

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

ОУП.06 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 13.02.11 Техническая эксплуатация обслуживающего электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) 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 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий	5
2 Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»	6
3 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы	7
4 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая Культура	
4.1 Разделы «Легкая атлетика»	9
4.2 Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»	11
4.3. Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»	13
5 Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему).	15
6 Приложение А Правила оформления текстовых материалов	20
7 Список литературы и источников	21
8 Приложение №1	23
9 Приложение №2	28
10 Приложение №3	30
11 Приложение №4	33
12 приложение №5	34

Введение

Целью физического воспитания в профессиональном образовании является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Современные подходы к преподаванию физической культуры требуют обязательной реализации образовательного компонента и формирования практико-методических навыков, без которых проблему оздоровления нации средствами физической культуры не решить. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Физическое воспитание - органическая составная часть общей системы обучения и воспитания, оно должно содействовать как общему, так и специальному развитию физических качеств учащихся в соответствии с требованиями осваиваемой профессии. Учебно-производственная деятельность

учащихся часто связана с недостаточной двигательной активностью, что может привести к некоторому ослаблению функций сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем. Физическое воспитание призвано обеспечить нормальный двигательный режим, сохранение здоровья и высокую работоспособность учащихся на протяжении всех лет обучения.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий

Одна из основных задач физического воспитания в школе — формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании. Чтобы достичь этой цели, надо решить ряд задач: воспитания у школьников интерес к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению физической культурой в режим. Отношение учащихся к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи должна рассматриваться с

двуединой позиции – как лично значимая и общественно необходимая. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для учеников насущной потребностью, не превратилась в интерес личности.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения учеников в физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся:

- состояние материальной спортивной базы,
- направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий,
- уровень требований учебной программы,
- личность преподавателя,
- состояние здоровья занимающихся,
- частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

К субъективным факторам относятся:

Удовлетворение

Соответствие эстетическим вкусам

Понимание личной значимости занятий

Понимание общественной значимости занятий

Духовное обогащение

Развитие познавательных способностей

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 виды и 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 Разделы «Легкая атлетика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения на развитие выносливости
2. Упражнения на развитие быстроты
3. Упражнения на координацию движений
4. Упражнения на растяжку
5. Бег на короткие дистанции 30,60,100м
6. Бег на средние дистанции 1000м, 1500м.
7. Бег на длинные дистанции 2000м, 2500м, 3000м
8. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
9. Бег с преодолением препятствий
10. Прыжки через препятствия, с места
11. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §26-27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки

- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества. Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

Зачетные требования по легкой атлетике для юношей:

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
бег 100 м.	15.5	15.3	14.7	15.2	14.8	14.5	8.7	8.4	8.1
бег 1000 м.	8.10	7.40	7.00	7.40	7.10	6.40	15.0	14.5	14.2
бег 3000 м.	15.20	14.30	13.30	15.00	14.00	13.00	7.30	7.00	6.30
Прыжок с места	180 см	190 см	200 см	190 см	200 см	210 см	200 см	210 см	220 см
Метание гранаты	25 м	27 м	30 м	27 м	30 м	32 м	27 м	32 м	35 м

Зачетные требования по легкой атлетике для девушек:

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
бег 100 м.	18.0	17.5	17.2	17.9	17.3	17.0	17.8	17.0	176.9
бег 1000 м.	2.30	2.20	2.10	2.25	2.15	2.00	2.20	2.10	1.55
бег 3000 м.	14.00	12.50	12.00	13.40	12.50	11.40	13.30	12.20	11.20
Прыжок с места	150 см	160 см	190 см	155 см	165 см	195 см	165 см	175 см	205 см
Метание гранаты	14 м	16 м	18 м	15 м	17м	20м	16м	18м	22м

Приложение №1

4.2 Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Акробатические упражнения
2. Упражнения с преодолением собственного веса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения на равновесие
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед
- полушпагаты

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание

- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.
- девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике для девушек:

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Комбинация по акробатике	Техника исполнения								
Поднимание и опускание туловища	25 р	27 р	30 р	27р	30р	32р	30р	32р	35р
Прыжки через скакалку за 1 мин	115 р	120 р	125 р	120	125р	130р	125 р	130 р	135 р
Сгибание и разгибание рук в упоре на скам.	8р	10 р	12р						

