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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО УЧЕБНОГО ЦИКЛА

(для очной формы обучения)

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

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

В методических указаниях приведены задания для самостоятельных работ, даны необходимые рекомендации для их выполнения. Предназначены для оказания помощи обучающимся по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» в организации их самостоятельной работы при изучении общего гуманитарного социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.04. «Физическая культура».

Методических указания составлены в соответствии с рабочей программой общеобразовательной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура».

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: Ковалёв Ю.В., преподаватель, Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения и требованиям к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО. Методические указания предназначены для студентов 2, 3, 4 курсов очной формы обучения.

Цель данных методических рекомендаций - оказать помощь студентам при выполнении самостоятельной работы и закреплении знаний по основным разделам дисциплины.

Самостоятельная работа - это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает в установленное время и в установленном объеме индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя (но при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности действий.

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 результате изучения обучающиеся должны уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Овладев навыками и умениями технических приёмов спортивной игры волейбол, баскетбол, общая физическая подготовка обучающиеся могут их использовать в игровой и соревновательной деятельности, будет уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Учебно-методическое пособие способствует формированию следующих компетенций:

ОК 2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины очной формы обучения: максимальной учебной нагрузки обучающегося 352 часа, в том числе: самостоятельной работы обучающегося 176 часов.

2. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа	Количество часов	Умения, формируемые в процессе выполнения практической работы
Раздел № 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		

Самостоятельная работа № 1-№ 2. Выполнение реферата по одной из выбранных тем.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		
Самостоятельная работа № 3. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 4. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	6	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 5. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	6	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни.

		ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 6. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 7. Составление комплекса ОРУ с мячом.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 7. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Самостоятельная работа № 8. Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Раздел 3. Спортивные игры.		
Самостоятельная работа № 9. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 10. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 11. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни.

прыгучести.		ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 12. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 13. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 14. Выполнение упражнений для развития внимания.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 15. Выполнение упражнений для	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

воспитания ловкости.		знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 16. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 17. Выполнение упражнений для воспитания ловкости	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 18. Выполнение упражнений для воспитания точности.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Самостоятельная работа № 19. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 20. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 21. Изучение правил игры.	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 22. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

		ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 23. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 24. Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Раздел.4. Спортивная гимнастика с элементами аэробики		
Самостоятельная работа № 25. Выполнение упражнений для воспитания гибкости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Самостоятельная работа № 26. Выполнение упражнений для воспитания гибкости и координации	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 27. Выполнение упражнений для воспитания координации движений	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 28. Выполнение упражнений для воспитания координации и равновесия движений	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 29. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

		ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Раздел 5. Лыжная подготовка		
Самостоятельная работа № 30. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 31. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 32. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Самостоятельная работа № 33. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 34. Составление комплекса ОРУ с лыжными палочками.	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 35. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 36. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

		ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 37. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Самостоятельная работа № 38. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 39. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Самостоятельная работа № 40. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 41. Составить комплекс преодоления полосы препятствий.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 42. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 43. Составить игру или эстафету с элементами спортивных игр.	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

		ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 44. Составить игру или эстафету с элементами для развития вестибулярного аппарата.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 45. Выполнение упражнений для воспитания координации и точности.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа № 46. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

3.Методические рекомендации по самостоятельному изучению.

Самостоятельная работа № 1.

Выполнить реферат по одной из выбранной теме.

1. Баскетбол
2. Виды массажа

3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

Раздел 2.

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Самостоятельна работа № 2-8.

Отработать данный вид упражнений.

Упражнение №1

Сгибание и разгибание рук в различных упорах.

Упражнение №2

Ходьба на руках («тачка»).

Упражнение №3

Их положения «упор присев» и «упор лежа» ходьба и бег на руках и ногах, шагая разноименно или одноименно.

Упражнение №4

Из упора присев прыжки «зайчиком», отталкиваясь попеременно двумя руками и двумя ногами.

Упражнение №5

В положении упора лежа с вытянутыми носками ходьба на одних руках (ноги тянуть волоком).

