

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 организации внеаудиторной (самостоятельной) работы  
по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

с. Большая Глушица, 2022

Методические рекомендации для выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы 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 рекомендации по организации внеаудиторной (самостоятельной) работы адресованы студентам очной формы обучения.

Методические рекомендации включают в себя тему, задание для самостоятельной работы студентов, методические указания, рекомендуемую литературу, интернет – сайты.

Организация – разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум»

Разработчики: Сторожков Алексей Сергеевич – преподаватель

## Содержание

Введение	4
1 Теоретические аспекты организации самостоятельной работы	4
2 Виды самостоятельных работ	5
3 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы	6
4 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»	
4.1. Раздел «Развитие силы»	7
4.2. Раздел «Развитие быстроты»	11
4.3. Раздел «Развитие выносливости»	13
4.4. Раздел «Развитие ловкости»	14
4.5. Раздел «Развитие координации»	15
4.6. Раздел «гибкости»	16
5 Дифференциация самостоятельной работы по физической культуре	18
6 Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему).	19
7 Приложение А Правила оформления текстовых материалов	23
8 Список литературы и источников	24
7 Приложения	
7.1 Приложение №1	26
7.2 Приложение №2	26
7.3 Приложение №3	27
7.4 Приложение №4	27
7.5 Приложение №5	28
7.6 Приложение №6	28

## Введение

Физическая культура в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательным разделом основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Важным условием реализации новых образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы (самостоятельных занятий) студентов.

Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

### **1. Теоретические аспекты организации самостоятельной работы**

*Под самостоятельной работой учащихся понимают вид учебного труда, способствующий, наряду с усвоением учебной информации и способов осуществления познавательной деятельности, формированию у обучаемых самостоятельности, учебного труда, готовящего обучаемого к самостоятельной познавательной деятельности.*

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и

укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студентов является одним из основных видов учебных занятий.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- обобщения, систематизации, закрепления, углубления и расширения полученных знаний и умений студентов;
- формирования умений поиска и использования информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач профессионального и личностного роста;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности профессионального мышления: способности к профессиональному и личностному развитию, самообразованию и самореализации;
- формирования умений использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;
- развития культуры межличностного общения, взаимодействия между людьми, формирования умений работы в команде.

## **2. Виды самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ. По дисциплине «Физическая культура» практикуются следующие формы самостоятельной работы студентов:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) написание конспектов и проведение части занятия;
- 3) составление комплексов упражнений различной направленности;

4) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);

5) подготовку к контрольным нормативам;

6) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;

7) составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельной работе студентов, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

### **3. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

#### **Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание

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

### **4.1 Раздел «Развитие силы»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения с гантелями;
2. Упражнения в парах;
3. Упражнения с гимнастическими палками;
4. Упражнения с набивными мячами;
5. Упражнения в тройках;
6. Разновидности подтягиваний;
7. Сгибание и разгибание рук в упоре из различных исходных положений;
8. Упражнения на тренажерах;
9. Упражнения с гирями;
10. Упражнения со штангой.

Перед силовой тренировкой важно хорошо размять связки и суставы, чтобы не повредить их. Рекомендуется такая *разминка*:

- быстрая ходьба, легкий бег (можно на месте), легкие прыжки - 2-3 минуты;
- вращение кистей рук - по 10 раз в каждую сторону;
- вращение или махи руками в плечах - по 10 раз в каждую сторону;
- вращение в коленях - по 10 раз в каждую сторону;
- наклоны в стороны поочередно вправо и влево - по 10 раз;
- наклониться вперед, затем прогнуться назад - 10 раз;
- вращение корпусом - по 10 раз в каждую сторону;
- повороты или наклоны головы - по 10 раз в каждую сторону;
- несколько упражнений на растяжку (1-2 минуты).

### **Комплекс упражнений для начинающих**

- отжимание в упоре лежа
- подъем на бицепс- или подтягивание на перекладине
- приседания без отягощения или с небольшим отягощением



- подъем ног из положения лежа на спине
- наклоны с небольшим отягощением.

