

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 35.02.06 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

с. Большая Глушица, 2022

Методические указания для выполнения практических работ являются частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум» по специальности СПО 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции 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 специальности 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, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера)	5—8 раз	Партнер приподнимается вперед-вверх на носки и усиливает давление на 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 вперед, 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 вперед и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера (подтягивание руками на шее 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 вперед, 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 вперед (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 наваливающегося партнера)	10—14 раз	Активные движения руками; спину держать прямо; дыхание произвольно	
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)	12—16 раз	Активно выполнять сгибания-разгибания; постепенно увеличивать амплитуду; ноги от пола не отрывать	

партнера)			
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	

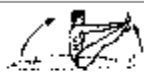
Упражнения для атлетической подготовки

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 лежа)	20—30 раз	Отжимания выполнять с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех и двух пальцах	
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

Приложение №2

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 разноименной 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. Прделав 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. Прделав упражнение несколько минут, руки можно поменять.

Комплекс упражнений для развития координации движений

Кувырки вперёд

Кувырок вперёд с прыжком вверх

Кувырок вперёд 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 коленки 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 p	38 p	40 p

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, тре-

бующей 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. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2016. – 207 с.

2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. [Текст] / Н.В. Решетников. – М., Академия, 2016. – 327 с.

Электронные ресурсы

1. Газета «Здоровье детей» / <http://zdd.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013

2. Газета «Спорт в школе» / <http://spo.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013

3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013

4. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.[Электронный ресурс]/<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>.–Режим доступа: 28.08.2013

5. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>.–Режим доступа: 28.08.2013

6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта/<http://sportlaws.infosport.ru>.– Режим доступа: 28.08.2013

7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений/http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/– Режим доступа: 28.08.2013