ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по организации и выполнению внеаудиторной
самостоятельной работы студентов
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности

базовая подготовка
среднего профессионального образования

Иркутск 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

РАССМОТРЕНО:
Цикловой методической
комиссией физического воспитания
«08» июня 2022 г.
Председатель: _____/Ковалев Ю.В.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
_____/А.П.Ресельс
«09» июня 2022 г.

Разработчик: Ильинский И.Г., преподаватель высшей квалификационной категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

Содержание

1. Пояснительная записка 4
2. Перечень внеаудиторных самостоятельных работ 4
3. Задания по внеаудиторной самостоятельной работе 6
Литература 17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пособие предназначено для внеаудиторной подготовки обучающихся очной формы обучения и направлено на самостоятельное изучение практического материала, предусмотренного тематическим планом, выполнение заданий, предложенных по каждой теме, а также на удовлетворение требований к предметным результатам освоения базового курса физической культуры в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Задания для самостоятельной работы и время, затрачиваемое на их выполнение, формируются с учётом усвоенного материала на аудиторных занятиях.

Количество часов, отводимое на самостоятельную работу, зависит от уровня сложности выполнения и от объёма задания. Данное количество часов определяется многолетним опытом преподавания физической культуры в СПО.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося и определяется учебным планом.

В соответствии с рабочей программой базовой дисциплины Физическая культура самостоятельная работа обучающихся составляет – 58 часов. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося и определяется учебным планом.

В результате освоения учебной дисциплины БД.05 Физическая культура, обучающийся должен овладеть следующими требованиями к предметным результатам:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Рабочей учебной программой дисциплины определены следующие виды самостоятельной работы: специально - беговые упражнения; выполнение комплекса упражнений для разминки; отработка техники высокого и низкого стартов; бег до 1 км; изучение техники эстафетного бега; правила игры в баскетбол; упражнения для развития физических качеств; упражнения со скакалкой; специальные упражнения прыгуна в длину.

Самостоятельная работа, в зависимости от заданий, может выполняться индивидуально или группой студентов. Контроль результатов ВСР обучающихся производится при сдаче нормативов в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

№ темы	Наименование самостоятельной работы	Цель выполнения работы	Количество часов	Формы выполнения

1. **Тема 1.1** Теория физической культуры	Самостоятельная работа № 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1. Реферат.	2	Реферат.
2 **Тема 2.1.** Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный	Самостоятельная работа № 2 Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	1. Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.	6	Контрольные нормативы по данному виду
				Реферат /доклад
Тема 3.1. Волейбол	Самостоятельная работа № 3 1.Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Техника приема мяча. Техника подачи мяча. Тактические действия игроков. Блокирование и нападающий удар.	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры. Отработка техники приема мяча, техники подачи мяча, тактических действий игроков, блокирования и нападающего удара.	10	Контрольные нормативы по данному виду
Тема 4.1 Гимнастика	Самостоятельная работа № 4 Тренировка и выполнение гимнастических упражнений.	Отработать гимнастические упражнения.	4	Контрольные нормативы по данному виду
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа № 5 Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». 2.Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. 3.Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в	Освоить, закрепить и совершенствовать технику изучаемых двигательных действий. Отработать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.	12	Контрольные нормативы по данному виду

	процессе самостоятельных занятий			
Тема 7.1. Баскетбол	Самостоятельная работа № 6 Техника ведения и передачи мяч. Техника броска с разных дистанций. Тактические действия игроков в защите. Тактические совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». Тактические действия игроков в нападении. Блокирование и игра под кольцом. Подбор мяча.	Совершенствовать технику ведения и передачи мяча спортивной игры. Отработать самостоятельную бросковую тренировку.	12	Контрольные нормативы по данному виду
Тема 8.1. Легкая атлетика	Самостоятельная работа № 7 1.Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3.Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Виды бега. Техника прыжка в длину. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты. Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	1.Закрепить и совершенствовать технику прыжков в длину и в высоту различными способами, технику бега на короткие и длинные дистанции.	12	Контрольные нормативы по данному виду.
		1.Подготовить сообщения: «Техника прыжка в длину с разбега» «Техника прыжка в высоту» «Техника тройного прыжка»		Сообщение

2.Задания по внеаудиторной самостоятельной работе

Раздел 1.Теория физкультуры.