### **Комплекс упражнений для средне подготовленных**

- жим штанги лежа
- подъем на бицепс- или подтягивание на перекладине
- прыжки на возвышение или через препятствие
- сгибание туловища из положения лежа на спине
- разгибание туловища лежа лицом вниз поперек тренировочной скамьи
- махи ногами вперед.

### **Комплекс упражнений для хорошо подготовленных**

- подъем на бицепс - или подтягивание на перекладине
- приседания со штангой
- отжимание на брусьях
- наклоны со штангой на плечах
- подъем ног к перекладине
- становая тяга
- подъем прямых рук с гантелями вверх через стороны, стоя.

### **Дельтовидные мышцы**

- Жим штанги из-за головы стоя или сидя
- Тяга штанги, гири, к подбородку в положении стоя
- Подъем прямых рук с гантелями вверх через стороны, стоя

### **Грудные мышцы + трицепсы**

- Жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной скамье
- Отжимание в упоре лежа. И.П. упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Отжиматься можно опираясь на ладони, на кулаки, на пять, четыре, три пальца. Упражнение можно усложнить, изменяя положение рук и ног (шире, уже); отталкиваясь руками от опоры и хлопая ладонями друг о друга, перенося тяжесть тела попеременно на левую и правую руку, положив на лопатки отягощение (блин от штанги, попросить кого-нибудь маленького сесть) и т.д.

- Отжимание в упоре на брусьях. Это упражнение для подготовленных. Можно подвешивать к поясу дополнительное отягощение. Для перераспределения силовой нагрузки на различные группы мышц пояса верхних конечностей можно отжиматься прогнувшись в пояснице или согнувшись, с подтянутыми к груди коленями, хватом руками изнутри.

### **Трапециевидные мышцы спины.**

- Тяга штанги, гири к подбородку в положении стоя

### **Широчайшие мышцы спины**

- Тяга штанги, гири или гантелей к груди в наклоне

- Тяга рукоятки блочного тренажера к животу в положении сидя

### **Четырехглавые и икроножные мышцы бедра**

- Приседания. Начинающие могут делать без отягощения, подготовленные - со штангой на плечах, на груди

- Приседания на одной ноге ("пистолетик")

- Жим штанги ногами лежа

- Разгибание голеней сидя на тренажере для тренировки мышц бедра

- Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т.д.). Выполняется толчком двух ног с помощью маха руками вверх. Высоту прыжков увеличивать постепенно.

- Прыжки через препятствия (гимнастическую скамейку, бревно и т.п.) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

- Сгибание голеней лежа лицом вниз на тренажере для тренировки мышц бедра

- Подниматься на носки с отягощением на плечах

### **Мышцы брюшного пресса**

- Сгибание тела углом из положения лежа на спине. И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову: сгибание тела в тазобедренных суставах - пальцами рук коснуться приподнятых носков ног и вернуться в И.П. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ноги в виде манжет, накладок.

- Сгибание тела углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо. И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в И.П.

- Подъем ног из положения лежа на спине. И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола (начинающим можно ограничиться подъемом ног до вертикального положения). Ноги стараться держать прямыми. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах.

- Сгибание туловища из положения лежа на спине. И.П. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке (начинающим можно держать руки на груди или животе), ноги чуть согнуты в коленях, могут быть закреплены. Поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в И.П. Для усложнения можно это упражнение выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой или на груди).

- Подъем ног к перекладине. И.П. в висе на перекладине или на гимнастической стенке хватом руками сверху: поднимать ноги к перекладине, стараясь не сгибать их в коленях. Для дополнительной нагрузки на косые мышцы живота можно поднимать ноги вверх - в сторону (левую ногу к правой руке, правую - к левой), а также выполнять круговые движения ногами влево и вправо.

