

ГБПОУ Уфимский художественно-гуманитарный колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих
профессии СПО

54.01.20 Графический дизайнер

по программе базовой подготовки

со сроком обучения 1 год 10 месяцев

на 20_____ – 20_____ учебный год

2018 год

РАССМОТРЕНО

на методическом заседании

общефессиональной дисциплины

протокол № _____ от _____ 2018 г.

Методист _____

Составитель:

Валиев Айдар Мигдатович – преподаватель высшей категории

ГБПОУ Уфимский художественно-гуманитарный колледж

Данное методическое пособие предназначено для студентов
профессии: 54.01.20 Графический дизайнер

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих студентов, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Цель данного методического пособия – помочь студентам организовать эффективный режим самостоятельной двигательной активности для совершенствования физических и функциональных возможностей.

Задачи:

1. Формирование приоритета общечеловеческих ценностей студентов, навыков здорового образа жизни и позитивного отношения к здоровью.
2. Формирование здоровьесберегающего пространства в образовательном учреждении.

Методическое пособие содержит методический и практический материал для проведения самостоятельных занятий по физической культуре. В настоящее пособие включены основные теоретические сведения, имеющие прямое отношение к проведению самостоятельных занятий. Оно рассчитано на студентов, желающих повысить свой уровень физического развития и функциональной подготовленности, самостоятельно подготовиться к успешной сдаче контрольных нормативов по учебной программе физической культуры и расширить двигательный диапазон здорового образа жизни.

Содержание

Введение.....	5
1. Пояснительная записка.....	6
2. Виды самостоятельных работ студентов.....	7
3. Перечень самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»	7
4. Правила выполнения самостоятельных занятий самостоятельных занятиях.....	11
4.1. Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура» Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка».....	12
5 Самоконтроль при самостоятельных занятиях.....	14
6. Список использованной литературы.....	16
7. Методические рекомендации по выполнению упражнений.....	16
Приложение 1 Комплексы общеразвивающих упражнений для разминки бегуна.....	16
Приложение 2 Специальные упражнения легкоатлета.....	18
Приложение 3 Общеразвивающие упражнения для разминки лыжника.....	19
Приложение 4 Специальные упражнения на расслабление.....	20

Введение

В основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте особое внимание уделено работе по физической культуре со студентами. Содержание учебных программ всех специальностей и направлений подготовки дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие составляющие:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально–биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт;
- профессионально–прикладная физическая подготовка студентов.

Содержание материала каждой из составляющей направлено на приобретение знаний и практических навыков для самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма и предусматривает разработку системы организации самостоятельной работы студентов. Так, формирование физической культуры личности студента, понимание им роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, в подготовке к профессиональной деятельности и возможность применения этих знаний в процессе всех видов физкультурной деятельности невозможно без организации самостоятельных занятий.

Овладение специальными знаниями биологических основ физической культуры позволяет средствами физической культуры и спорта совершенствовать функциональные возможности организма в целях обеспечения продуктивной умственной и физической деятельности.

Особое значение придается ведению здорового образа жизни.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями решают проблему одного из компонентов, составляющих здоровый образ жизни, – организацию должной двигательной активности в целях укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Содействие обеспечению общей и профессионально–прикладной физической подготовленности (ППФП) определяет психофизическую готовность студента к будущей профессии. Взаимодействие всех жизненно важных систем организма лучше всего проявляется через выносливость.

Поэтому в содержание ППФП всех специальностей обязательно должны входить упражнения на развитие общей и специальной выносливости (ходьба, бег, передвижение на лыжах, спортивные игры и др.). В этой связи такие упражнения следует включать и в самостоятельные занятия.

Обязательными видами физических упражнений практического раздела учебной программы являются: отдельные виды легкой атлетики (бег), спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально–прикладной физической подготовки.

Применение самостоятельных занятий способствует наиболее

полному решению данной проблемы. С учетом местных условий, материальной базы, интересов обучающихся определяются формы самостоятельных занятий и виды двигательной активности.

1. Пояснительная записка.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это специально организованный процесс.