Задание: написать реферат по одной из выбранной темы.

1. Особенности оздоровительного действия физических упражнений.
2. Самоконтроль.
3. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний сердечнососудистой системы.
4. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.

5. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов пищеварения.
6. Физические упражнения для профилактики нарушения обмена веществ и эндокринных заболеваний.
7. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний суставов.
8. Физические упражнения для профилактики и лечения остеохондроза и радикулита.
9. Физические упражнения при травмах.
10. Физические упражнения в среднем и пожилом возрасте.
11. Занятия физкультурой и спортом - важный аспект здорового образа жизни.
12. Рациональное питание и здоровый образ жизни.
13. Преодоление вредных привычек – необходимые условия здорового образа жизни.
14. Возьми в руку биту (правила, история игры «городки»).
15. Восточные единоборства.
16. Играем в бильярд (история, правила игры).
17. Армрестлинг – борьба руками (история и правила).
18. Умей постоять за себя (основы самозащиты и рукопашного боя).
19. Ваш домашний стадион.(Занятия самозащиты и рукопашного боя).
20. Плавание (история ,традиции, правила, рекорды).

Раздел 2. Легкая атлетика.

Задание: самостоятельно отработайте комплекс специально-беговых упражнений: 1. Бег с высоким подниманием бедра 3 серии по 30 метров 2. Бег с захлестыванием голени 3 серии по 30 метров 3. Семенящий бег 3 серии по 30 метров 4. Бег толчками 3 серии по 30 метров. 5.Непрерывный бег в спокойном темпе в течении 5-7 мин.6. Небольшой наклон туловища, движения рук плавные и расслабленные как у маятника. Дыхание через нос, глубокое. Вдыхать и выдыхать через каждые 3-4 шага. 7.Изучение техники эстафетного бега.

Раздел 3. Спортивные игры.

Задание: Самостоятельно повторите правила игры, совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально, отработать и закрепить стойки и перемещения волейболистов, отработать передачу мяча в движении, подачу мяча сверху, снизу, технику нападающего удара, технику приема мяча снизу двумя руками, атакующий удар, способы блокирования, совершенствование командных действий в защите.

1.Техника нападения

1.1. Перемещения:

- **Устойчивая –** одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-150 градусов), туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).
- **Основная –** стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, ОЦТ тела игрока проектируется на середине площади опоры. Ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 140-160 градусов), туловище наклонено вперед. Такая стойка используется во всех технических приемах; при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения.

Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком.

- **Ходьба –** в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.
- **Бег –** отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе.

Скачок – широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить.

1.2. Подачи

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки: коснется игрока подающей команды; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять **исходное положение.** При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.

Нижняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча.

Нижняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.

Верхняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет “жесткой” кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

Верхняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1.5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.

1.3. Передачи.

Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

Передача вперед. Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги – они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.

Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются ноги, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной прогибания игрока.

1.4. Нападающие удары

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Прямой нападающий удар. Для достижения высокой горизонтальной скорости движения и ее использования для прыжка вверх выполняется двух-трехшажный разбег. Первый шаг относительно небольшой, скорость невелика. Во втором шаге длина увеличивается, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок (напрыгивающий шаг). Одну ногу (обычно правую) выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение). Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх назад (по типу движения верхней прямой подачи). Ударное движение начинает с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч в расслабленном состоянии сверху сбоку (угол наклона руки около 75 градусов) движением “хлест” и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. В дальнейшем руку опускает по дуге вниз вперед, в направлении к левому колену. После удара игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Боковой нападающий удар. В современной игре используют сравнительно редко. Разбег при этом ударе принципиально не отличается от прямого удара, только выполняется под более острым углом к сетке. В прыжке при взлете выполняют замах правой рукой по типу верхней боковой подачи: руку отводят вниз в сторону, туловище наклоняют в сторону бьющей руки, левую руку поднимают вверх. Ударное движение выполняют так же, как при верхней боковой подаче. Начинают его с поворота туловища вокруг вертикальной оси. Одновременно выводят вперед правое плечо и выполняют маховое движение рукой снизу-вверх по дуге, руку выводят к мячу и производят удар кистью сверху-сбоку. Затем продолжают поворот и движение плеча вперед и руки вперед-вниз. После удара игрок снижается и приземляется на согнутые ноги.