Приложение №2

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике для юношей:

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Комбинация по акробатике	Техника исполнения								
Подтягивание на перекладине	7 р	9 р	10 р	8 р	10 р	11 р	9	10	12
Поднимание и опускание туловищ	25 р	30 р	35 р	30 р	35 р	38 р			
Лазание по канату без помощи ног				3 м	4 м	5 м			
Прыжки через скакалку за 1 мин	115 р	120 р	125 р	120 р	125 р	130 р			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25 р	30 р	35 р	30 р	35 р	40 р			

Последовательность выполнения 5 кувырков							9 с	8 с	7 с
Поднимание и опускание ног из положения лежа							35 р	38 р	40 р
Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах							18 р	22 р	25 р

Приложение №3

4.3 Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения на силу рук и ног
2. Упражнения на плечевой пояс
3. Упражнения с мячами
4. Упражнения с сопротивлением
5. Упражнения координацию рук и ног
6. Упражнения на гибкость пальцев
7. Упражнения на быстроту
8. Упражнения на силу рук
9. Комплекс упражнений с мячами
10. Комплекс упражнений в парах
11. Комплекс упражнений с гимнастическими скамейками
12. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
13. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
14. Присед на одной ноге («пистолет»)
15. Выпрыгивание из приседа

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

– жонглирование

- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 1 мин
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Ловля и передача мяча 2 руками от груди	Техника исполнения								
Броски мяча с места из 7 попыток	3р	4р	5р	4р	5р	6р	9	10	12
Броски мяча в движении из 10 попыток	4 р	6 р	7 р	5 р	7 р	8 р	6 р	8 р	9 р
Штрафные броски из 10 попыток				5 р	6 р	7 р			

Приложение №4

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.

2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Передача мяча сверху в паре	15 р	20 р	25 р	20 р	25 р	30 р			
Передача мяча снизу в паре	15 р	20 р	25 р	20 р	25 р	30 р			
Подача мяча на точность из 7 попыток	3 р	4 р	5 р	4 р	5 р	6 р	5 р	6 р	7 р

Приложение №5

5. 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. Классификация видов лыжного спорта.
2. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
3. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.

7. Основы техники бега на короткие дистанции.

8. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.

9. Основы техники легкоатлетических прыжков.

10. Основы техники эстафетного бега.

11. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

12. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.

13. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.

14. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.

15. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.

16. Современные популярные виды спорта.

17. Способы передачи эстафетной палочки.

18. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся колледжа.

19. Физическая культура и здоровый образ жизни.

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 пространственный 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»

Сообщения, оформленные не по правилам, не принимаются и не оцениваются. Если работа сдана не вовремя (с опозданием), преподаватель имеет право снизить оценку на 1 балл.

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.

6. Приложение А. Правила оформления текстовых материалов

Текстовый материал набирается компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4.

Поля документа:

– верхнее, нижнее, левое – 2 см;

– правое – 1 см.

Гарнитура шрифта: Times New Roman

Высота шрифта (кегель): 14 пт.

Цвет шрифта: черный.

Абзацный отступ: 1,25 см.

Междустрочный интервал: 1,5 строки.

Отступ между абзацами: 0 пт.

Нумерация страниц: внизу страницы по центру; титульный лист не нумеруется (особый колонтитул для первой страницы).

Допускается выделение главного по тексту полужирным начертанием или курсивом.

Таблицы допустимо заполнять текстом с высотой шрифта 10-14 пт. Названия столбцов таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по центру ячейки. Названия строк таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по левому краю ячейки. Остальные ячейки таблицы заполняются шрифтом с нормальным начертанием. Текстовое содержание ячеек может располагаться как по центру ячейки, так и по левому краю, и по ширине. Цифровое содержание ячеек таблицы располагается только по центру ячейки. Не допускается заливка ячеек таблицы цветом, а также цветной текст.

Название таблицы оформляется вверху перед таблицей в виде: Таблица – Название таблицы. Форматируется название по ширине с абзацным отступом.

Схема оформляется графическим способом с применением плоских геометрических фигур (прямоугольников, квадратов, кругов, овалов) с указанием логических связей между ними при помощи линий и стрелок.

Текст внутри фигур схемы оформляется шрифтом TimesNewRoman, размер 8-10 пт, 13 форматирование по центру.