По характеру воздействия самостоятельные занятия физическими упражнениями являются надежным фактором формирования, укрепления и совершенствования здоровья студентов. В результате систематических самостоятельных занятий существенно расширяются и повышаются физические возможности организма, улучшается техническая подготовленность. Самостоятельные занятия – это многократное повторение физических упражнений, направленное на развитие и совершенствование физических качеств и непосредственное выполнение физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование отстающих физических качеств студента. В результате самостоятельных занятий студент становится более ловким, сильным, быстрым и выносливым. Улучшается его нравственно–психическое состояние; происходит самовоспитание лучших черт характера (волевых качеств, самостоятельности, инициативности и др.); стремление к самосовершенствованию, к ведению здорового образа жизни.

Основные задачи самостоятельных занятий студентов:

- укрепление, развитие и совершенствование здоровья;
- компенсация дефицита двигательной активности;
- поддержание высокого уровня умственной и физической работоспособности;
- гармоничное развитие основных физических качеств;
- рациональное развитие отстающих физических качеств. Знания теоретических основ, методическая помощь и консультации преподавателей – залог того, что самостоятельные занятия будут оказывать на студентов только положительное воздействие.

Особенно важно и необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами, соблюдение которых является обязательным для предупреждения отрицательного воздействия занятий физической культурой и спортом.

Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности самостоятельных занятий, в вариантности нагрузок, рациональном чередовании физических нагрузок и отдыха, повторности воздействий.

Принцип постепенности и доступности заключается в переходе от простого к сложному; от легкого к трудному, от известного к неизвестному, учитывает физическую подготовленность занимающихся и адекватность нагрузки на их организм.

Принцип сознательности и активности заключается в том, что занимающиеся должны ясно представлять цели, задачи и значение

проводимых самостоятельных занятий, осмысленно относиться к выполняемой работе.

Самостоятельные занятия обязательно должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

2. Виды самостоятельных работ студентов

Для самостоятельных занятий студентов рекомендуются следующие формы:

1. – упражнения в течение учебного дня («производственная, учебная гимнастика»);

–самостоятельные занятия.

Их рекомендуется выполнять каждому студенту, так как они помогают восполнить дефицит двигательной активности и являются прекрасным средством профилактики умственного утомления, укрепления здоровья, активного отдыха, воспитания волевых качеств, формирования здорового образа жизни.

3. Перечень самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура»

№ и название темы	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Час	Формы выполнения
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.				
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Бег с ускорением, бег на результат Повторный бег с повышенной скоростью 2x400м Повторный бег Прыжки с разбега через планку на «взлёт» Прыжки с бокового разбега 30-35градусов через планку способом «перешагивания» Прыжки через планку с длинного (9-11 шагов) разбега на возможно большей скорости и на разной высоте Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	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, 2010. - 207 с. 2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. - М., Академия, 2006. - 327 с. Электронные ресурсы: 1. Газета «Спорт в школе»/ http://sro.1september.ru/ . - Режим доступа: 28.08.2015 2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm . - Режим доступа: 28.08.2015 3. 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: 28.08.2015	8	Практическое занятие

		4. 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: 28.08.2015		
Тема 2.2.Лыжная подготовка	Катание на лыжах Самостоятельное катание на лыжах. Повторить технику попеременного двухшажного хода, стойки, спуски Повторить одновременный бесшажный ход Повороты переступанием в движении и поворот упором, поворот на месте Повторить торможение и повороты	1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. - М., Просвещение, 2010. - 207 с. 2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. - М., Академия, 2006. - 327 с. Электронные ресурсы: 1. Газета «Спорт в школе»/ http://spo.1september.ru/ . - Режим доступа: 28.08.2015 2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm . - Режим доступа: 28.08.2015 3. 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: 28.08.2015 4. 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: 28.08.2015	8	Практическое занятие
Тема 2.3. Гимнастика	Перестроение по 4, строевой шаг Упражнение с отягощением (потягивание на перекладине, отжимание от пола) Освоение и совершенствование упражнений в висах и упорах. Равновесие на нижние жерди. Упор присев на одной ноге, махом соскок Комбинация из ранее освоенных элементов Потягивание из виса(юноши), из виса лёжа (девушки)	1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. - М., Просвещение, 2010. - 207 с. 2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. - М., Академия, 2006. - 327 с. Электронные ресурсы: 1. Газета «Спорт в школе»/ http://spo.1september.ru/ . - Режим доступа: 28.08.2015 2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm . - Режим доступа: 28.08.2015 3. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в	8	Практическое занятие