2. Техника защиты

2.1. Прием мяча.

Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

Прием мяча снизу двумя руками. После перемещения к месту встречи с мячом в последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный “замок”. Можно соединить кисти, сжать кулаки. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед (примерно под углом 20 градусов). Руки включаются в работу

несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи.

Прием мяча снизу одной рукой. Таким способом принимают мячи, летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняют только рукой, ноги в нем не участвуют. Пальцы напряжены, сжаты. Можно ударить тыльной стороной ладони.

Раздел 4. Гимнастика

Задание: самостоятельно повторить и отработать перекаты вперед, назад, в сторону, совершенствовать технику кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голове и руках, упражнений мост, шпагат (полу шпагат).

Техника падений, кувырков и перекатов

Все падения во время борьбы можно классифицировать соответственно той цели, для которой они совершаются.

Классификация падений по целям:

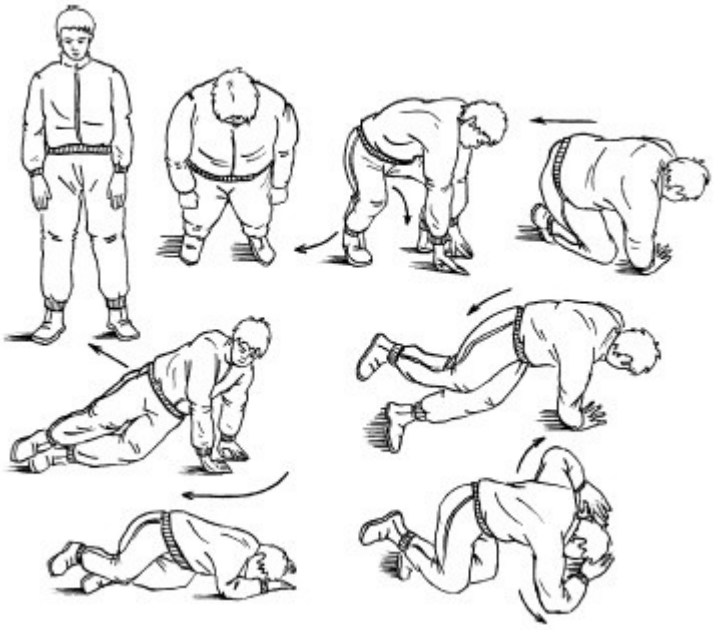

Рисунок 1. *Падение со стойки*

1. Падение как способ смягчения удара о землю.
2. Падение и перекат как способы перемещения тела.
3. Падение как способ ухода от удара, захвата, броска.

Рис. 2. Выполнение кувырка и переката

4. Падение с подкатами для усиления удара по ногам противника массой своего тела.

Падения, кувырки и перекаты можно подразделить также в зависимости от стойки и высоты падения.

Рис. 3. Работа скручиванием при падении вперед и назад

Классификация падений относительно стойки:

1. Падение с высоты.
2. Падение со стойки (рис. 1).
3. Падение с колен.
4. Кувырки и перекаты (рис. 2).