### **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»

Выполнять следующие *комплексы* упражнений:

1. Комплексы упражнений на развитие быстроты;
2. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек. Повторить 3—4 раза.
3. Бег на короткие дистанции (10—30 м) из различных исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя поджав ноги; из положения лежа на спине или животе. Повторить 4—5 раз.
4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
5. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20 м.
6. Бег со старта на 10-15 метров x 4-6 повторений x 2-3 серии
7. Челночный бег 3x10м
8. Челночный бег 5x10 м;
9. Челночный бег 10x10 м;
10. Бег на короткие дистанции 30.60.100 м;

#### **Специальные упражнения для развития быстроты:**

- Бег на месте в упоре 10-15 секунд; семенящий бег на 30-60м с ускорением;
- Бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- Бег скрестными шагами;
- Скачки на месте с незначительным продвижением вперед на одной ноге. Задействуется передняя часть стопы, касания пяткой поверхности не происходит. 4- 6 повторов, серия повторяется от 3 до 5 раз.
- Скачки на правой и левой 6- 10 повторов, серия повторяется от 4 до 6 раз.
- Скачки с одной ноги на другую от 2 до 6 беговых шагов.
- Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2-3 серии по 10-25 раз;
- Бег из различных стартовых положений;
  - Бег с хода по отметкам (10-12), расположенным на расстоянии 100-120см;
- Бег на 60-100м с ускорением;

- Прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- Подвижные и спортивные игры;
- Эстафетный бег;
- Бег с предельной или околопредельной скоростью на отрезках от 20 до 150м с низкого старта и с хода;
- Бег на месте с максимальной частотой движений, специальные упражнения спринтера, выполняемые в быстром темпе.

### **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»**

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Одним из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег.

Выполнять следующие специальные упражнений:

- Прыжки с ноги на ногу в гору, по песку, по ровной местности с разноименной работой руками;
- Бег на средние дистанции;
- Бег на длинные дистанции;
- «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° на отрезках дистанции до 800 метров.

К средствам силовой подготовки относятся:

- бег в утяжеленных условиях (по песку, снегу, воде);
- бег по холмам с ускорениями в первой и второй зонах;

- интервальная спринтерская тренировка;
- бег с отягощениями;
- бег и прыжки в гору;
- бег в облегченных условия искусственной среды;
- прыжки и многоскоки;
- прыжки на одной ноге;
- статические напряжения мышц в суставных углах, близких к рабочим;
- специально-силовые упражнения с внешним отягощением и выполняемые на тренажерах.

**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»**

Ловкость - комплексное качество, которое позволяет:

- быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации;
- выполнять сложные по координации движения рационально и экономично;
- точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях;
- рационально и экономно решать двигательные задачи;
- быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.

Комплекс упражнений направленных на развитие ловкости.

- 1) Переход с бега на месте с переходом на бег по прямой.
- 2) Бег по прямой, по сигналу развернуться и бежать в обратном направлении.
3. Бег спиной вперед с об беганием стоек.
- 4). Из и.п. сед спиной вперед по сигналу стартовое ускорение.

- 5) То же из положения в упоре лежа.
- 6) Повороты на 360 градусов.
- 7) Ускорение после кувырка.
- 8) Ведение волейбольного мяча, 1-2 руками
- 9) Передачи мяча из рук в руки по кругу.
- 10) Перешагивание через гимнастические скамейки.
- 12) Перешагивание через гимнастическую скамью с
13. Броски теннисного мяча в стену с различных расстояний.
14. Броски мяча друг другу.

*Упражнения для развития специальной 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. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

**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»**

Для определения уровня развития координационных способностей использованы следующие контрольные упражнения:

- 1) бег «змейкой»;
- 2) челночный бег 3 x10 м ;
- 3) челночный бег 4 x 9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта;
- 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

1. В положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Через 10-15 движений поменять направление вращения рук.

2. Поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота. Упражнение

3. Стоя вытянуть вперед правую руку. Вращать выпрямленной рукой по часовой стрелке, а ее кистью против часовой стрелки. Движения выполняются 10-15 раз, плавно и без рывков. Повторить для другой руки. Упражнение

4. Обе выпрямленные руки вытянуты перед собой. Одна рука выполняет произвольные движения, другая рисует ту или иную геометрическую фигуру – круг, квадрат, треугольник, и т.п. Через 10-15 движений руки меняются ролями.

#### **Зачетные требования по развитию координации:**

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

Приложение №5

#### **4.6 Раздел «Развитие гибкости»**



Гибкость – это максимальная подвижность в суставах и один из показателей молодости тела. При отсутствии регулярных упражнений эта подвижность ухудшается.

Однако развитие амплитуды движения суставов возможно в любом возрасте, просто затраты времени на это понадобятся разные. Комплексы для развития гибкости тела рассчитаны на людей с не лучшей гибкостью.

- Из положения стоя (ноги врозь, руки на талии). Правую руку поднимаем вверх и совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону.

- Ноги на ширине плеч, стойка – мельница. Наклонившись вперед, выполняем пружинящие движения поочередно то к правой ноге, то к левой. Стараемся при наклонах достать пальцами до пола и ноги не сгибаем.

- Руки на талии, совершаем плавные круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости в обе стороны.

- Совершаем махи левой ногой вперед, назад и в сторону – по 5-10 раз, увеличивая до 30 раз. Спина прямая, колено маховой ноги не сгибаем. Затем повторяем все для другой ноги.

- Ноги как можно шире, наклоняемся то к левой, то к правой ноге.

- Садимся в позу лотоса или по-турецки и наклоняемся вперед, стараясь спину не закруглять.

- Сидя на полу, подтягиваем пятки к паху, сложив стопы вместе. Затем плавно разводим колени, упираясь в них локтями.

- Лежа на спине, поднимаем ногу вверх и захватываем ее руками. Теперь плавно притягиваем прямую ногу к себе.

- Лежа на животе, фиксируем на 30 секунд туловище, опираясь руками о пол и максимально прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

- Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, руками беремся за лодыжки и фиксируем на 30 секунд прогнутую спину.

- Теперь делаем то же упражнение, только стоя на коленях: беремся за лодыжки и прогибаем спину на полминуты.

- Становимся на колени, теперь садимся слева от ног, руки для баланса поворачиваем вправо, затем проделываем все наоборот, садясь справа от стоп.

- Заводим руки за спину – одну сверху, другую снизу, и сцепляем их в замок. Меняем руки. Стремимся сцепить руки как можно лучше – не только пальцами, но и ладонями.

- Руки на талии, ноги вместе. Проделываем глубокие приседания, не отрывая пятки от пола.

- Становимся на «мостик» на 30 секунд, постепенно добиваясь прямых рук и ног.

- Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.

Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати колени обеими руками и начинай осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимай голову и старайся коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекались вперед и назад 5 раз.

- Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

Ляг на пол, как при выполнении отжиманий.

Медленно отожмись от пола, прогибая туловище, но не отрывая таза и ног от пола.

### **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. 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.

#### **6. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему).**

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине «Физическая культура» :

- формирование навыков поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

##### **Подготовка сообщения.**

**Задание: Подготовить сообщение по одной из тем:**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.

8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
14. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
15. Развитие выносливости во время занятий спортом.
16. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
17. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

**Время выполнения: 2 часа.**

**Цель работы:**

научиться самостоятельно искать, отбирать, систематизировать и оформлять в виде сообщения информацию по заданной теме, получить опыт публичной защиты сообщения.

**Отчет:** оформить текст сообщения в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов»

**Форма отчета для сообщения:** сообщение оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4. Объем сообщения – не более 3 страниц печатного текста.

Отчет должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Текст сообщения.
3. Список использованной литературы и источников.

**Возможные типичные ошибки:**

1. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
2. Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).

3. Слишком краткий либо слишком пространный текст сообщения. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.

4. В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы.

5. Объяснение терминов сообщения вызывает затруднения.

6. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.