Название схемы располагается под ней по центру и начинается словом Рисунок. Затем после тире следует название схемы в виде: Схема «Название схемы»

7. 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.

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

Приложение №1

Техника бега на 100 метров

Бег на короткие дистанции начинается с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной. Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна

Во время бега по дистанции корпус должен быть расположен вертикально. Именно такое положение туловища обеспечивает предельное сгибание опорной ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах, что, в свою очередь, позволяет максимально отталкиваться от дорожки и делать эффективный беговой шаг.

Выпрямляется опорная нога только после того, как вторая совершает мах и выносится вперед. Во время ее выпрямления осуществляется энергичная работа рук и незначительный поворот плечевого пояса. Это помогает по инерции устремлять вперед голень и стопу маховой ноги.

Руки должны быть постоянно согнуты под прямым углом, при этом кисти находятся в состоянии полного расслабления, а пальцы могут быть либо прямые, либо слегка согнуты. Главное — руки должны быть полностью свободны и не мешать бегуну.

Когда опорная нога отрывается от дорожки, начинается короткая «фаза полета». Это момент, когда спортсмен никак не может повлиять на скорость своего движения, но может подготовиться к следующему отталкиванию. Также в этой фазе ноги делают разводящие и сводящие движения. Быстрое сведение ног позволяет быстрее опустить ногу на дорожку для следующего толчка, что может иметь решающее значение для увеличения скорости.

Техника бега на 1000 и 3000 метров

Бег на 1000 метров — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям. 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 средние дистанции главное качество, которое должен развить спортсмен или любитель это выносливость. Необходимо подобрать такую физическую нагрузку, которая подходит только для определённого человека. При этом важно постоянно контролировать пульс и артериальное давление бегуна. Очень важно следить за кислородным голоданием организма.

В беге на средние дистанции применяют высокий старт и две команды. По команде «На старт» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит толчковую ногу перед линией, но не наступает на нее. Вторая нога отводится немного назад, на расстояние одной стопы. Обе ноги согнуты в коленях, тяжесть тела переносится на переднюю ногу. Руки согнуты в локтях противоположно ногам. Тело должно быть наклонено под углом 40-45 градусов.

По команде «марш» спортсмен отталкивается и как бы проталкивает себя вперед. При стартовом разгоне необходимо набрать оптимальную скорость бега. Обычно, она достигается на первых 70-80 метрах.

Главные черты правильного бега по дистанции определяются небольшим наклоном туловища вперед, расслабленным плечевым поясом, ровной головой. Плавные и расслабленные движения обеспечат продвижение спортсмена вперед, без каких либо усилий. Движения рук как у маятника, плечи при этом не должны подниматься вверх. При поворотах тело необходимо слегка наклонить внутрь дорожки, а правая рука начинает работать более активно.

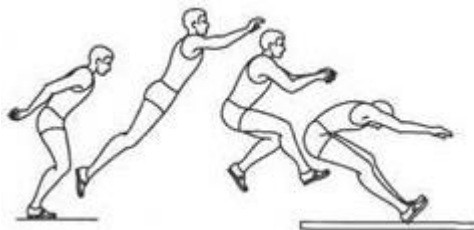
Финишные метры преодолеваются на предельной скорости. Корпус тела наклоняется вперед, увеличивается длина и частота шага. Учащается скорость работы рук. Можно сделать рывок к финишной ленте. Рывок на финише требует особенной отработки.