Упражнение №6

В положении упора лежа передвижение на руках вправо-влево по кругу, ноги неподвижны.

Упражнение №7

Укрепление пальцев рук с помощью выполнения различных упоров на пальцах, сжатия пружинных, надувных, поролоновых приспособлений (эспандер, теннисный мяч, резиновая губка).

Упражнение №8

Из положения в упоре (туловище вертикально или в наклоне) оттолкнуться руками, выполняя беговые движения ими.

Упражнение №9

Стоя в упоре у стенки. Толчковая нога поднята в согнутом положении. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъеме маховой ноги).

Упражнение №10

Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади. Активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием

проталкивает бегуна вперед, и он принимает положение, как при беге, с низкого старта в момент ухода с колодок.

Упражнение №11

Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу быстро принимается положение, как в упражнении № 10.

Упражнение №12

И.п. – стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение.

Упражнение №13

Смена ног в различных положениях: а) лежа в упоре руки на гимнастической скамейке;
б) одна нога ставиться на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

Упражнение №14

Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

Упражнение №15

Старты из положения «с двух колен»: а) без опоры на руки; б) с опорой на руки.

Упражнение №16

Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе. Опущены вниз.

Упражнение №17

Бег в упоре лежа 5-7 сек. С переходом на бег по дистанции.

Упражнение №18

Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа»(5-7 сек.) с переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лежа».

Упражнение №19

Старты из различных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в)
Лежа на спине головой к линии старта.

Упражнение №20

Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

Повторить технику толкания ядра с места.

1. Броски н/мяча двумя руками из-за головы вперед, одна нога выставлена вперед 6-8 раз.
Следить за работой рук, руки при броске выпрямлены вперед, ноги при броске сгибаются в коленных суставах.
2. Броски н/мяча спиной (по направлению метания)
Наклониться с мячом вперед, согнуть ноги в коленях и резко при помощи одновременной работы ног, рук и туловища бросок мяча назад 6-8 раз.
Следить, чтобы мяч летел по высокой траектории.
3. Броски н/мяча снизу вперед вверх 6-8 раз.
Ноги согнуть в коленях, н/мяч внизу, разгибая ноги и туловище выполнить бросок вперед вверх.
Проверка теоретических знаний с помощью практических заданий и выполнением имитации технического приема.
а) Имитация исходного и конечного положения при толкании ядра с места.
б) то же, но с предварительным поворотом туловища направо, левая рука слегка согнута в локте, отведена в сторону несколько выше уровня плеч.
в) то же, но с предварительным сгибанием правой ноги.
г) толчки ногой с места, стоя боком в направлении толкания.
Выполнить это упражнение с н/мячом на счет 6.
д) толкание ядра с места 2-3 раза.

Раздел 3.
Спортивные игры.

Отработать упражнения для игры в волейбол:

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.

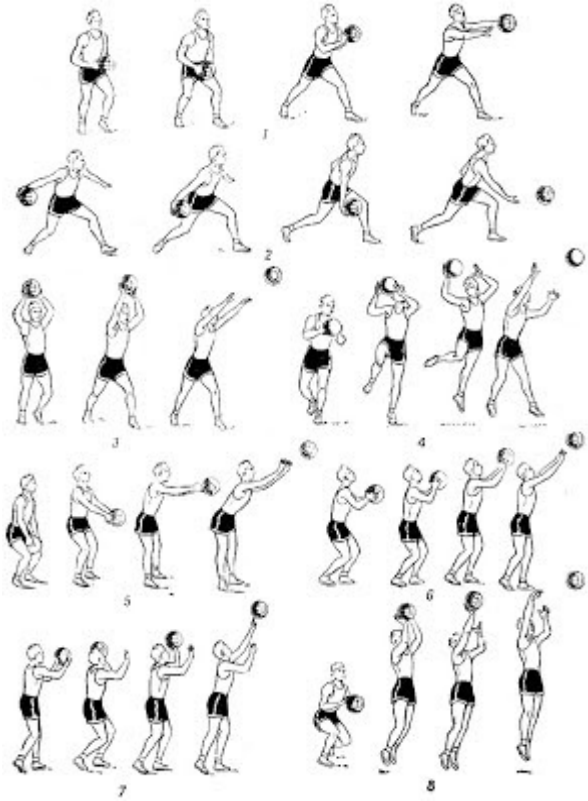
Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

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.