При оценке сообщения будут учитываться:

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Соответствие представленной информации заданной теме	1 балл	2 балла	3 балла
Характер и стиль изложения материала сообщения	1 балл	2 балла	3 балла
Правильность оформления	1 балл	2 балла	3 балла
Итого максимально	3 балла	6 баллов	9 баллов
Оценка	4-5 баллов «удовлетворительно»	6-7 баллов «хорошо»	8-9 баллов «отлично»

**Алгоритм самостоятельной работы над сообщением на заданную тему:**

1. Ознакомьтесь с предлагаемыми темами сообщений.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы
3. Получите консультацию преподавателя и изучите рекомендации.
4. Повторите лекционный материал по теме сообщения.

5. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум рекомендованным источникам.
6. Составьте план сообщения, запишите его.
7. Еще раз внимательно прочтите текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание и выделить из контекста значение незнакомых слов и терминов.
8. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
9. Проработайте найденный материал, выбирая только то, что раскрывает пункты плана.
10. Составьте список ключевых слов из текста так, чтобы он отражал суть содержания.
11. Составьте окончательный текст сообщения.
12. Оформите материал в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов».
13. Прочтите текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
14. Ответьте после чтения на вопросы и задания к текстам источников.
15. Восстановите последовательность изложения текста сообщения (что очень целесообразно), пересказав его устно после завершения работы над вопросами и заданиями.
16. Проводите самоконтроль не только после окончания работы над сообщением, но и непосредственно в ходе нее, чтобы не только сразу обнаружить ошибку, но и установить ее причину.
17. Сформулируйте вопросы и проблемы, желательные для обсуждения на занятии.
18. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
19. Еще раз устно проговорите своё сообщение в соответствии с планом.

20. Защита подготовленного сообщения проходит в устной форме, чтобы получить навык устного изложения и научиться отстаивать свою точку зрения, если вы убеждены в своей правоте.

21. Пользуйтесь планом сообщения и зачитывайте отдельные небольшие части, строки или цитаты.

22. Соблюдайте регламент – время изложения информации с одного печатного листа приблизительно равно 4-5 минутам.

## **7. Приложение А. Правила оформления текстовых материалов**

Указание по выполнению *реферата*

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

-принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

- при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Указания по подготовке **сообщения**: Технические требования по оформлению сообщения: Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия,

перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке **доклада**: Технические требования по оформлению доклада: Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке **творческих работ (презентаций)**:

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 слогов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;

- принимаются только отредактированные презентации, соответствующие выше перечисленным требованиям;

- при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

## **8. Список литературы и источников:**

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.



## Приложение №1

### *Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах*

Этот упражнение укрепляет мышцы груди, кистей и предплечий.

*Исходное положение:* Примите положение «упор на прямых руках», но кистям придайте вид «медвежьей лапы», чтобы с полом контактировали только кончики пальцев. Расстояние между кистями должно быть немного шире плеч.

- На вдохе опускайте тело, пока угол сгиба рук в локтях не составит примерно 90 градусов, а грудь не окажется в 3-5 см от пола. Держите локти ближе к туловищу.
- На выдохе выжмите тело вверх, выпрямляя руки. Представляйте, что поднимаетесь, пытаясь оттолкнуться от себя пол. Толкающее усилие должно исходить преимущественно от мышц плечевого пояса и груди.



## Приложение №2

### *Бег 30м*

Техника бега на короткие дистанции - 30м: Бег на 30 м начинается с высокого старта;

- 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.

### **Приложение №3**

*6- минутный бег* относится к бегу на средние дистанции. Бег начинается с высокого старта. Залогом успешного прохождения дистанции является правильная смена техник, темпа бега, а так же корректный расчет своих сил. Следует помнить, что чересчур высокая скорость бега приведет не к хорошему результату забега, а только к лишним затратам энергии.

Во время старта шаги должны быть большими и частыми. После 70 метров следует плавно перейти на основной темп пробежки. Плавно перейти с ускорения на основную скорость забега не так уж легко, для этого требуются усердные тренировки.