Техника выполнения прыжка с места

Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление



Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и

тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Техника метания гранаты

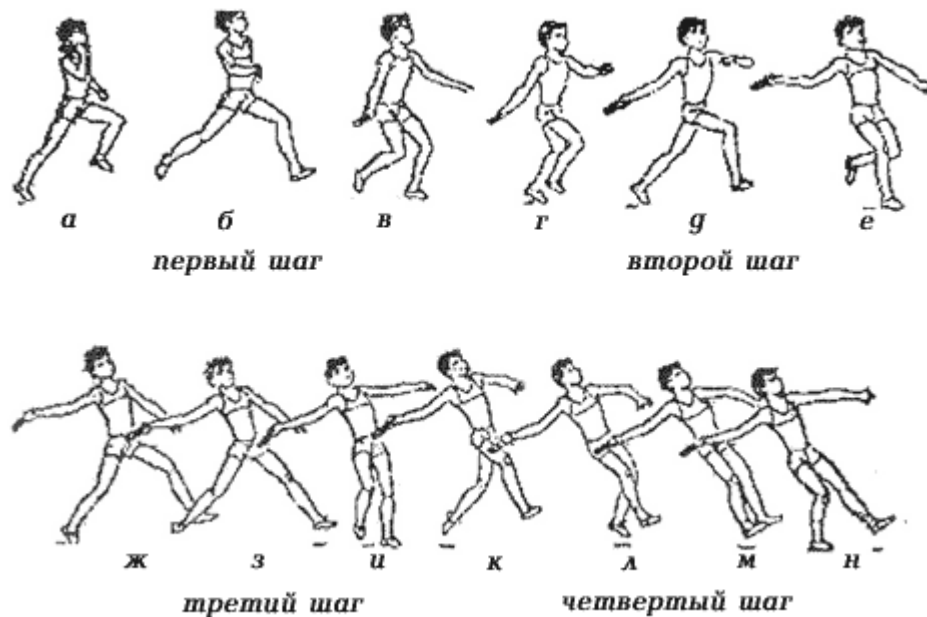
В технике метания гранаты выделяются три фазы: 1) разбег (подготовительная фаза); 2) бросок (основная фаза); 3) торможение после броска (заключительная фаза).

Разбег совершается равномерно ускоренно легким пружинистым шагом, при этом спортсмен контролирует положение снаряда и метаемой руки. Длина разбега может колебаться и зависит от индивидуальных особенностей метателя. В метаниях малого мяча и гранаты – разбег до 20 м.

Разбег условно можно разделить на две части. Первая часть (6–8 шагов) разбега проводится с целью приобретения метателем первоначальной скорости,

вторая (4–6 шагов) – подготовка к броску. Для сохранения скрестной работы ног и рук в разбеге спортсмен с шагом правой ноги выполняет незначительное движение назад кисти со снарядом.

Разбег до начала отведения снаряда выполняется на передней части стопы со слегка наклоненным вперед туловищем. Вторая часть разбега называется подготовкой к броску (финальному усилию) и выполняется бросковыми шагами с незначительным ускорением, активно отводя снаряд назад. Обычно начало отведения снаряда отмечается на дорожке разбега контрольной отметкой.



Скорость разбега метателя является его индивидуальной особенностью, соответствующей его физической и технической подготовленности. В заключительной части разбега в момент выполнения бросковых шагов, связанных с отведением снаряда и принятием удобного положения для выполнения финального воздействия на снаряд, важно правильное выполнение предпоследнего из бросковых шагов, так называемого «скрестного шага». Увеличивая скорость его выполнения, метатель создает условия для перехода к броску без остановки, что значительно повысит скорость воздействия на снаряд в финальном усилии. При выполнении «скрестного шага» необходимо следить за последовательностью и согласованностью действий всех частей тела метателя. Приземляясь на стопу слегка развернутой наружу ($25-40^\circ$) ноги, что создает впечатление «скрестного шага», метатель должен быть убежден в полном

отведении снаряда метаемой рукой. Такая постановка стопы с некоторым поворотом наружу вызовет незначительный поворот таза, но следует помнить, что этот поворот должен быть необходим.

Бросок начинается с поворотом стопы правой ноги пяткой наружу с одновременным разгибанием ноги в колене. Это разгибание продвигает вперед таз, опережая плечи. Одновременно кисть метаемой руки поворачивается ладонью вверх, поворачивая руку в плечевом суставе и сгибаясь в локтевом. Из этого положения правая нога продолжает распрямляться в колене и стопе, левая, упираясь в грунт, способствует продвижению таза вверх-вперед и сохраняет натяжение мышц всего тела.

Движение тела вперед после выпуска снаряда гасится перескоком с левой ноги на правую с поворотом ее под углом примерно 45° и сгибанием в коленном суставе с тем, чтобы не пересечь линию, ограничивающую коридор для разбега метателя.

Приложение №2

Техника выполнения **комбинации по акробатике** для девушек. Комбинация по акробатике включает следующие элементы: 4 кувырка вперед, 3 кувыр5ка назад, «мост», стойка на лопатках, переход в «полушпагат».