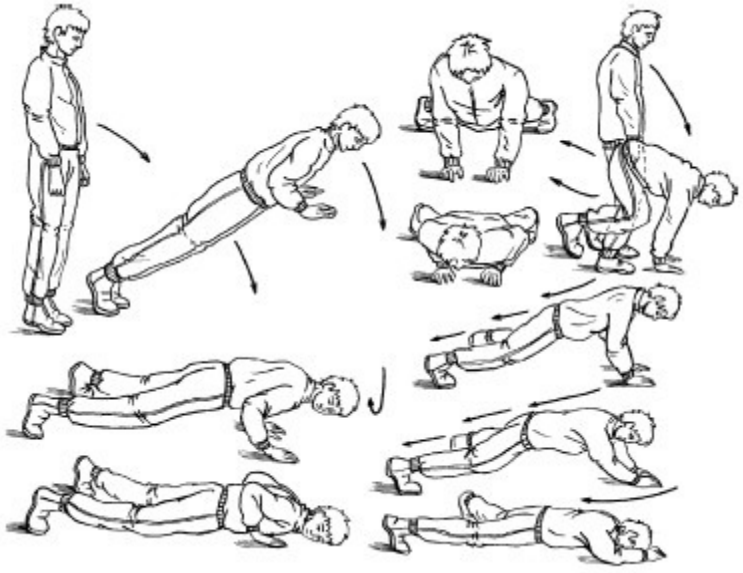

Рис. 4. Падение вперед на руки

Иногда лучше один раз правильно упасть, чем сделать десяток бесполезных движений, стоя на ногах.

И наконец, последняя классификация падений производится по формам движения и по направлению падения.

Классификация падений по формам движения (рис. 3, 4):

1. Падение вперед на руки (три варианта).
2. Падение на бок:

– с закручиванием на месте;
– с вклиниванием;
– с амортизацией руками;
– с амортизацией ногами.
3. Кувырки:
а) вперед (с выходом в страховку, стойку, с ударом пятками):
– лицом по ходу движения;
– лицом против хода движения;
– лицом перпендикулярно ходу движения;
б) назад (с выходом в стойку, положение лежа на животе).
4. Перекаты:
а) на плечах:
– удары ногами вверх;
– удары ногами вниз;
б) на спине:
– удары ногами вверх;
– удары ногами вниз.

Падения нередко происходят в повседневной жизни, случаются они и в бою. Но если в схватке боец зачастую падает специально, с определенной целью, например для ухода от противника или нанесения удара, то в быту падения совершаются по воле случая и зачастую приводят к травмам. Для того чтобы избежать неприятностей в подобных ситуациях, следует обратить внимание на основные принципы проведения такого приема, как падение.

Принципы выполнения падений:

1. При ударе о землю нужно избегать спонтанных движений телом: необходимо постараться произвести скручивание и группировку.

2. Следует при этом распределить силу удара о землю на возможно большую площадь соприкосновения тела с землей, тем самым уменьшая энергию деформации.

3. Соприкосновение с землей должно ограничиваться только участками мягких тканей тела падающего.

4. Для изменения поступательного движения на вращательное нужно проводить скручивание тела вокруг какой-либо оси (позвоночник, плечи).

5. Необходимо расслабляться, делая мышцы тела менее твердыми и снижая тем самым скорость падения.

6. Во время падения всегда следует работать тазом, поскольку такие движения обладают самым большим импульсом.

7. В момент контакта тела с землей нужно делать выдох.

Цели падений:

1. Избежание травм при резком соприкосновении с землей, полом и т. д.

Стоит отметить, что в фехтовании выделяют до 12 секторов защиты. Как говорил один китайский мудрец, «правой руке нечего делать в левом кармане», поэтому нужно стараться работать правой рукой в правой части тела, а левой рукой – в левой.

2. Быстрый уход от ударов, луча света (например, от фонаря), выстрела. Обычно исполняется в виде резкого падения вниз с последующим уходом в сторону различными способами перекатов.

3. Подготовка к резким и длинным прыжкам в различных направлениях с мягким приземлением на пол, фигуру противника, крышу автомобиля и т. д.

Для более подробного изучения всех вышеперечисленных способов и принципов следует обратиться к рисункам 1–4.