	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног Повторить пройденное Совершенствоваться комплекс упражнений.	журнале «Физическая культура» / http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm .- Режим доступа: 28.08.2015 4. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений/ http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset/ - Режим доступа: 28.08.2015		
Тема2.4.Спортивные игры. Волейбол	Перемещения различными способами, остановка в стойке для приема мяча после передвижения, передача двумя руками и перемещение; Передачи над собой на месте, изменять высоту передачи, передачи в парах, передача партнеру, который передвигается; подача мяча на точность, чередование способов подачи; нападающий удар на точность, нападение при противодействии блокирующих.	1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. - М., Просвещение, 2010. - 207 с. 2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. - М., Академия, 2006. - 327 с. Электронные ресурсы: 1. Газета «Спорт в школе»/ http://spo.1september.ru/ . - Режим доступа: 28.08.2015 2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm . - Режим доступа: 28.08.2015 3. 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: 28.08.2015 4. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений/ http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset/ - Режим доступа: 28.08.2015	8	Практическое занятие
Тема2.5. Баскетбол	Комбинация из освоенных элементов Комбинация из основных элементов Совершенствование техники ведения мяча в средней, низкой и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости ведения мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой Игра по упрощённым правилам Освоение техники тактики свободного нападения	1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. - М., Просвещение, 2010. - 207 с. 2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. - М., Академия, 2006. - 327 с. Электронные ресурсы: 1. Газета «Спорт в школе»/ http://spo.1september.ru/ . - Режим доступа: 28.08.2015 2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm . - Режим доступа:	8	Практическое занятие

	<p>Действие против игрока без мяча, индивидуальные действия</p>	<p>28.08.2015 3. 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: 28.08.2015 4. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений/http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset/ - Режим доступа: 28.08.2015</p>		
<p>Тема 2.6. Настольный теннис</p>	<p>Упражнения для развития выносливости, координации, быстроты, ловкости, силы.</p>	<p>1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. - М., Просвещение, 2010. - 207 с. 2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. - М., Академия, 2006. - 327 с. Электронные ресурсы: 1. Газета «Спорт в школе»/ http://spo.1september.ru/. - Режим доступа: 28.08.2015 2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm. - Режим доступа: 28.08.2015 3. 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: 28.08.2015 4. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений/http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset/ - Режим доступа: 28.08.2015</p>	2	Практическое занятие
<p>Тема 2.7. Футбол</p>	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы. Удар головой в прыжке. Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника.</p>	<p>1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. - М., Просвещение, 2010. - 207 с. 2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. - М., Академия, 2006. - 327 с. Электронные ресурсы: 1. Газета «Спорт в школе»/ http://spo.1september.ru/. - Режим доступа: 28.08.2015 2. Спортивная жизнь России. Электронная</p>	8	Практическое занятие

		<p>версия ежемесячного журнала http:// www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm. - Режим доступа: 28.08.2015</p> <p>3. 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: 28.08.2015</p> <p>4. 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: 28.08.2015</p>		
<p>Тема 2.8.</p> <p>Атлетическая гимнастика</p>	<p>Повторить пройденное</p> <p>Совершенствовать комплекс упражнений.</p>	<p>1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. - М., Просвещение, 2010. - 207 с.</p> <p>2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. - М., Академия, 2006. - 327 с.</p> <p>Электронные ресурсы:</p> <p>1. Газета «Спорт в школе»/ http://spo.1september.ru/. - Режим доступа: 28.08.2015</p> <p>2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала http:// www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm. - Режим доступа: 28.08.2015</p> <p>3. 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: 28.08.2015</p> <p>4. 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: 28.08.2015</p>	2	Практическое занятие

4. Правила выполнения самостоятельных занятий

- 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.
- Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий,

включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

– 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.

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

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

– 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 боль - шей 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.

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

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

– 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.

4.1. Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»

Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

– Рекомендуются выполнять следующие комплексы упражнений:

– Упражнения для укрепления мышц спины

– Упражнения для мышц брюшного пресса

– Упражнение на укрепление косых мышц спины

- Упражнения на гибкость
- Упражнения на координацию движений
- Упражнения на растяжку
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- Присед на одной ноге («пистолет»)

- 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, атлетической гимнастике,:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши -8-13 раз, девушки - 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши - 5-15 см, девушки - 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши -5-10 раз, девушки - 4-8 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

- Упражнения для укрепления мышц спины
- Упражнения для мышц брюшного пресса
- Упражнение на укрепление косых мышц спины
- Упражнения на гибкость
- Упражнения на координацию движений
- Упражнения на растяжку
- Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- Присед на одной ноге («пистолет»)
- Присед из основной стойки 3х30

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 15, 30 сек

- 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.

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).

5. Самоконтроль при самостоятельных занятиях

Пульс (частота сердечных сокращений) – самый объективный и доступный показатель, характеризующий состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) и ее реакции на физическую нагрузку. В норме в покое у нетренированного студента ЧСС колеблется в пределах 65–70 уд./мин., у девушек – 75–84 уд./мин.; у спортсменов – 50–60 уд./мин. У студенток пульс чаще на 7–10 уд./мин., чем у юношей того же возраста. В положении лежа пульс в среднем на 10 ударов меньше.

Пульс измеряют всегда в одном и том же положении. После сна – лежа, перед тренировкой – сидя, во время выполнения упражнений – стоя.

Пульс менее 60 уд./мин. (брадикардия) обычно наблюдается у спортсменов и лиц, чья деятельность связана с выносливостью. При

регулярной тренировке на выносливость уже через 3–4 месяца пульс снижается обычно на 3–4 удара.

ЧСС менее 40 ударов может быть следствием патологических изменений в сердце (необходимо кардиологическое обследование).

Выявленная в условиях покоя тахикардия (пульс выше 90 уд./мин.) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

Пульс подсчитывают обычно на сонной, височной и других артериях, доступных для прощупывания пальцами, за десять секунд и умножают на 6. Чаще всего на лучевой артерии, у основания большого пальца, для чего второй, третий и четвертый пальцы накладывают несколько выше лучезапястного сустава.

О соответствии применяемой нагрузки функциональному состоянию можно судить по исследованию пульса перед началом очередного занятия. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина, то это говорит о нормальной реакции организма, его восстановлении. Учащение пульса на следующий день после занятий, особенно если отмечается плохое самочувствие, нарушение сна, нет желания тренироваться и т. п., свидетельствует об утомлении. Максимальное время на восстановление организма после тяжелых интенсивных занятий физическими упражнениями – 48 часов.

Для максимальной пользы от аэробной работы необходим довольно высокий пульс. Однако чрезмерно высокая нагрузка может привести к серьезным срывам и последствиям. Поэтому в этой связи необходимо руководствоваться концепцией оптимального пульса (ЧСС, при которой достигается оздоровительный эффект).

Для определения оптимального пульса необходимо:

1. Измерить пульс в покое.
2. Для мужчин: от цифры 205 отнять половину возраста (для женщин: от 220 отнять возраст) – это будет максимальный пульс.
3. Оптимальный пульс будет равен 80 % от этих цифр. Пример 1. Возраст студента – 20 лет. $205 - 10$ (половина от 20 лет) = 195 – это мах ЧСС, допустимая для этого юноши на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Оптимальный пульс для тренировочных оздоровительных занятий будет равен 80 % от цифры 195 (мах допустимого пульса), то есть – 156 уд./мин.

Пример 2. Возраст студентки – 20 лет. $220 - 20 = 200$ (у женщин частота СС выше из-за меньшего размера сердечной мышцы). Оптимальный пульс будет равен 80 % от 200, то есть – 160 уд./ мин. Если работать на этом

пульсе в течение как минимум 10 мин. 3–4 раза в неделю, то получается очень хороший оздоровительный эффект. Такой же эффект может быть при работе на пульсе 150 уд./мин., но уже в течение 20 мин. и 130 уд./мин. – в течение 30 мин.

Список использованной литературы

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, 2010. - 207 с.
 2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. - М., Академия, 2006. - 327 с.
- Электронные ресурсы:
1. Газета «Спорт в школе»/ [http:// spo.1september.ru/](http://spo.1september.ru/). - Режим доступа: 28.08.2015
 2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала [http:// www.infosport.ru/press/ szr/1999N5/index.htm](http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm). - Режим доступа: 28.08.2015
 3. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /[http://fkvot.infosport.ru/ 1996N2/p2-10.htm](http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm). - Режим доступа: 28.08.2015
 4. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений/<http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set/>- Режим доступа: 28.08.2015

Приложение 1

Комплексы общеразвивающих упражнений для разминки бегуна

Комплекс № 1

1. И. П. (исходное положение) – О. С. (основная стойка – пятки вместе, носки врозь), руки на поясе: 1 – правая назад на носок, руки вверх; потянуться; 2 – И. П.; 3–4 – то же левой.
2. И. П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам: 1 –4 – вращение рук вперед; 5–8 – то же, вращение назад.
3. И. П. – ноги на ширине плеч, руки за головой, локти в стороны: 1 – поворот туловища вправо; 2 – И. П.; 3–4 – то же, поворот влево.
4. И. П. – ноги шире плеч, руки на поясе: 1 – наклон туловища

вправо, левая рука вверх; 2 – И. П.; 3–4 – то же, наклон влево.

5. И. П. – ноги шире плеч, руки за головой: 1 – наклон туловища к правой, руки к правому носку; 2 – то же к середине, ладонями достать пол; 3 – то же к левой, руки к левому носку; 4 – И. П.; 5–8 – то же в другую сторону.

6. И. П. – О. С., руки на поясе:

1 – выпад правой вперед, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И. П.; 3–4 – то же левой.

5 – выпад правой в сторону, руки вперед, хлопок; 6 – И. П.; 7–8 – то же, выпад левой в сторону.

7. И. П. – О. С.: 1 – прыжок ноги врозь, хлопок над головой; 2 – И. П.

8. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – правая вперед на носок, левая рука вверх, правая рука в сторону; 2 – И. П.; 3–4 – смена положения.

Комплекс № 2

1. И. П. – О. С.: 1 – правая в сторону на носок, руки вверх, потянуться; 2 – И. П.; 3–4 – смена положения.

35

приложение 2

2. И. П. – ноги на ширине плеч, правая рукаверху; 1 – полуприседающая, отведение прямых рук назад; 2 – смена положения рук.

3. И. П. – ноги шире плеч, руки перед грудью:

1 – поворот туловища вправо; руки в стороны, ладони кверху; 2 – И. П.; 3–4 – то же, поворот влево.

4. И. П. – ноги шире плеч, руки вверх «в замок»: 1 – наклон туловища вправо; 2 – И. П.; 3–4 – то же влево.

5. И. П. – ноги шире плеч, руки вверх «в замок»: 1 – резкий наклон туловища вперед–вниз «дровосек»; 2 – И. П.

6. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – выпад правой вперед; 2–3 – пружинистые движения левой вниз; 4 – И. П.; 5–8 – то же, смена.

7. И. П. – О. С., руки вперед, в стороны:

1 – махом правой, достать пальцы левой руки; 2 – И. П.; 3–4 – то же левой.

8. И. П. – О. С., руки на поясе:

1 – прыжок, правая выпадом вперед, руки вверх – хлопок; 2 – И. П.; 3–4 – смена; 5 – прыжок, правая назад, руки вперед – хлопок; 6 – И. П.; 7–8 – то же, смена, 9–16 – поочередные прыжки выпадом

вперед.

Комплекс № 3

1. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – то же левой; 3 – правой назад в И. П.; 4 – то же левой.
2. И. П. – ноги врозь, руки в стороны: 1–4 – вращения рук вперед; 5–8 – вращения назад; 9–12 – попеременное вращение рук вперед; 13–16 – попеременное вращение рук назад.
3. И. П. – ноги врозь; руки на поясе: 1 – наклон туловища вправо; 2 – И. П.; 3–4 – то же влево; 5 – наклон туловища вперед; 6 – И. П.; 36

приложение 2

- 7 – наклон туловища назад; 8 – И. П.
4. И. П. – ноги врозь; 1–4 – круговые движения туловища вправо; 5–8 – то же влево.
5. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – выпад правой в сторону, руки вперед; 2 – сед на правой, руками достать левый носок; 3 – счет № 1; 4 – И. П.; 5–8 – то же, смена положения рук и ног; 9 – счет № 1; 10–14 – перенос Ц. Т. из стороны в сторону; 15 – счет № 1; 16 – И. П.
6. И. П. – О. С., руки на поясе: 1–3 – легкие подскоки на двух, на месте; 4 – прыжок в длину с места.
7. И. П. – О. С., руки за голову: 1 – прыжок на правой, левым коленом достать правый локоть; 2 – И. П.; 3–4 – то же, смена положения.
8. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – подтянуть правую, согнутую в коленном суставе, к груди; 2–3 – держать равновесие; 4 – И. П.; 5–8 – то же, смена положения.
9. И. П. – О. С., руки спереди, «в замке»: 1 – подняться на носках, руки вверх за голову; 2–7 – держать равновесие; 8 – И. П.
10. И. П. – С. С.: 1 – подтянуть правую стопу правой рукой к ягодице, левая рука на поясе; 2–3 – подскоки на левой; 4 – И. П.; 5–8 – то же, смена положения.
11. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – присесть на полной стопе, руками обхватить голеностопные суставы, фиксировать; 2 – выпрямиться, упор согнувшись; 3 – счет № 1; 4 – И. П.
12. И. П. – О. С., руки произвольно: 1–4 – свободные махи одной ногой; 5–8 – то же другой.