Кувырок вперед выполняется из положения упор присед. Опираясь на руки, сгруппировавшись, обучающийся убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперед, при этом колени прижаты к груди. Выполняющий возвращается в упор присев и готов к выполнению следующего кувырка.

Кувырок назад выполняется из положения упор присед. Сгруппировавшись обучающийся наклоняется вперед, затем перекатившись на спину руками отталкивается от пола и выполняет кувырок назад, приходя в исходное положение упор присед.

«Мост» выполняется из положения лежа или наклоном назад. Сильно прогнуться в пояснице, выпрямить руки и ноги и зафиксировать положение.

Стойка на лопатках (девушки) **Техника выполнения:** выполняется из положения лёжа на спине. Обучающаяся поднимает ноги вверх, становясь на лопатки, при этом руками поддерживает себя за поясницу, а локтями упирается в пол. Ноги должны быть вместе, носы вытянуты и смотреть вверх. Из этого положение через плечо выполняется переворот назад, сгибается одна нога в колени, другая прямая вытягивается назад фиксируя «полушпагат», руки в стороны.

Техника выполнения поднимание и опускание туловища:

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) локтями касаясь коленей и возвращается в исходное положение.

Техника выполнения прыжков через скакалку за 1 мин

Исходное положение:

Вращение скакалки: При вращении запястьями руки и кисти должны оставаться почти неподвижными. Старайтесь руки держать как можно ближе к корпусу.

Прыжки: Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп. Пятки касаться пола не должны! Высоко подпрыгивать не стоит. Буквально пары сантиметров будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки. Она должна слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся. Обе стопы должны приземляться на одно и то же место.

Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на скамейке.
исходное положение (ИП):

руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

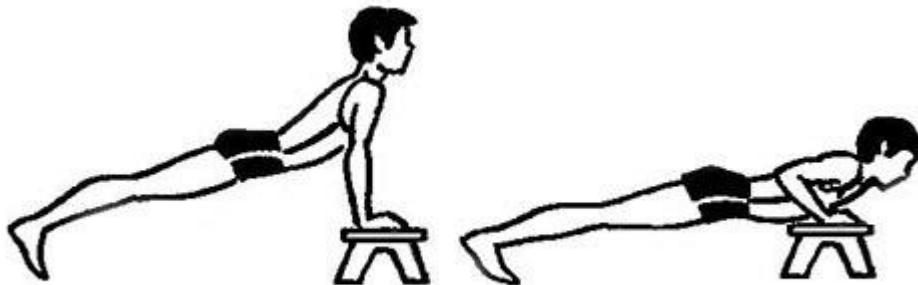
Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи затем, разгибая руки, возвращается в ИП и продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) поочередное разгибание рук;
- 4) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).



Приложение №3

Техника выполнения **комбинации по акробатике** для юношей. Комбинация по акробатике включает следующие элементы: один длинный кувырок, 3 кувырка вперед, 4 кувырка назад, стойка на голове, кувырок вперед из стойки, встать переверот в сторону.

Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

Кувырок вперед выполняется из положения упор присед. Опираясь на руки, сгруппировавшись, обучающийся убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперед, при этом колени прижаты к груди.

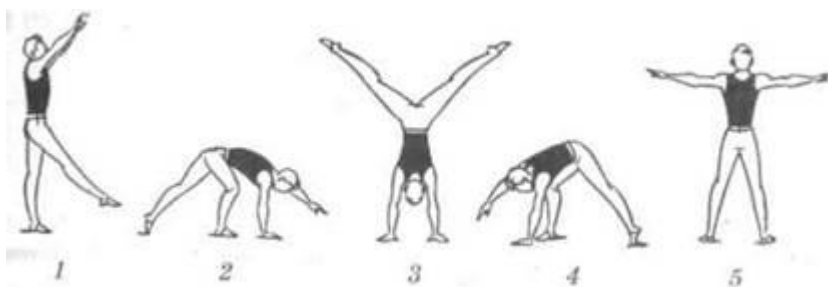
Выполняющий возвращается в упор присев и готов к выполнению следующего кувырка.

Кувырок назад выполняется из положения упор присед. Сгруппировавшись обучающийся наклоняется вперёд, затем перекатившись на спину руками отталкивается от пола и выполняет кувырок назад, приходя в исходное положение упор присед.