Раздел 5. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности

Задание: приготовить реферат по одной из выбранной темы:

1. Массаж и самомассаж.
2. Самостоятельные занятия физической культурой.
3. Физическая культура инвалидов и лиц с патологией в состоянии здоровья.
4. Двигательная активность и работа способность.
5. Ваша физкультурная программа -школа движений -общая физическая подготовка -развитие выносливости -скоростно-силовая подготовка

6.Солнце,воздух,вода.Всё о закаливании.
7.Физкультурно-оздоровительная работа на производстве.
8. Физкультура против стресса.
9.Целебная сила движений.
10.Развиваем выносливость. Краткая характеристика видов спорта, развивающих выносливость.
11.Спортивные поединки на ковре. Об истории возникновения, развития, традициях, рекордах в виде спорта - борьба.
12.Народные игры (описание и правила игр).
13.Королева спорта (легкоатлетические дисциплины).
14.Стрельба из лука. 36.Гиревой спорт (правила, история, традиции и рекорды). 37.Физические упражнения и плоскостопие (профилактика и лечение).
15.Пар и веник.
16.Профилактика утомления при умственном и физическом труде.
17.Сердце и физическая нагрузка.
18.Азбука настольного тенниса.
19.Волейбол (история и правила). 43.Баскетбол (история и правила).
20.Футбол (история и правила).
21.Изучение состояние студентов при занятий физической культурой в зависимости от их заболеваний с целью корректировки нагрузки.

Раздел 6.
Лыжная подготовка

Задание: повторить и отработать технику поворотов на месте переступанием, махом, прыжком, технику спусков и технику подъемов в гору: «лесенкой», «ёлочкой» и «полуёлочкой», передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный, передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.

При разучивании техники попеременного двухшажного хода рекомендуется использовать следующие имитационные упражнения без лыж, а затем и на лыжах:
1. Ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах. Упражнение выполняется без лыж на небольшом подъеме в гору. Ноги должны быть расслаблены; они выносятся вперед маховыми плавными движениями. Это упражнение полезно для выработки толчка и последующего махового свободного переноса ноги с мягкой постановкой на грунт. Для разучивания координации движений ног и рук это же упражнение выполняют в разных условиях, например при подъеме по склону наискось с движениями рук, с палками, которые берут за середину.
2. Махи ногой на месте. Стоя на полусогнутой ноге, другой ногой и руками делают согласованные маховые движения вперед-назад. То же, но после 3—4 маховых движений делают небольшой выпад вперед.
3. Заключительный толчок стопой. В положении выпада делают сильный толчок стопой за счет распрямления ноги в голеностопном суставе.
4. Ходьба полными шагами с движениями рук. Сначала без палок. Махи руками и ногами должны быть ненапряженными, а отталкивание ногой — достаточно быстрое. Затем это же упражнение проделывают уже с палками; необходимо следить за правильностью отталкиваний.
5. Движение на лыжах без толчков палками. Продвижение вперед производится только за счет наклона туловища, надавливания им на руки. При одновременном отталкивании руки почти не меняют своего положения.
6. Туловище держат неподвижно, продвигаются вперед только за счет попеременных толчков руками.
7. Передвижение за счет попеременного отталкивания руками и наклона туловища.

Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол.

Задание: отработать технику ведения и передачи мяча, технику броска с разных дистанций, тактические действия игроков в защите, тактические совершенствования техники ведения и передачи мяча.
Имитация ведения без мяча: в высокой стойке ведение на месте с высоким отскоком обратить внимание на правильное держание спины не наклонятся к воображаемому мячу, видеть площадку.

