжки вверх на возвышение)	6—10 раз	Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно	
И.П. — о.с. (прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат)	6—10 раз	Выполнять только после тщательной разминки; амплитуду увеличивать постепенно	

### Наиболее актуальные методические рекомендации.

Силовые упражнения с малыми, умеренными и значительными отягощениями выгоднее всего выполнять повторными сериями, с паузами отдыха. Число повторений в каждой серии, количество самих серий и продолжительность отдыха между ними зависят от веса используемых отягощений, задач проводимого занятия, а также возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Тем, кто стремится к интенсивному наращиванию объема мышц, полезно будет узнать, что для ускоренного увеличения мышечного поперечника вес отягощений должен подбираться таким образом, чтобы упражнение можно было выполнить от 5 до 12 раз в одном подходе. Отдых между подходами чаще всего длится от 2 до 5 мин. Он может быть либо пассивным, либо заполняться специальными упражнениями на расслабление утомленных мышечных групп и ускорение восстановления израсходованных сил.

Разнообразие и последовательность применяемых на занятии силовых упражнений определяются поставленной целью. Желая достичь всестороннего развития тела используют в одной тренировке до 40 и более различных упражнений такого рода. Занимающиеся более конкретной атлетической гимнастикой применяют 8-12 различных силовых упражнений. Если делать акцент на развитие скоростной силы, то в начале тренировки надо выполнять скоростно-силовые упражнения, за ними — силовые упражнения со значительной нагрузкой, а ближе к концу — упражнения на выносливость.

#### **Зачетные требования по силовой подготовке:**

Физические способности	тест	Нормативы, уровень		
		III курс		
		3	4	5
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах	18 р	22 р	25 р

#### **Приложение №1**

#### **4.2 Раздел «Развитие быстроты»**

Для развития быстроты используют бег на короткие дистанции и спортивные игры и др.упр.

Бег на 30 метров является базовым компонентом программы. Данное упражнение выполняется с высокого старта и является одним из средств развития скоростно-силовых качеств, а также одним из нормативных требований тестовой программы

Техника бега на дистанции 30 м:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;
- нога касается дорожки передней частью стопы;
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
- стопы ставятся по прямой линии;
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед;
- во время бега руки согнуты в локтях;
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

Подводящие упражнения:

1. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс, туловище держать прямо.
2. Бег с высоким подниманием бедра:
3. Семенящий бег (упражнение способствует овладению прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном суставе)
4. Овладение прямолинейным движением:
  - а) бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20-30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата; б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей;
  - в) бег по гимнастическим скамейкам.
5. Прыжки с ноги на ногу. Это упражнение вырабатывает широкий шаг, правильное положение после отталкивания и следующего за этим полета (туловище удерживается вертикально, с небольшим наклоном вперед, движения



рук - как при беге). Нога в момент отталкивания полностью выпрямлена, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед вверх.

6. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.

7. Бег на прямых ногах (упражнение «Ножницы») за счет сгибания и разгибания ног в голеностопных суставах. Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.

8. Бег на расстояние 10-15 м с высоким подниманием бедра - переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10-15 м - переход на бег по дистанции 20-30 м.

9. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку).

10. Бег с ускорением. Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

11. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).

Движения рук выполняются в едином ритме с движениями ног вперед и немного внутрь, а при движении назад - немного наружу.

Методическая последовательность обучения технике движения рук

1. И.п. - одна рука на поясе, другая согнута в локтевом суставе, как при беге. Движения согнутой рукой в медленном темпе в плечевом суставе. При движении вперед кисть выносится до уровня подбородка, при движении назад - до упора. То же - другой рукой.

2. И.п. - выставить одну ногу вперед, руки согнуты, как при беге. Выполнить беговые движения обеими руками. Сочетать напряжения мышц плечевого пояса и рук с их расслаблением. Учитель дает указания: «Напряженно», «Расслабленно», - чтобы дети почувствовали разницу в состоянии мышц и научились выполнять движения руками расслабленно. То же - при ходьбе, медленном и быстром беге.

3. Движения руками - как при беге из исходного положения: одна нога впереди, другая - сзади, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

4. То же в различном темпе.

5. Беговые движения руками с постепенным выпрямлением туловища из исходного положения наклон вперед.

6. Стоя на слегка согнутых ногах, руками удерживать концы скакалки, перекинутой через шею и плечи. Движения руками, как при беге.

7. Бег в медленном, среднем и быстром темпе с акцентом на правильную работу рук.

Для ее закрепления и совершенствования, а также для развития быстроты могут использоваться следующие беговые упражнения:

1. Бег на расстояние 10-15 м с высоким подниманием бедра с последующим переходом на свободный бег.

2. Бег прыжками с ноги на ногу с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег (20-30 м).

3. Сменяющий бег мелкими, но быстрыми и свободными шагами.