Отработать упражнения для игры в баскетбол:

Классификация бросков в корзину (Портнов Ю.М., 1997) выглядит следующим образом:



- броски двумя руками

- броски одной рукой
- броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание
- броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита
- по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке
- по расстоянию: дальние, средние, ближние
- по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Основные требования при броске следующие:

- выполняй бросок быстро
- в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу
- если бросаешь одной рукой, то направь локоть бросающей руку на корзину
- выпускай мяч через указательный палец
- сопровождай бросок рукой и кистью
- постоянно удерживай взгляд на цель
- полностью сосредотачивайся на броске
- следи за мягкостью и непринужденностью броска
- для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

Технические приемы

- Защитная стойка
- Передвижение
- Приемы борьбы за мяч

Тактические приемы и знания

- Выбор места
- Наблюдение и ориентировка
- Разведка
- Борьба против заслонов

Тактические действия в защите.

Раздел.4.
Спортивная гимнастика
с элементами аэробики

Отработать упражнения для спортивной гимнастики :

Упражнение №1.

Ложимся на спину, подтянув обе ноги к груди. Шея и голова подняты. Вытягиваем ноги вверх почти на 90 градусов и выполняем пружинистые движения руками вверх-вниз, приподнимая и опуская их на 10-15 см. Тянем носок. Выполняем упражнение 30 секунд затем отдыхаем и снова выполняем подход в 30 секунд. Не забывайте про дыхание: вдох на счет 5 и выдох на счет 5. Постепенно время упражнения можно увеличивать. Для того, чтобы выполнять упражнение было проще, слегка согните ноги в коленях. Чтобы усложнить упражнение, опустите ноги на 45 градусов. Не забывайте про активные движения руками вниз-вверх.

Упражнение №2.

Ложимся на спину. Ноги прямо, носки тянем на себя. Стопы слегка разводим в разные стороны (латинской буквой V). Руки вытянем за голову. Спина ровная. Вдох - тянем руки к потолку, выдох - дотрагиваемся руками до кончиков пальцев ног, наклоняя торс вперед. Повторяем упражнение 6 раз, не забывая про дыхание. Важно: выполнять упражнение нужно медленно, напрягая "Ядро". Упражнение похоже на качание пресса. Однако в отличие от него, упражнение Пилатес следует выполнять медленно, соблюдая ритм дыхания и уделяя внимание каждой отдельной мышце своего тела. Чтобы сделать упражнение более простым, согните ноги в коленях, уменьшите амплитуду движений и помогайте себе подниматься, слегка придерживаясь за бедра.

Упражнение №3.

Лежим на спине. Вытягиваем под углом в 90 градусов одну ногу. Руки вдоль тела. Описываем ногой круг, возвращаясь в начальную точку движения. Во время движения вдох, во время остановки выдох. Выполняем по 6 движений в каждую сторону, затем отдыхаем. Меняем ногу и тоже самое проделываем с другой ногой. Не забывайте про "Ядро". Мышца пресса, ягодиц и

поясницы всегда должны быть подтянуты. Корпус не двигается. Важно: не старайтесь делать слишком большие круги. Так будет сложнее удержать тело неподвижным и сохранить равновесие.

Упражнение №4.
Упражнение выполняется сидя. Колени подтягиваем к груди, обхватив их обеими руками. Подбородок чуть тянется вниз. Живот подтягиваем к спине. Перекатываемся на спине вперед и назад. Руки при этом держат колени. Вдох и назад, вдох и вперед. В целом тело во время упражнения напоминает катающийся по полу мяч. Важно: если вам тяжело подняться, помогите себе встать рывком ногами. Выполняем упражнение 6 раз, затем отдыхаем, снова выполняет подход в 6 раз.

Упражнение №5.
Ложимся на спину, колени подтягиваем к груди. Правую руку кладем на правую лодыжку, левой — придерживаем правое колено. Голову приподнять. Меняем ноги: правая, левая. Тело сгруппировано, "Ядро" находится в постоянном напряжении. Вдох на 2 смены ног, выдох. Повторяем 10 раз, отдыхаем и снова подход в 10 раз.

Важно: не торопитесь выполнить упражнение быстро. Эффективность достигается благодаря напряжению всего тела во время смены одной ноги на другую. Корпус во время движений неподвижен. Если выполнить сразу 10 упражнений сложно, сократите количество раз на более для вас комфортное. Для тех, кто справился легко, можно увеличить количество раз и подходов.

Раздел 5.
Лыжная подготовка

Отработать упражнения по лыжной подготовке.
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 6.
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Отработать упражнения по ППФП.

Упражнения на реакцию.
1. Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде "марш", по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам; игры типа "салки", баскетбол, ручной мяч.
2. Взятие старта по одному из сигналов, например по взмаху зеленым флажком остаться на месте, красным - пробежать 10 м, по свистку сделать 5 шагов и т.п.
3. Подвижные игры и эстафеты с неожиданными препятствиями, преодоление которых возможно несколькими способами; быстрое нападение с преодолением действий защитника в баскетболе, ручном мяче (реакция выбора).
Л. Быстро и точное переключение с одного двигательного действия на другое по дополнительному сигналу. Например, по взмаху красным флажком сделать рывок, зеленым - остановиться; бег: по сигналу остановиться, по следующему сигналу продолжить бег; игры типа "отрыв".
5. Эстафеты, упражнения со скакалкой, удары рукой (ногой) по летящему (катящемуся) мячу, ловля мяча на месте и в движении, прием волейбольного мяча, ловля и передача 2-3 мячей одновременно, ловля и передача мяча со сближением и удалением, игра в баскетбол, волейбол, регби, лапту, бейсбол, настольный теннис, стендовая стрельба и др. (реакции на движущийся объект).
6. Ходьба и бег по ограниченной опоре, спуск с гор на лыжах, одной лыже, стрельба из малокалиберной и пневматической винтовок, лука (реакция слежения).

Упражнения, развивающие быстроту.
1. Максимально быстро сжатие и разжатие пальцев рук, эспандера, теннисного мяча; ловля падающей гимнастической палки, линейки, отскочившего теннисного мяча; броски мяча в стенку и ловля его пальцами рук.
2. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях без и с отягощениями; "бой с тенью", толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах от стены и т.п.
3. Максимально быстрые броски баскетбольного мяча о стену с небольшого расстояния двумя, одной рукой и ловля мяча; ведение мяча с низким отскоком.
4. Быстрые наклоны вперед, в стороны, поднимание и опускание туловища в положении лежа на бедрах на скамейке; быстрое выпрямление ног в угол из группировки.
5. Максимально быстрое нанесение карандашом точек на бумагу.
6. Темповые подскоки на месте, с отягощениями; прыжки через короткую скакалку, прыжки ноги врозь вместе с одновременными движениями руками, хлопками и др.
7. Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег; максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов.
8. Подбрасывание мяча вверх из положения лежа, быстрый подъем и ловля мяча.
9. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.
Основной путь формирования ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.
Упражнения на ловкость.
1. Сжатие в кулак левой кисти, касание вытянутыми пальцами правой руки мизинца левой руки, одновременная смена положений кистей рук.
2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.
4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.
5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку двух-трех теннисных мячей.
6. Верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.
7. Балансирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; ловля гимнастической палки после ее скатывания по рукам из и. п. горизонтально на плечах.

8. Акробатические кувырки вперед, назад, вправо, влево, через плечо, после ходьбы, бега, прыжка через препятствие.
9. Балансировка на набивном мяче, сохранение равновесия на подвижной площадке, лежащей на бревне, набивном мяче.
10. Обводка препятствий баскетбольным или другим мячом.
11. Прыжки через обруч перешагиванием, на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.
Развитие подвижности в суставах (гибкость) происходит с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (упражнения на растягивание) в сериях до появления ощущений легкой болезненности, которая служит сигналом для прекращения работы. Для большего эффекта их нужно выполнять ежедневно или даже 2 раза в день.

Упражнения на гибкость.

1. Сгибание и разгибание пальцев; разгибание пальцев путем надавливания пальцев другой рукой.
2. Статическое удержание в разогнутом положении пальцев и запястья за счет собственного разгибания и надавливания другой рукой.
3. Сгибание, разгибание и статическое удержание пальцев и запястья в разогнутом положении за счет упора руками в стену и т.п.
4. Вращение рук вперед и назад.
5. Наклоны вперед, хватом за рейку гимнастической стенки.
6. Висы на перекладине, вис сзади, размахивание в висе.
7. Мост гимнастический.
8. Ходьба на носках.
9. Упор лежа, руки на скамейке, сгибание и разгибание стой в голеностопных суставах.
10. Ходьба в упоре согнувшись, не сгибая ног в коленях.
11. Переход из упора лежа на спине в мост на голове с покачиванием, затем переход в мост на руках.
12. Лежа на спине, руки вверху, поднимание прямых ног с оттянутыми носками, касаясь носками пола за головой, возвращение в и. п.

Специальные упражнения на равновесие и улучшение функций вестибулярного анализатора способствуют сохранению хорошей работоспособности при раздражении вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития равновесия.

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.
2. На скамейке или бревне стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.
3. Быстрые движения головой в различных направлениях.
4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.
5. Кувырки вперед, назад.
6. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и последующей переменой положения тела или изменением направления передвижения.
7. Прыжки со скакалкой, на батуте.
8. Разнообразные прыжки и выпады.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре.
10. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.
11. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.
12. Упражнения на батуте.
13. Пробегание на скорости лабиринта.
14. Прыжки в воду, слалом, виндсерфинг и др.

Упражнения на внимание.

1. Спортивные игры с мячом.
2. Передвижение по прямой, по кругу, квадрату с чередованием заранее обусловленных действий (бег скрестным шагом, обычный бег-прыжки, семенящий бег и т.п.); преодоление полосы препятствий; ведение мяча в ранее обусловленном ритме, с изменением направления, скорости перемещения, остановками (развитие способности переключать внимание).
2. Выполнение на технику основных упражнений различных видов спорта с особым вниманием на правильное исполнение одного из элементов (развитие концентрации внимания).

3. Ведение мяча по линиям, прыжки со скакалкой, длительные передачи мяча в парах, броски мяча в кольцо, подбрасывание мяча на ракетке для тенниса, продолжительная игра в баскетбол, волейбол, бадминтон и др. (развитие устойчивости внимания).
Оперативное мышление развивается в процессе физического воспитания с помощью широкого применения на занятиях спортивных игр и единоборств; упражнений, направленных на решение алгоритмических и эвристических (требующих творческих усилий) задач по развитию тактического мышления игровика, боксера, борца, бегуна на средние дистанции.

4. Литература, интернет- издания.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО.- М.:ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2019. 208с. Договор № 5669 эбс от 10.01.2022 znanium.com

Дополнительная литература:

1. Шубин Д.А.,Гелецкая, Л.Н.Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] учеб.пособие / Л.Н., И.Ю.Бирдигулова, Д.Аа Шубин, Р.И. Коновалова.- Красноярск : Сиб.федер.ун-т, 2019.- 220 с. Договор № 5669 эбс от 10.01.2022 znanium.com
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019.-336 с.: ил. Договор № 5669 эбс от 10.01.2022 znanium.com

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