Приложение 2

Специальные упражнения легкоатлета

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Семенящий бег.
3. Бег с захлестыванием голени назад.
4. Бег с выпрямлением голени вперед.
5. Прыжки «с ноги на ногу».
6. Ускорения до 30 метров в полную силу, повторно (2–3 раза, отдых 1–2 мин.).

Специальные упражнения на развитие силы мышц ног

1. Легкие подскоки на носках двух (одной) ног с небольшим продвижением вперед.
2. Подскоки на двух ногах (стопа в трех положениях: а) – параллельно; б) – внутрь; в) – кнаружи).
3. Бег прыжками с активным подниманием бедра.
4. Различные прыжки на одной и двух ногах (игра в «классы»: определенный вид прыжка и его количество – первый класс; второй класс – другой вид прыжка, но то же количество ит. п.).
5. Выпрыгивание вверх из упора присев.
6. Выпрыгивание вперед из упора присев.

Приложение 3

Общеразвивающие упражнения для разминки лыжника

Комплекс № 1

1. И. П. (исходное положение) – ноги на ширине плеч: правая нога назад, руки вверх–назад, потянуться, прогнуться; 2 – И. П. 3–4 то же, левая нога назад.
2. И. П. то же: 1 –4 – круговые вращения рук вперед; 5–8 – то же назад.
3. И. П. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти в «замке»: 1 – поворот туловища вправо–назад; 2 – И. П.; 3–4 – то же в другую сторону; 5–8 – то же поочередно, на каждый счет.
4. И. П. – О. С.: 1 – выпад правой вперед, левая рука вверх–вперед; 2–15 – поочередная смена положения рук; 16 – И. П.; 17–32 – то же, выпад левой вперед.
5. И. П. – О. С. руки на поясе: 1 – наклон туловища вправо; 2 – то же влево; 3 – наклон вперед–вниз, руками достать носки стоп; 4 – И. П.; 5–8 – то же, но в обратную сторону.
6. И. П. – О. С. 1 – присесть, руки вперед; 2 – встать, правая назад, руки вверх (равновесие); 3–4 – то же, смена ноги.
7. И. П. – широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе: 1 – присед на одной, руки вперед; 2 – И. П.; 3 – счет № 1; 4 – И. П.; 5–7

перенос Ц. Т. (центр тяжести) с одной ноги на другую; 8 – И. П.; 9–18 – то же на другой.

8. И. П. – ноги врозь: 1 –7 – свободные махи одной вперед–назад; 8 – И. П.; 9–16 – то же другой.

Комплекс № 2

1. Ходьба – на каждый шаг скрестные движения рук перед грудью.
2. Ходьба (или подскоки) – с круговыми вращениями рук вперед, назад.
3. Стоя в стойке лыжника – попеременные и одновременные движения прямых рук (имитация работы рук попеременных и одновременных ходов).
4. Приседания на двух ногах (имитация низкой стойки лыжника).
5. Стоя в выпаде, пружинистые подпрыгивания вверх и возвращение в И. П.
6. Подскоки с отведением прямой ноги назад.
7. Равновесие «ласточка» на одной из положения приседа.
8. Прыжки выпадами вперед и вперед в стороны.

Приложение 4

Специальные упражнения на расслабление

Чередование сокращения и расслабления мышечных групп позволяет человеку выполнять длительную работу. Упражнения на расслабление – идеальное средство восстановления после нагрузки. Дозировка каждого упражнения – до ощущения тепла и комфортности (3–4 раза).

1. Стоя на одной, поднять другую, согнутую в колене, руки на колене – свободные махи вниз–назад, подталкивая руками колени.
2. Стоя – руки вверх, потянуться – свободно опустить расслабленные руки, голову и туловище, опуститься в глубокий присед.
3. Стоя – поднять одну ногу, «уронить», то же другой.
4. Стоя в наклоне вперед, руки в стороны – «уронить» руки вниз.
5. Стоя – попеременное встряхивание мышц ног, одновременное – рук.
6. Стоя в удобной стойке, опустить голову, плечи, расслабить