4. То же (10-20 м) с переходом на свободный бег.

5. Бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег (по инерции).

6. Переменный бег с несколькими переходами от максимального темпа к бегу по инерции.

7. Бег с ходу на 10-20 м с заданиями:

а) выполнять беговые шаги как можно чаще;

б) выполнять бег с наименьшим количеством шагов (на длину шага).

8. Бег с высокого старта с переходом на бег по дистанции (20-30 м).

Хороший эффект в овладении структурой беговых движений дает их выполнение без помощи рук, а также в режиме переключения - с работой рук и без их помощи.

### **Зачетные требования по развитию быстроты**

Физические способности	тест	Нормативы, уровень		
		III курс		
		3	4	5
Быстрота	бег 30м	5.2с	5.0с	4.8с

### 4.3 Раздел «Развитие выносливости»

#### *Беговые упражнения*

**Легкие подскоки.** Для этого на носочках совершайте легкие подскоки, проталкивая себя вперед. А не вверх.

**Бег приставными шагами.**

**Бег с высоким подниманием бедра.** Не забывайте при выполнении упражнения держать корпус ровно, а колени поднимать как можно выше.

**Бег с захлестом голени.** Когда ваши пятки во время движения слегка ударяют по вашей пятой точке.

**Высокие подскоки.** Стараемся выталкивать себя больше вверх, чем вперед.\

**Прыжки с ноги на ногу в гору, по песку, по ровной местности с** равноименной работой руками.

**«Силовой» бег** предельно широким шагом с быстрым выносом вперед-вверх бедра маховой ноги. Такой бег можно проводить на песке и ровной местности.

**Бег в гору** крутизной не более 15°.

#### *Правила бега на средние дистанции*

Главное что необходимо добиться в беге это:

- 1) Большая скорость передвижения.
- 2) Сохранить скорость на всей дистанции бега и при этом затратить малое количество сил.
- 3) Естественность во всех движениях при беге.

Для бега на этой дистанции главное качество, которое должен развить студент это выносливость.

#### **Зачетные требования по развитию выносливости:**

Физические способности	тест	Нормативы, уровень		
		III курс		
		3	4	5
Выносливость	6- минутный бег	1250 м	1350 м	1450 м

## Приложение №3

### **4.4 Раздел «Развитие ловкости»**

Основные задачи развития ловкости — овладение новыми двигательными навыками и умениями и совершенствование способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому развитие ловкости предполагает, во-первых, развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

Для развития ловкости применяются подвижные и спортивные игры, разнообразные акробатические и гимнастические упражнения.

#### *Общие упражнения для развития ловкости*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

10. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

*Специальные упражнения для развития ловкости*

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Передачи волейбольного мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

4. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

5. Серийные прыжки через скамейку с ведением мяча.

6. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

7. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

8. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

9. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

10. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

11. Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

12. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

13. Ходьба по гимнастическому скамейке с одновременным жонглированием двумя мячами.

14. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

15.Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

16.Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

17.Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

18. Подачи мяча на точность – на номер 6, 1, 5.

#### **Зачетные требования по развитию ловкости:**

Физические способности	тест	Нормативы, уровень		
		III курс		
		3	4	5
Развитие точности	Подача мяча на точность из 7 попыток	5 р	6 р	7 р

Приложение №4

#### **4.5 Раздел «Развитие координации»**

Координация движений имеет важное значение для многих видов трудовой деятельности. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. При хорошей координированности отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, чётко.

#### **Простейшие упражнения для развития координации:**

1. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Чтобы усложнить тренировку, можно добавить повороты головой из стороны в сторону. При этом фиксировать взгляд, на чем-либо не нужно. По мере роста навыка можно пробовать закрывать глаза.

2. Прыжки со сменой ног. Выполнять нужно несколько минут.

3. Исходное положение – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять. Более сложные упражнения.

1. Встав на одну ногу около стены, нужно бросить в стену мяч, а когда он отскочит назад, постараться поймать его без зрительного контроля. Затем то же самое нужно проделать на другой ноге.

2. Следующее упражнение – жонглирование. Начать нужно с простого – в каждой руке по одному мячу. По очереди мячи нужно подбрасывать и ловить той же рукой. Теперь можно усложнить упражнение. Для начала попробуйте бросать мяч одной рукой, а ловить – другой. Когда этот навык выработан, попробуйте бросать мячи одновременно, но ловить со сменой рук.

3. ращение рук в противоположные стороны. К примеру, правая рука вращается по часовой стрелке, а левая – против. Проделав движение 10-15 раз, нужно поменять направление.

4. Вытянув одну руку вперед, нужно вращать ею в одну сторону, а кистью этой же руки – в другую. Движения должны быть плавными. После 10-15 повторений нужно проделать упражнение с другой рукой.

5. Две руки вытягиваются вперед. Одна рука в воздухе будто рисует какую-либо геометрическую фигуру, а вторая делает произвольные движения. Проделав упражнение несколько минут, руки можно поменять.

### **Комплекс упражнений для развития координации движений**

Кувырки вперед

Кувырок вперед с прыжком вверх

Кувырок вперед с прыжком вверх (с поворотом на 180 градусов)

Кувырки назад

Кувырок назад с прыжком вверх (с поворотом на 180 градусов)

## Зачетные требования по развитию координации:

Физические способности	тест	Нормативы, уровень		
		III курс		
		3	4	5
Координационные	последовательность выполнения 5 кувырков	10 с	9с	8 с

### Приложение №5

#### 4.6 Раздел «Развитие гибкости»

гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные . **Активные движения** с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.). **Пассивные упражнения** на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

#### Специальные упражнения на гибкость

- Ноги стоят на ширине плеч, руки лежат на поясе. Осуществляем наклоны влево и вправо. Повторить по 12 раз.



- Стоим так же, как и в предыдущем упражнении; руки также на поясе. Выполняем вращение туловищем по 8 раз в каждую сторону.
- Стойка та же, руки за головой. Крутим тазом по 8 раз в каждую из сторон.
- Стойка та же, руки на коленях. Вращаем коленями по кругу по 8 раз в каждую сторону.
- Ставим перед собой ногу и сгибаем ее в колене. Руки лежат на поясе. Выполняем согнутой коленкой круговые движения по 8 раз в каждую сторону.
- Стоя прямо и с соединенными вместе ногами наклоняемся вперед 12 раз.
- Теперь делаем то же самое, но ноги стоят очень широко.
- Ставим одну ногу в сторону, переносим весь вес на нее, а другую ногу тянем. Затем меняем ноги. Делаем так 12 раз.
- Становимся на колени и заводим руки за голову. Приседаем вправо, потом влево, при этом ягодицы должны касаться пола.
- Садимся на пол, ноги сводим вместе и выполняем вперед 12 пружинистых наклонов.
- Делаем то же самое, но ноги разводим широко в стороны.
- Сидя на полу, по очереди закладываем за шею то одну, то другую ноги.
- Лежа на животе, стараемся захватить руками стопы. В таком положении нужно прогнуть спину и задержаться на полминуты. Голова при этом поднята вверх.
- Сделать мостик и задержаться в этом положении на полминуты.
- Стоя прямо и соединив ноги, наклониться вперед и задержаться на полминуты.

*Рекомендации по выполнению упражнений на растяжку*

- Удерживайте каждое упражнение для хорошей растяжки в одном положении примерно 30 секунд без резких движений.
- Во время растяжки дышите медленно и глубоко.

- Сконцентрируйтесь на том, как растягиваются ваши мышцы, визуализируйте это.
- Расслабьте все тело; никогда не продолжайте движение через боль или дискомфорт.
- Растяжка разогретых мышц даст лучшие результаты. Растягивайтесь после каждой кардио- или силовой тренировки.
- Растяжка между подходами во время силовой тренировки поможет целевым мышцам быстрее восстанавливаться и больше расти.
- Наличие опытного партнера во время растяжки поможет достичь лучших результатов.

#### **Зачетные требования по развитию гибкости:**

Физические способности	тест	Нормативы, уровень		
		III курс		
		3	4	5
Гибкость	Поднимание и опускание ног из положения лежа	35 р	38 р	40 р

#### Приложение №6

### **5. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Программой предусмотрена сдача студентами зачетов и экзамена по физическому воспитанию. В конце каждого семестра проводится оценка успеваемости студентов с определением дифференцированной оценки («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). Во время зачета проверяется выполнение студентами всех разделов программы и оценивается динамика физической и функциональной подготовленности. Отметка о выполнении Зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку студентов и в зачетную ведомость в конце каждого семестра.

К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные

практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований.

При тестировании студентов определяется уровень развития основных физических качеств;

- скоростно-силовой подготовленности - бег на 100 м;
- силы отдельных групп мышц - подтягивание на перекладине у юношей и поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой- у девушек;
- общей выносливости - бег на 3 км у юношей и 2 км у девушек.

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

**В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:**

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В зачетные требования для студентов специальной медицинской группы входит выполнение тестов с учетом противопоказаний по заболеванию. Студентам специальной медицинской группы проставляется оценка «зачтено» (или «не зачтено»).

## **6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус.

Студенты, постоянно занимающиеся спортивным самосовершенствованием, более коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Вышесказанное подчеркивает позитивное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого нужно постоянно и регулярно выполнять правила здорового образа жизни. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7 - 25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура,-М.: Русское слово, 2017. – 176 с.
2. Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. Физическая культура -М.: Русское слово, 2017. – 176 с.
3. Бишаева А.А.Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.
4. Решетников Н.В Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 178 с.