Примерно за 300 метров до финиша надо наклониться вперед, участить и увеличить шаг. На финишном отрезке следует двигаться со спринтерской скоростью. Следует отталкиваться от земли и выпрямлять ногу, которой Вы оттолкнулись. На какое-то время Вы «зависаете» в воздухе.

### **Приложение №4**

#### ***Подача мяча на точность***

Кисть должна быть жесткой, а предплечье и плечо расслабленными - это придаст мячу максимальное ускорение. Удар должен быть нанесен в центр мяча основанием ладони. Подбрасывать мяч лучше при помощи пальцев, так как при подбросе с ладони мяч может начать закручиваться. Кисть движется вверх, пальцы широко разведены. При выполнении замаха вместе с движением назад плеча прогибается спина. Локоть отведен назад. Вес тела переносится на ногу, стоящую впереди (у правой - это левая нога; у левой, наоборот, - правая). Во время замаха жесткая кисть с выпрямленными пальцами обращена вверх ("смотрит" в потолок). Подготовка к удару начинается с движения бедра и идет через спину, плечо и локоть к кисти, которая наносит быстрый удар с ускорением. Лучшее место для контакта с мячом при выполнении планера - удар основанием ладони по центру мяча. Во время контакта с мячом локоть слегка согнут. При ударе по мячу рукой с выпрямленным локтем подача не получится сильной. После удара по мячу движение руки вниз останавливается на уровне груди. Кисть не закрывается в отличие от нападающего удара. Подачу нужно выполнить на точность.

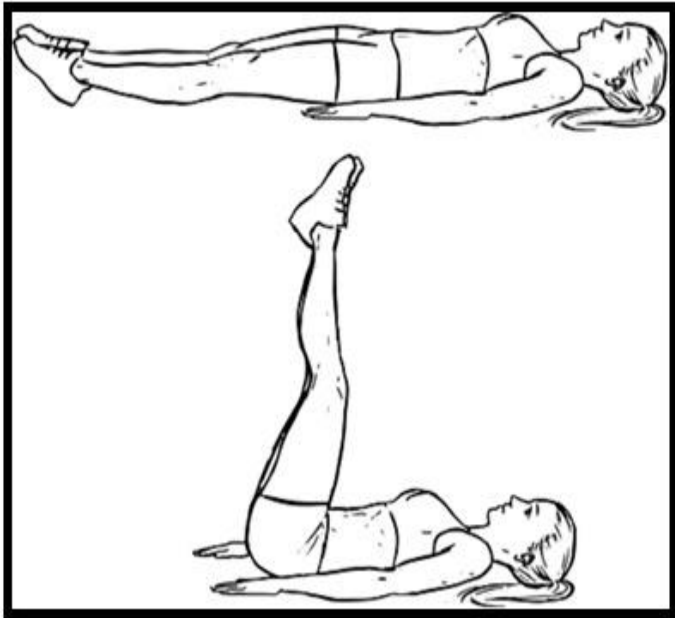
## **Приложение №5**

**Последовательность выполнения 5 кувырков.** Выполнение 5 кувырков вперед в связке. Во время выполнения кувырков необходимо обратить внимание на то, что толкаться нужно двумя ногами одновременно.

Кувырок вперед выполняется с учетом качественной группировки. Подбородок важно надежно фиксировать на грудной клетке. Такое положение минимизирует риск получения травмы или выполнения неудачного кувырка. Выполнение кувырка с максимальной скоростью 5 кувырков на время.

## **Приложение №6**

***Поднимание и опускание ног из положения лежа***



При выполнении этого упражнения необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- следите за тем, чтобы на протяжении всего движения, ноги оставались сомкнутыми и прямыми;
- в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и только потом возвращайтесь в ИП;
- медленно и подконтрольно опускайте ноги вниз и быстрее вверх;
- если удобно, то располагайте руки под ягодицами или фиксируйте их рядом по бокам;
- техника дыхания: выдох – на усилие/подъем ног вверх, вдох – на опускание вниз.