Имитационное упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.
Ведение мяча на месте.
Упражнение. 1. Ведение правой, а затем левой рукой с длительным сопровождением. Обратить внимание на ошибки: кисть накладывается на мяч ударом (шлепком),неправильная координация работы руки и ног, ноги прямые, ведение мяча перед собой недостаточно сильным направляющим движением вперед неумение вести мяч без периодического зрительного контроля.
2. Ведение в высокой, низкой стойке (с высоким, низким отскоком).
3. Ведение мяча правой затем левой с поворотом вокруг опорной ноги. Рука накладывается сверху – справа, сверху – слева.
4. Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад. Кисть накладывается на мяч спереди – сверху (вперед) и сзади сверху (назад) волнообразным движением в лучезапястном суставе.
5. Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой: перед собой (попеременное); кисть накладывается сверху – справа, посылая мяч резко вниз – влево, и сверху – слева – посылая вправо (мяч должен отскакивать под возможно большим углом); за спиной; обратить внимание на резкое движение руки, посылающей мяч, начиная с правой стороны, за спину и заканчивая движение соответственным поворотом кистью; принимается мяч за спиной левой рукой, ведение продолжают перед собой и т.д.
6. Ведение мяча с закрытыми глазами. Отработка чувства мяча.
7. Ведение мяча на скорость из низкой стойки. Обратить внимание на быструю работу кисти.
8. Ведение двух мячей одновременное и попеременное (с высоким, низким отскоком, на скорость, с закрытыми глазами).
9. Ведение мяча, другой рукой рисуя на полу, у доски.
10. Ведение мяча в специальных очках.
11. Ведение мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в полуприседе, в приседе, в сидя на полу, стоя на коленях.
12. (на одном колене), лежа на животе с опорой на руку, сидя на скамейке. Обратить внимание на волнообразное движение руки в лучезапястном суставе, без отрыва от мяча. 13. Ведение мяча с ударами о стену (посылая мяч вперед – вниз). Обратить внимание на движение кисти и выпрямление руки в локтевом суставе.
14. Ведение мяча переводом с руки на руку вокруг выставленной вперед в выпаде правой (левой) ноги. То же, но ведение по восьмерке вокруг обеих ног. Обратить внимание на стойку игрока, не наклоняться сильно вперед, ноги могут стоять параллельно или одна впереди.
15. «Ванька-встанька» — ведение мяча на месте сидя на полу, затем лечь на спину и обратно в и.п.
16. В широкой стойке ведение мяча с переводом с руки на руку между ногами вперед-назад.
17. Ведение мяча с отвлечением внимания.
18. Ведение мяча с изменением высоты отскоком (в парах). Команду для изменения высоты отскока подает партнер без мяча: а) рука вверх — высокий отскок, рука вниз — низкий отскок; б) то же, сигналы подают по очереди то левой, то правой рукой; в соответствии с этим ведение выполняет баскетболист с мячом то правой, то левой рукой; в) то же, партнер без мяча поднимает и опускает руку, изменяя частоту движений; соответственно и ведение мяча медленное и быстрое (высокое и низкое); г) то же, партнер (и.п. — о.с, рука согнута у плеча) поднимает в среднем темпе руку и опускает; игрок ведет мяч и считает, сколько движений рукой тот выполнил; д) упражнение «Делай, как я», партнеры с мячами; один показывает все изученные подводящие упражнения в ведении, другой повторяет их; е) ведение мяча в сочетании с приемом выбивания: один игрок ведет мяч, другой старается его выбить; оба с мячами, выбивают мяч друг у друга, при этом выполняют ведение.
19. Подвижные игры: «Охотники и утки». Вдоль лицевой линии спортивного зала (площадки) с противоположных сторон по 2 игрока-охотника выполняют на месте ведение малого мяча. По сигналу учителя от боковой линии через зал на противоположную сторону перебегают несколько игроков-уток. Охотники стараются попасть мячом в уток. Последний оставшийся из неосаленных — победитель. «Перестрелка». На противоположных сторонах зала игроки выполняют ведение малого мяча. По сигналу учителя своими мячами они стараются попасть в игроков команды соперника. Осаленный выбывает. Игрок, поймавший мяч, получает фору в 1 попадание. После перестрелки игроки опять начинают ведение мяча до следующего сигнала. Игру можно проводить на время, до определенного минимума игроков в проигрывающей команде и т.п. «Вызов номеров». Вдоль лицевой линии спортивного зала игроки выполняют ведение мяча на месте. У

каждого игрока свой номер; на противоположной стороне зала то же самое осуществляют другие игроки под теми же номерами. В центре, на средней линии, находится предмет — флажок, кубик и т.п. Учитель, находясь у пересечения боковой и средней линии, подает сигнал, показывая карточку, на обеих сторонах которой изображен один и тот же номер. Игроки, чей номер показан, берут мяч в руки и с двух сторон бегут к предмету, стремясь быстрее его схватить. Выигрывает опередивший.