Стойка на голове *Техника выполнения:* упор присев; руками опереться на мат на ширине плеч; выпрямляя ноги и сгибая руки, поставить голову впереди рук на теменную часть так, чтобы три точки опоры составили вершины равностороннего треугольника; поднять прямые ноги вверх до вертикального положения; тяжесть в основном удерживать на голове, предплечья располагать перпендикулярно полу и параллельно друг другу, пальцы развернуть вперёд-наружу



Техника выполнения переворота в сторону(колесо). Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед-вверх выпад правой (рис); поочередно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь (рис 2-3) и, продолжая движение, передать тяжесть тела на левую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис 4-5).



Техника выполнения подтягивания на перекладине:

исходное положение - вис на вытянутых руках хватом сверху (большими пальцами внутрь); расстояние между руками должно быть шире плеч подъем. Во время подтягивания, которое выполняется до пересечения подбородком линии перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Подтянитесь так чтоб ваш подбородок стал выше перекладины. И затем медленно опускайтесь в исходное положение и повторяйте. Выдох делается в конце максимальной точки нагрузки при подтягивании вверх.

Техника выполнения поднимание и опускание туловища:

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) локтями касаясь коленей и возвращается в исходное положение.

Техника выполнения лазания по канату без помощи ног: взяться за канат и, перехватывая его поочередно руками на уровне головы, лезть вверх, ноги держать произвольно или в положении «угол».

Техника выполнения прыжков через скакалку за 1 мин

Вращение скакалки: При вращении запястьями руки и кисти должны оставаться почти неподвижными. Старайтесь руки держать как можно ближе к корпусу.

Прыжки: Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп. Пятки касаться пола не должны! Высоко подпрыгивать не стоит. Буквально пары сантиметров будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки. Она должна слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся. Обе стопы должны приземляться на одно и то же место.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

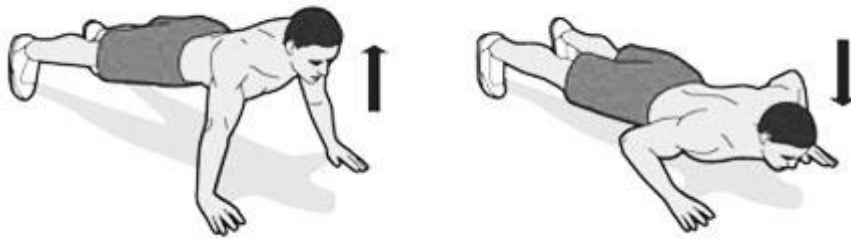
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не

более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом в ИП.



Поднимание и опускание ног из положения лежа

Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль тела. Медленно поднимаем ноги вверх, до вертикального положения, и так же медленно опускаем их.

Приложение №4

Передача двумя руками от груди позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперёд. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперёд.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте

Ноги на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 см. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью

лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) левая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70°. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает исходное положение.

Бросок одной рукой сверху в движении - выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги (для игроков бросающих с правой стороны).

Техника выполнения штрафного броска

Существует несколько распространенных способов выполнения штрафных бросков: двумя от груди, одной от плеча (самый распространенный способ) и другие. Сочетание сгибания ног и маха руками позволяет легко регулировать бросок, чтобы мяч при штрафном всегда пролетал одно и то же расстояние. Перед броском игроку необходимо расслабиться: опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к следующему броску. Внимательно посмотреть на цель. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около трёх секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч. Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока. Другие

способы штрафных бросков: от груди, от головы и броски одной рукой — по технике выполнения мало чем отличаются от обычных бросков.

Приложение №5

Передача мяча сверху в паре

Для передачи мяча сверху волейболист занимает такое исходное положение: ноги на ширине плеч, кисти рук находятся впереди на уровне глаз. В момент касания мяча пальцы расположены в виде «ковшика» Разгибая ноги, туловище и руки, игрок передает мяч.

Передача мяча снизу в паре

Исходное положение, но руки уже выпрямлены и опущены. Кисти соединены.

При передаче снизу активно разгибают ноги и туловище, а удар по мячу выполняют предплечьями перед собой. Подбивая мяч вперед-вверх, прямые руки поднимают до уровня груди

Подача мяча на точность

Подача выполняется верхняя прямая и выполняется на 6 номер.