Раздел 8. Легкая атлетика.

Задание: отработать и закрепить технику бега на короткие дистанции, технику бега на длинные дистанции, виды бега, технику прыжка в длину, комплексы упражнений для развития гибкости, комплексы упражнений для развития быстроты, комплексы упражнений для развития силовых качеств.

Задание 1: Упражнения для развития физических качеств Самостоятельно отработайте комплекс упражнений для развития физических качеств: 1. Медленный длительный бег с ведением мяча в течении 3-4 мин.
2. Прыжки через скакалку 200 прыжков.
3. Рывок на 30-40 метров с вращением мяча вокруг корпуса 3 раза.
4. Отжимания в упоре лежа 3 серии по 20 раз.
5. Челночный бег 5 раз по 9 метров 3 серии.
6. Упражнение «складной нож» 3 серии по 20 раз.
7. Прыжки на двух ногах вперед на дистанцию 30- 40 метров.
8. Прыжки на месте с поворотами на 90- 130 градусов с ведением мяча.
9. Упражнения со скакалкой Проработайте рекомендуемую литературу, научитесь правильно держать скакалку в руках; изучите различные исходные положения со скакалкой. Выполните самостоятельно прыжки со скакалкой - 2 серии по 100 прыжков 10.Упражнения для развития физических качеств:
1. Упражнение «березка».
2. Выполнение «мостика».
3. Кувырок вперед и назад.
4. Шпагат продольный.
5. Шпагат поперечный.
6. Колесо.
11. Специально - беговые упражнения:
1.Бег с высоким подниманием бедра 3 серии по 30 метров.
2.Бег с захлестыванием голени 3 серии по 30 метров.
3.Семенящий бег 3 серии по 30 метров.
4.Бег толчками 3 серии по 30 метров.

3.Общие рекомендации по выполнению 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.

3.1 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 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.

Оценка результатов определяется в соответствии с требованиями.

3.2 Основные требования к оформлению реферата.

Реферат должен быть выполнен на компьютере на листах формата А4 (ГОСТ 2.301-68), шрифт Times New Roman, кегль 14 через 1,5 интервала. Допускается выполнять рисунки, чертежи, схемы, диаграммы, таблицы на форматах А3, складываемых до размера А4. Каждый лист, за исключением титульного листа, должен снабжаться рамкой и основной надписью по ГОСТ 2.104-2006. Размер рамки: сверху, снизу, справа – 5, слева – 20. Толщина линий рамки – 0,75 пт. Текст следует печатать, отступая от рамки до границ текста не менее 3…5 мм, абзацы в тексте должны начинаться с отступом 10 мм от границы текста. В таблицах допускается кегль 12. Страницы текста должны быть пронумерованы, рекомендуемый объем 15-20 страниц на компьютере. Список использованной литературы составляется в алфавитном порядке по фамилии авторов, указывается название источника, издательство, год издания, количество страниц. В самом реферате, на приведенные источники делаются ссылки - (2 стр.3), то есть указывается страница и номер источника в списке использованной литературы.

Реферат должен содержать:

1. Титульный лист, где указывается тема, исполнитель.
2. Содержание (оглавление) с указанием номеров страниц.
3. Введение.
4. Изложение материала по главам с выделенными заголовками в соответствии с планом.
5. Список использованной литературы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1.Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная литература:
1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2е изд., перераб. – М.: АльфаМ: ИНФРАМ, 2018. – 336 с.: ил. (Договор № 5669эбс от 10.01.2022. ЭБС «ЗНАНИУМ»).

Интернет-ресурсы:
Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru,
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru