

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению самостоятельной работы
по учебной дисциплине**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Основная профессиональная образовательная программа-программа подготовки
специалистов среднего звена**

**Специальность 44.02.01 Дошкольное образование
(углубленной подготовки)**

ВОЛОГДА

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от №1351 от 27.10.2014г.

Разработчик: Подаровская Л.В., мастер спорта, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Бревнова Н. А., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Эксперт: Соколова Н.Б., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Одобрено на заседании ПЦК преподавателей физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура».....	5
3. Распределение самостоятельной работы по разделам.....	5
4. Рекомендации по выполнению заданий.....	6
4.1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика, плавание, лыжи и др.) и кружках (дартс, шашки, шахматы, настольный теннис).....	6
4.2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом	7
4.3. Участие обучающихся в организации и проведении соревнований внутри колледжа, спортивных праздниках 8 часов	15
4.4. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения)	17
4.5. Подбор подвижных игр и эстафет для детей дошкольного возраста и проведение их на группе.	18
4.6. Подготовка к сдаче нормативов по дисциплине «Физическая культура».....	18
Список литературы и источников	24

1. Пояснительная записка

Одним из результатов работы колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий. Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый учащийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

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

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

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

- Принцип сознательности и активности заключается в том, что занимающиеся должны ясно представлять цели, задачи и значение проводимых самостоятельных занятий, осмысленно относиться к выполняемой работе.

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

2. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

Виды внеаудиторной самостоятельной работы	Количество часов
1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика, плавание, лыжи и др.) и кружках (дарс, шашки, шахматы, настольный теннис), занятия фитнесом и др.	60
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом.	68
3. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).	26
4. Подбор подвижных игр и эстафет для детей дошкольного возраста и подготовка к проведению их на группе Подбор подвижных игр для детей дошкольного возраста, способствующих овладению техникой передвижения на лыжах и подготовка к проведению их на группе	12
5. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).	6
6. Подготовка к сдаче нормативов по дисциплине «Физическая культура».	12
Итого	184

3. Распределение самостоятельной работы по разделам

Раздел	Количество часов
Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика, плавание, лыжи и др.) и кружках (дартс, шашки, шахматы, настольный теннис), занятия фитнесом и др.	60
Легкая атлетика	54
Самостоятельные занятия легкой атлетикой, выполнение комплекса утренней зарядки, упражнений в течение дня	35
Участие обучающихся в организации и проведении соревнований внутри колледжа, спортивных праздниках («Шведские эстафеты», «День прыгуна» и др.)	8
Подготовка к сдаче нормативов: отработка навыков прыжков, отработка навыков бега на короткие и средние дистанции	5
Подбор подвижных игр и эстафет для детей дошкольного возраста и подготовка к проведению их на группе	4
Подготовка сообщения по темам (на выбор): – правила проведения соревнований в беге на короткие дистанции (100м., 200м.), в беге на средние дистанции (400,800,1000 м.), в прыжках в длину и высоту, в метаниях. – знаменитые легкоатлеты Вологодской области, участники чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр. – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и сознательном развитии человека; – физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности; – диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2

Спортивные игры	36
Самостоятельные занятия спортивными и подвижными играми, выполнение комплекса утренней зарядки, упражнений в течение дня, тренировка в выполнении самостоятельной разминки без мяча и с мячом перед игрой	14
Участие в соревнованиях по волейболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	6
Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	6
Подбор подвижных игр и эстафет с мячом для детей дошкольного возраста и подготовка к проведению их на группе	4
Подготовка для выполнения контрольных нормативов	4
Подготовка сообщения по темам (на выбор): <ul style="list-style-type: none"> – История возникновения и развитие баскетбола в России. – История возникновения и развитие волейбола в России. – Современные правила игры в баскетбол. – Современные правила игры в волейбол. 	2
Лыжная подготовка	34
Самостоятельные занятия лыжной подготовкой, выполнение комплекса утренней зарядки	19
Участие в лыжных гонках, днях здоровья, спортивных соревнованиях	6
Подбор подвижных игр для детей дошкольного возраста, способствующих овладению техникой передвижения на лыжах и подготовка к проведению их на группе.	4
Подготовка к сдаче нормативов: совершенствование техники одновременного бесшажного и одношажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода.	3
Подготовка сообщения по темам (на выбор): <ul style="list-style-type: none"> – Выдающиеся конькобежцы Вологодской области. – Развитие лыжного спорта в Вологодской области. – Исторический обзор развития лыжного спорта в нашей стране и за рубежом 	2
ИТОГО	184

4. Рекомендации по выполнению заданий

4.1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика, плавание, лыжи и др.) и кружках (дартс, шашки, шахматы, настольный теннис) 60 часов

Помимо занятий физической культурой в домашних условиях, в колледже студенты могут заниматься в различных спортивных секциях города и региона. Это важно, поскольку придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности.

При выборе спортивной секции важно учитывать следующие рекомендации:

1. Четко определить критерии выбора спортивной секции или кружка (цель

посещения, место расположения, время работы, возрастные ограничения, требуемый начальный уровень физической подготовки, необходимый инвентарь и экипировка, тренерско-инструкторский состав, стоимость посещения, возможность участия в соревнованиях).

2. Изучить подробную информацию о секции, по возможности ознакомиться с отзывами тех, кто уже посещает данную секцию.

3. Посетить пробное занятие, побеседовать с тренером/инструктором о возможностях вашего посещения секции.

4. Важна регулярность посещения для достижения соответствующего вашей цели эффекта.

В г. Вологда существует огромное количество организаций, которые осуществляют подготовку по различным спортивным направлениям:

- СК «Юбилейный», СК «Чемпионика», СДЮСШОР №2, БК «Вологда Чеваката» (волейбол, баскетбол);

- Вологодский центр спортивной гимнастики «СпортАрт», СК «Атлант» (спортивная гимнастика);

- СКК «Спектр», Центр детского плавания «Ква-ква» (плавание);

- спортивные кружки колледжа (настольный теннис, дартс, тренажеры, волейбол).

4.2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом – 68 часов.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности (если необходимо, проконсультируйтесь с врачом).

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (упражнения на гибкость, массаж или самомассаж, тёплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учётом тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нужно снизить нагрузку.

10. Если почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с преподавателем или с врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих друзей, родственников.

12. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

13. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.

Самостоятельные занятия

Самостоятельное тренировочное занятие можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приёма пищи и не позднее, чем за час до приёма пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочное занятие должно носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70- 80% всего времени занятия. Остальные 20-30-% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью. При тренировочных занятиях (продолжительностью 60-90 минут) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятия: подготовительная – 15-20 (20-25) минут, основная – 30-40 (45-50) минут, заключительная – 5-10 (5-15) минут.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Разминка делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 минуты), медленного бега (женщины – 6-8 минут, мужчины – 8-12 минут), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия в первую очередь решает задачи общеукрепляющего воздействия. Он охватывает все основные группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятия те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. Для развития физических качеств могут использоваться комплексы общеразвивающих упражнений. При этом используются либо упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, на силу мышц брюшного пресса),

либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Начинают занятия с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 минут), переходящий на ходьбу (2-6 минут) и упражнения на гибкость и расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Для правильного дозирования физической нагрузки в начале занятий каждому занимающемуся необходимо выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью, чтобы определить максимальный результат. Затем, исходя из максимального теста, в процентах определяют величину тренировочной нагрузки. Эти режимы рассчитаны в процентах от максимального результата: умеренный – 30 %, средний – 50 %, большой – 70

%, высокий – 90 %. После нескольких недель тренировочной работы снова проводится максимальный тест. Если он даёт результат выше прежнего, то расчёт тренировочной нагрузки делается вторично.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Ее цель – «разбудить» организм и подготовить его к предстоящей учебно-трудовой деятельности. Она особенно необходима тем, кто начинает свою учебную деятельность в утренние часы. Выполнение утренней гимнастики – первая ступенька в формировании здорового образа и стиля жизни.

Систематическое выполнение утренней гимнастики укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и пищеварительную системы, оказывает существенное влияние на опорно-двигательный аппарат: разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы, что в определенной мере решает проблему гипокинезии. Утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, – идеальное средство воспитания волевых качеств человека и закаливания организма. Регулярные занятия утренней гимнастикой способствуют развитию физических качеств (особенно силы, гибкости, ловкости), в значительной мере способствуют формированию правильной осанки.

Методические рекомендации.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики состоит из 8–10 общеразвивающих несложных (для облегченного запоминания и выполнения в автоматическом режиме) упражнений.

В комплекс входят упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные и (обязательно) упражнения на осанку (потягивание, равновесия и др.). Последовательность выполнения упражнений – сверху – вниз; сначала мелкие группы мышц, затем – крупные.

Для гармонического развития мышечных групп необходимо строго следить за равнозначностью выполнения упражнений (количество выполненных упражнений одной стороной тела, рукой, ногой должно строго соответствовать выполнению другой). С целью эффективного контроля за качеством желательно выполнять упражнения перед зеркалом. Не рекомендуется включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики упражнения длительного статического характера, с задержкой дыхания, на выносливость (например, длительный бег, что может вызвать утомление). Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы ускорить и активизировать деятельность органов и систем, играющих ведущую роль учебной деятельности студента.

Дозировка каждого упражнения должна базироваться на состоянии суставов и связок и индивидуального ощущения нагрузки (тепла). Можно выделить три состояния

сустава: первое, когда он в порядке и нужна чистая профилактика, второе – появляется периодическая боль и третье – когда сустав болит часто. С целью профилактики заболеваний рекомендуется дозировка упражнения на каждый сустав не менее 20 раз. Темп выполнения – средний и выше среднего (медленное выполнение упражнений не дает должной нагрузки на сердечно–сосудистую систему).

Комплексы упражнений

Комплекс можно выполнять несколько дней подряд, потом перейти к следующему, постепенно чередовать упражнения и пополнять новыми. Мы стремились к тому, чтобы каждый комплекс содержал упражнения для всех групп мышц. Упражнения повторяйте в зависимости от подготовленности и индивидуальных способностей до 10-15 раз.

Комплекс 1

1. И.п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения в наклоне. Затем глубокий наклон вперед, расслабленные руки вперед-скрестно.
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево.
4. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу и медленно согнуть ноги перед собой (втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы). Медленно вернуться в и.п.
5. И.п.: то же. Поднять прямые ноги (таз не отрывать от пола) и медленно опустить.
6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги и попеременно класть их вправо и влево на пол, сначала медленно, затем быстрее.
7. И.п.: лежа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. Поочередно отводить назад правую и левую ногу (голову с пола не поднимать).
8. И.п.: то же. Медленно поднимать голову (кисти прижаты ко лбу) и верхнюю часть туловища. Задержаться в этом положении и вернуться в и.п.
9. И.п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону (колени вверх, пятка внутрь). Расслабленно поднять руки и сцепить кисти (ладони вверх). Наклон вправо и пружинящее движение в наклоне. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
10. И.п.: стоя. Ходьба с плавным переходом на бег на месте или с продвижением вперед.

Комплекс 2

1. И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться в и.п. То же пружинящим движением в полуприседе.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола.
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
4. И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружи). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц.
5. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой.

Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги разведены в стороны. Не поднимая головы, локтей и ног с пола, поворачивать туловище попеременно на левый и правый бок, сначала медленно, затем быстрее.

7. И.п.: лежа на животе, лоб на сцепленных руках. Приподнимать ноги сначала рывком, затем плавно, тянущим движением.

8. И.п.: сидя «по-восточному», руки на голове. Повернуть туловище направо и развести руки в стороны, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

9. И.п.: сидя, опираясь сзади на предплечья, колени согнутых ног развести, ступни прижать друг к другу. Медленно вытягивать ноги, скользя по полу внешними сторонами соединенных ступней. 10. И.п.: чередовать ходьбу на пятках, на носках, на внешней (боковой) стороне ступней (для укрепления свода стопы).

Комплекс 3

1. И.п.: стоя. Левая рука вперед, правая назад. Смена положений рук, сочетающаяся с пружинящим движением в полуприседе. После нескольких повторений поднимать руку вверх и при выпрямлении подняться на носки или подпрыгнуть.

2. И.п.: стоя, руки вперед, 4 круговых движения руками перед собой (внутри). Прыжком перейти в выпад вперед на левой ноге, развести руки в стороны и сделать 4 круговых движения руками назад. Приставив левую ногу, вернуться в и.п. и сделать 4 круговых движения руками перед собой (внутри). То же в полуприседе на правой ноге.

3. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижимать поясницу к полу, сначала медленно, затем в быстром темпе.

4. И.п.: лежа на спине, прижать поясницу к полу, напрягая мышцы живота, поднять согнутые ноги. Выпрямляя ноги, медленно опускать их на пол (не расслабляя мышц живота).

5. И.п.: стоя на коленях, руки на затылке. Напрягая мышцы живота, поворачивать таз попеременно направо и налево.

6. И.п.: сидя «по-восточному», кисти на коленях. Наклон вперед, округлить спину и медленно выпрямиться.

7. И.п.: лежа на правом боку, правая рука поднята, левая опирается о пол перед грудью. Поднять левую ногу и отвести ее через сторону назад. Повторить несколько раз. То же, лежа на левом боку.

8. И.п.: лежа на животе, руки подняты вверх. Приподнять руки и верхнюю часть туловища. То же с поворотом туловища поочередно налево и направо.

9. И.п.: стоя, руки в стороны: а) мах руками вниз в полуприседе, рывком скрестить руки перед собой, вернуться в и.п.; б) глубокий наклон вперед, рывком поднять, руки вверх и скрестить, прыжком вернуться в и.п.

10. И.п. о.с.: подняться на носках (ноги в коленях не сгибать).

Упражнения в течение учебного дня

Эти формы самостоятельных занятий выполняются в перерывах между учебными занятиями и в течение дня.

Цель – срочный активный отдых, профилактика утомления, повышение умственной и физической работоспособности. Использование физических упражнений как средство для активного отдыха впервые обосновал И. М. Сеченов. Он доказал, что деятельность одних мышечных групп (например, работа правой рукой) способствует снижению утомления в других мышечных группах (в мышцах левой руки). Это явление «активного отдыха» легло в основу научной организации труда и отдыха, особенно работников умственной деятельности.

Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики.

Физкультурная пауза – комплекс физических упражнений, который проводится с целью срочного активного отдыха, профилактики утомления и снижения трудоспособности. Состоит из 7–8 общеразвивающих упражнений, выполняемых в течение 5–10 мин. Содержание комплекса, дозировка каждого упражнения определяются физиологической потребностью, с учетом особенностей рабочей позы.

Для активизации учебной деятельности и повышения умственной производительности студентов рекомендуется выполнение комплексов с повышенной нагрузкой.

Обязательными являются упражнения на осанку (потягивания, прогибания назад), укрепление мышц спины (наклоны, повороты, круговые вращения), движения ногами (приседания, подскоки, прыжки, махи).

Физкультурная минутка – комплекс упражнений, выполняемых в течение учебного дня от двух до пяти раз независимо от других видов физической деятельности. Комплекс состоит из 3–4 упражнений с 12 дозировкой каждого не менее 6–8 раз, общая продолжительность до трех мин.

Цель – ликвидация локального утомления отдельных мышечных групп. Содержание: обязательное выполнение упражнений в потягивании – прогибании назад, на расслабление или напряжение в зависимости от характера утомления мышечной группы, упражнения для глаз, мелкой мускулатуры рук и нормализации периферического кровообращения (например, прыжки, подскоки, топание ногами и т. п.).

Занятия оздоровительным бегом

Цель: укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Тренировка оздоровительным бегом.

1. Небольшая разминка ОРУ 5-10 минут. Медленный бег в течение 1 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 5-7 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

2. Небольшая разминка ОРУ 5-10 минут. Медленный бег в течение 2 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 5-7 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

3. Небольшая разминка ОРУ 5-10 минут. Медленный бег в течение 3 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

4. Небольшая разминка ОРУ 5 минут. Медленный бег в течение 3 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

5. Небольшая разминка ОРУ 5-10 минут. Медленный бег в течение 5 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

6. Небольшая разминка ОРУ 5 минут. Медленный бег в течение 6 минуты, затем переход на ходьбу 2,5 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

7. Небольшая разминка ОРУ 5 минут. Медленный бег в течение 8 минуты, затем

переход на ходьбу 2,5 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

7. Небольшая разминка ОРУ 5. Медленный бег в течение 10 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

8. Небольшая разминка ОРУ 5-10 минут. Медленный бег в течение 12 минуты, затем переход на ходьбу 1 минута. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

9. Небольшая разминка ОРУ 5 минут. Медленный бег в течение 12 минуты, затем переход на ходьбу 1 минута, бег 8 минут. Так нужно повторить 3 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

Самостоятельные занятия по лёгкой атлетике

Бег в медленном темпе до 30 минут. Упражнения на силу нижних конечностей. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. Бег по пересечённой местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Длительный бег 15-20 минут.

Цель: укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести, укрепить мышцы ног, рук и плечевого пояса у студентов.

Задание: выполнение комплекса специально-беговых упражнений; бег в медленном темпе до 30 минут; упражнения на силу рук нижних конечностей, ходьба в среднем темпе до 60 минут; бег по пересечённой местности; прыжки через естественные препятствия; прыжки на скакалке; общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса; длительный бег 15-20 минут.

Выполнение: ежедневно выполнять комплекс специально-беговых упражнений и бега в медленном темпе на стадионе, в лесу или на спортивной площадке школы, расположенной вблизи от дома. Комплекс специально-беговых упражнений выполняется по прямой (длина отрезков от 30 до 70 метров). Ускорение всегда выполняется в конце комплекса упражнений на отрезке от 50 до 100 метров. Упражнения на силу нижних конечностей необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды. Ходьба в среднем темпе выполняется вечером за 2-3 часа до сна и после 1,5-2 часов после еды. Бег по пересечённой местности выполняется только в лесу, парке или на ближайшей к дому аллее. Обще-развивающие упражнения выполняются утром, после обеда и вечером. Прыжки через естественные препятствия выполняются через шины на спортивной площадке или через любые естественные препятствия (например, в лесу). Прыжки на скакалке можно выполнять дома, на спортивной площадке, на стадионе, в лесу как в несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно. Обще-развивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий. Длительный бег 15-20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.

Примерный перечень специально-беговых упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени;
- многоскоки;
- бег с ноги на ногу;

- бег с прямыми ногами: вперед, назад, в стороны;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперед;
- ускорение.

Примерный комплекс упражнений на силу нижних конечностей:

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вперед, руками коснуться пола 2 – присед, руки вперед

3 – наклон вперед, руками коснуться пола 4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз. И.П. – основная стойка

1 – упор присев 2 – упор лёжа

3 – упор присев 4 – и.п.

Повторить упражнение 10-12 раз. И.П. – то же

1 – выпад правой ногой вперед 2 – и.п.

3 – выпад левой ногой вперед 4 – и.п.

Повторить 8-10 раз на каждую ногу.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на силу рук и плечевого пояса (с гантелями)

И.П. – основная стойка, гантели в руках

1 – гантели вверх (через стороны)

2 – и.п.

3 – гантели вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – то же

1 – гантели вверх, правую ногу назад

2 – и.п.

3 – гантели вверх, левую ногу назад

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – ноги вместе, туловище наклонить вперед, гантели вниз

1 – гантели вверх, вдох

2 – и.п., выдох

3 – гантели вверх, вдох

4 – и.п., выдох

Повторить упражнение 9-10 раз.

И.П. – сидя на полу, гантели вниз

1 – гантели вверх, вдох

2 – гантели в стороны, выдох

3 – гантели назад, вдох

4 – и.п., выдох

И.П. – лёжа на спине, гантели сверху на полу

1 – гантели вверх

2 – и.п.

3 – гантели вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 12-15 раз.

Отработка навыков прыжков

1. Разминка, ОРУ, упражнения на координационной лестнице 10 упражнений по 3 раза. варианты упражнений на координационной лестнице разобраны на учебных занятий. Далее выполнить упражнения на мышцы спины и живота 3х20 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа 3х15 раз. В конце занятия упражнения на гибкость.

Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут

2. Разминка 10-15 минут. ОРУ 5-6. СБУ 6-7 прямых 15-20 м. Упражнения со скакалкой:

-прыжки на двух ногах 3х150;

-прыжки поочередно на правой и левой ноге 3х100;

-прыжки ноги врозь, ноги вместе 3х100;

-прыжки с высоким подниманием бедра 3х20;

-бег с захлестыванием голени через скакалку;

между вариантами прыжков ходьба на месте; между сериями отдых до восстановления.

В конце тренировки упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут.

3. Отработка техники прыжка в длину с разбега.

Разминка (бег 2 км). ОРУ. СБУ. Прыжки

- с места 3 раза;

-тройной 3 раза;

-пятерной прыжок 3 раза;

-десятерной 3 раза.

-прыжок в длину с 3 шагов разбега 3 раза;

-прыжок с 6 шагов разбега.

Упражнения на гибкость 10 минут.

Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут.

4.3. Участие обучающихся в организации и проведении соревнований внутри колледжа, спортивных праздниках - 26 часов.

4.3.1. Ежегодно в Спартакиады колледжа среди обучающихся включены соревнования «День прыгуна».

В программу соревнований «День прыгуна» включены следующие виды прыжков:

-прыжок в длину с места;

-прыжок спиной вперед;

-прыжок боком;

-прыжок в высоту с места;

-прыжок в высоту с разбега;

-прыжок с поворотом на 180 градусов.

Для успешного выступления на соревнованиях студентам необходимо выполнять комплексы для развития координационных и силовых способностей. Комплексы тренировочных занятий включают: упражнение с отягощением собственного веса, упражнения в парах, упражнения со скакалкой, упражнения на координационной лестнице, упражнения на уличных тренажерах, упражнения с отягощением (гантели, медбол, упражнения со стулом в домашних условиях, фитнес лентами т др.).

Для самостоятельных занятий рекомендованы следующие комплексы:

1. Разминка 10-15 минут. ОРУ 5-6. СБУ 6-7 прямых 15-20 м. Упражнения со скакалкой:

-прыжки на двух ногах 3х150;

-прыжки поочередно на правой и левой ноге 3х100;

- прыжки ноги врозь, ноги вместе 3x100;
- прыжки с высоким подниманием бедра 3x20;
- бег с захлестыванием голени через скакалку;

между вариантами прыжков ходьба на месте; между сериями отдых до восстановления.

В конце тренировки упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут.

2. Разминка, ОРУ, упражнения на координационной лестнице 10 упражнений по 3 раза. варианты упражнений на координационной лестнице разобраны на учебных занятий. Далее выполнить упражнения на мышцы спины и живота 3x20 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа 3x15 раз. В конце занятия упражнения на гибкость.

Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут

3. Разминка, ОРУ и СБУ. Запрыгивание и забегание в небольшой подъём 20-30 метров.

Варианты прыжков:

- многоскоки 3x20 метров;
- в шаге через шаг 3x20 метров;
- скачки на правой и на левой ноге;
- ускорение 3x20 метров.

Между ускорениями отдых до восстановления. После прыжковой работы, упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность тренировочного занятия от 60-90 минут.

4. Разминка, ОРУ, СБУ. Круговая тренировка 6 станций, время продолжительности работы на каждой станции 45 секунд, переход 10 секунд, 3 круга. Упражнения, входящие в круговую тренировку:

- бёрпи;
- планка;
- выпады;
- отжимания;
- поднимание туловища...

Упражнения все студентам знакомы и разобраны на учебных занятиях.

Продолжительность тренировочного занятия от 60-90 минут.

После круговой тренировки выполнить комплекс упражнений на гибкость.

4.3.2. В рамках Недели здоровья студенты участвуют в спортивном празднике, обучающиеся 3-4 курсов разрабатывают сценарий и проводят физкультурно-оздоровительное мероприятия с элементами лёгкой атлетики для студентов 1-2 курсов («Веселые старты», эстафеты, игра «Спортивный Эрудит»; подготавливают спортивную площадку для проведения, подбирают музыкальное сопровождение).

4.3.3. Студенты участвуют в соревнованиях по баскетболу, волейболу (отборочный этап на уровне группы)

Студенты колледжа участвуют в соревнованиях по баскетболу среди групп колледжа.

Игры проходят по Олимпийской системе, каждая команда проводит от 4 до 6 игр. Студенты, которые не входят в состав сборной команды, приходят на игры в роли болельщиков, а также оказывают помощь в судействе игр.

Студенты колледжа принимают участие в Первенстве г. Вологды среди организаций среднего профессионального образования по волейболу. Студенты, не участвующие в соревнованиях должны посетить 3 игры, ознакомиться с правилами соревнований, судейством соревнований по волейболу, тактическими действиями в защите и нападении, индивидуальными действиями игроков на площадке.

4.3.4. Студенты участвуют в осеннем марафоне, шведских эстафетах

В течение года студенты могут участвовать в шведских эстафетах, которые проводятся:

- в конце апреля: Открытое Первенство г. Вологды по Шведским эстафетам;
- в мае легкоатлетические эстафеты по улицам г. Вологда;
- в сентябре в рамках Спартакиады среди студентов колледжа.

На каждое участие в соревнованиях по лёгкой атлетике отводится 2 часа, в которые входит разминка (бег в спокойном темпе, общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, отработка передачи эстафетной палочки, непосредственное участие в стартах, заминка после соревнований, включающая бег в медленном темпе и упражнения на гибкость)

Ежегодно проводятся соревнования по лёгкой атлетике. Девушки пробегают дистанцию 500 метров, юноши 1000 метров. Студенты самостоятельно выполняют разминку, пробегают в медленном темпе 300-500 метров, упражнения на гибкость, специальные беговые упражнения, непосредственное участие в забеге, заминочный бег.

Студенты, освобожденные от соревнований, разрабатывают конспект спортивного мероприятия на лыжах, помогают в организации и проведении соревнований преподавателям.

4.4. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения) - 6 часов.

Сообщение должно быть:

- продолжительностью 5-7 минут;
- информация должна быть достоверной;
- информация должна быть своевременной;
- информация должна быть доступной;
- информация должна быть полезной;
- выступление должно сопровождаться презентацией.

Требования к презентации:

- Самостоятельность выполнения презентации;
- Информативность представленного материала.
- Визуальное сопровождение.
- Оптимальный контраст цветового поля и цвета шрифта.
- Минимальное количество слайдов 10.
- Время выступления 7-9 минут

При работе над сообщением будьте внимательны и следуйте следующим пунктам:

- выбрав тему сообщения, сформулируйте цель, задачи и методы выполнения;
- составьте план работы и строго его придерживайтесь;
- изучите соответствующую литературу, отберите материал;
- оформите сообщение в печатном виде, соблюдая требования к структуре (тительный лист; содержание; библиографический список) и оформлению (шрифт – Times Roman, 14 кегель интервал – полуторный, выравнивание – по ширине, поля: верхнее – 2 см, левое – 3 см, нижнее – 2 см, правое – 1,5 см);
- подготовьтесь к выступлению.

4.5. Подбор подвижных игр и эстафет для детей дошкольного возраста и проведение их на группе - 12 часов.

Необходимо подобрать подвижные игры для каждой возрастной группы (раздел Легкая атлетика), 3 игры, направленные на ловлю и передачу мяча; 3 игры, на развитие ловкости; 3 игры, на развитие быстроты; 3 игры с ведением мяча (раздел Спортивные игры), игры, готовящие детей к освоению техники передвижений на лыжах (средний возраст), игры, направленные на освоение техники передвижений на лыжах (старший возраст)

Прописать цель и задачи игры.

Игру оформить в виде таблицы:

Характеристика подвижной игры	Предварительная работа	Объяснение игры	Распределение ролей ведущего	Руководство ходом игры	Подведение итогов
Младший возраст					
Средний возраст					
Старший возраст					

Во время проведения игры учитывается грамотность речи, правильная терминология, умение руководить игрой, провести анализ действий занимающихся и непосредственное проведение.

4.6. Подготовка к сдаче нормативов по дисциплине «Физическая культура». – 12 часов.

Подготовка для выполнения контрольных нормативов по разделу Легкая атлетика – 5 часов

Бег в медленном темпе до 30 минут. Упражнения на силу нижних конечностей. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. Бег по пересечённой местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Длительный бег 15-20 минут.

Цель: укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести, укрепить мышцы ног, рук и плечевого пояса у студентов.

Задание: выполнение комплекса специально-беговых упражнений; бег в медленном темпе до 30 минут; упражнения на силу рук нижних конечностей, ходьба в среднем темпе до 60 минут; бег по пересечённой местности; прыжки через естественные препятствия; прыжки на скакалке; общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса; длительный бег 15-20 минут.

Выполнение: ежедневно выполнять комплекс специально-беговых упражнений и бега в медленном темпе на стадионе, в лесу или на спортивной площадке школы, расположенной вблизи от дома. Комплекс специально-беговых упражнений выполняется по прямой (длина отрезков от 30 до 70 метров). Ускорение всегда выполняется в конце комплекса упражнений на отрезке от 50 до 100 метров. Упражнения на силу нижних конечностей необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды. Ходьба в среднем темпе выполняется вечером за 2-3 часа до сна и после 1,5-2 часов после еды. Бег по пересечённой местности выполняется только в лесу, парке или на ближайшей к дому аллее. Обще-развивающие упражнения выполняются

утром, после обеда и вечером. Прыжки через естественные препятствия выполняются через шины на спортивной площадке или через любые естественные препятствия (например, в лесу). Прыжки на скакалке можно выполнять дома, на спортивной площадке, на стадионе, в лесу как в несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно. Общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий. Длительный бег 15-20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.

Примерный перечень специально-беговых упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени;
- многоскоки;
- бег с ноги на ногу;
- бег с прямыми ногами: вперед, назад, в стороны;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперед;
- ускорение.

Примерный комплекс упражнений на силу нижних конечностей:

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вперед, руками коснуться пола

2 – присед, руки вперед

3 – наклон вперед, руками коснуться пола

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – основная стойка

1 – упор присев

2 – упор лёжа

3 – упор присев

4 – и.п.

Повторить упражнение 10-12 раз.

И.П. – то же

1 – выпад правой ногой вперед

2 – и.п.

3 – выпад левой ногой вперед

4 – и.п.

Повторить 8-10 раз на каждую ногу.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на силу рук и плечевого пояса (с гантелями)

И.П. – основная стойка, гантели в руках

1 – гантели вверх (через стороны)

2 – и.п.

3 – гантели вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – то же

- 1 – гантели вверх, правую ногу назад
- 2 – и.п.
- 3 – гантели вверх, левую ногу назад
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – ноги вместе, туловище наклонить вперёд, гантели вниз

- 1 – гантели вверх, вдох
- 2 – и.п., выдох
- 3 – гантели вверх, вдох
- 4 – и.п., выдох

Повторить упражнение 9-10 раз.

И.П. – сидя на полу, гантели вниз

- 1 – гантели вверх, вдох
- 2 – гантели в стороны, выдох
- 3 – гантели назад, вдох
- 4 – и.п., выдох

И.П. – лёжа на спине, гантели сверху на полу

- 1 – гантели вверх
- 2 – и.п.
- 3 – гантели вверх
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 12-15 раз.

Отработка навыков прыжков

1.Разминка, ОРУ, упражнения на координационной лестнице 10 упражнений по 3 раза. варианты упражнений на координационной лестнице разобраны на учебных занятий. Далее выполнить упражнения на мышцы спины и живота 3х20 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа 3х15 раз. В конце занятия упражнения на гибкость.

Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут

2.Разминка 10-15 минут. ОРУ 5-6.СБУ 6-7 прямых 15-20 м. Упражнения со скакалкой:

- прыжки на двух ногах 3х150;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге 3х100;
- прыжки ноги врозь, ноги вместе3х100;
- прыжки с высоким подниманием бедра 3х20;
- бег с захлестыванием голени через скакалку;

между вариантами прыжков ходьба на месте; между сериями отдых до восстановления.

В конце тренировки упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут.

3.Отработка техники прыжка в длину с разбега.

Разминка (бег 2 км). ОРУ. СБУ. Прыжки

- с места 3 раза;
- тройной 3 раза;
- пятерной прыжок 3 раза;
- десятерной 3 раза.
- прыжок в длину с 3 шагов разбега 3 раза;
- прыжок с 6 шагов разбега.

Упражнения на гибкость 10 минут.

Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут.

Отработка навыков бега на короткие и средние дистанции

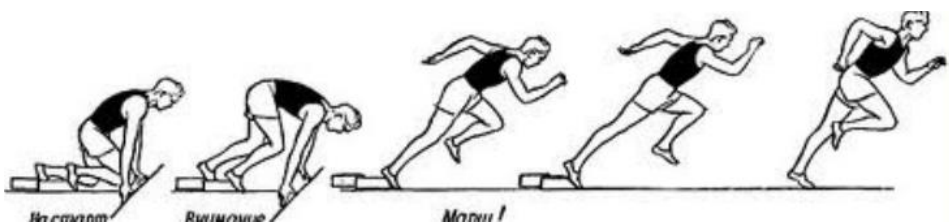
Для подготовки к выполнению контрольных нормативов по лёгкой атлетике, студентам рекомендованы самостоятельные занятия для развития быстроты и выносливости.

Для отработки навыков бега на короткие дистанции варианты тренировочных занятий.

1. Совершенствовать технику бег с низкого старта.

Обратить внимание на положение в стартовых колодках, выход из стартовых колодок, наклон при первых беговых шагах после выхода из колодок. Техника и методика подготовки бега на короткие дистанции разобрана на учебных занятиях.

Перед выполнением упражнений на короткие дистанции, необходимо выполнить тщательную разминку, включающую разминочный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. После выбеганий из стартовых колодок выполнить небольшую силовую работу: упражнения на мышцы пресса, спины, рук и ног. Каждое упражнение минимум 15 раз, 3 подхода. В конце тренировки упражнения на гибкость 5-7 минут.



Продолжительность занятия 60-90 минут

2. Выполнять ускорения из разных исходных положений на расстояние 20-30 метров с максимальной скоростью. Выполнять ускорения 6-8 раз, между подходами - пауза отдыха 2-3 минуты. Исходные положения:

-сидя лицом по направлению к движению; в упоре лежа; стоя спиной по отношению к движению; стоя боком по отношению к движению; лежа на животе и др.

В тренировочное занятие лучше включить ускорения не более 5 исходных положений, из каждого положения выполнить 2 ускорения. После ускорений из разных исходных положений, необходимо выполнить комплекс силовых упражнений (4-5) на верхний плечевой пояс (подтягивания или отжимания, упражнения на мышцы спины и живота) 3 подхода. В конце тренировочного занятия обязательно медленный бег и упражнения на гибкость 10-15 минут. Продолжительность занятия 60-90 минут

3. Разминка, ОРУ и СБУ. Работа в небольшой подъём 20-30 метров.

Варианты прыжков:

- многоскоки 3x20 метров;
- в шаге через шаг 3x20 метров;
- скачки на правой и на левой ноге;
- ускорение 3x20 метров.

Между ускорениями отдых до восстановления. После прыжковой работы, упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность тренировочного занятия от 60-90 минут.

4. Разминка (бег в медленном темпе 10 минут). ОРУ, СБУ 5-7 прямых по 20 метров.

Ускорения 120 метров 6 раз в 80% от максимальной скорости. ОФП 6 упражнений по 20 повторений. Продолжительность занятия 60-90 минут.

Подготовка для выполнения контрольных нормативов по разделу Спортивные игры – 4 часа.

Для успешной сдачи контрольных нормативов по волейболу студентам необходимо совершенствовать технику таких технических действий как:

- верхняя передача мяча над собой и с партнером;
- нижняя передача мяча в стену и с партнером;
- техника подач.

Для отработки технических действий студенты могут посещать секцию по волейболу или выполнить комплекс упражнения в свободное время в спортивном зале или дома.

1. Бег в медленном темпе до 10 минут. ОРУ, специальная разминка волейболиста в паре или работа у стены 10-15 минут. Отработка техники подач. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу. ОФП на силу верхних и нижних конечностей. Упражнения на гибкость 7 минут. Продолжительность 60-90 минут.

2. Бег в медленном темпе 10- 15 минут, прыжки через скакалку в сумме 500 прыжков разными способами. Выполнять броски и ловлю мяча нужно в течение 30-45 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 12 раз. . Упражнения на гибкость 7 минут. Продолжительность 60-90 минут.

Для успешной сдачи контрольных нормативов по баскетболу студентам необходимо совершенствовать технику таких технических действий как:

- ведение мяча,
- броски мяча;
- сочетание приёмов.

Для отработки технических действий студенты могут посещать секцию по баскетболу или выполнить комплекс упражнения в свободное время в спортивном зале или дома.

1.Разминка, ОРУ, работа на координационной лестнице 10-минут.Отработка бросков мяча с близкого расстояния и линии штрафного броска, дальний бросок. Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля, с изменением направления движения и скорости перемещений. Выполнить упражнения направленные на развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость 7 минут. Продолжительность 60-90 минут.

2. Разминка 10-15 , ОРУ, работа со скакалкой 10-минут.Отработка бросков мяча с близкого расстояния и линии штрафного броска, дальний бросок. Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля, с изменением направления движения и скорости перемещений. Выполнить упражнения направленные на развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость 7 минут. Продолжительность 60-90 минут.

Подготовка для выполнения контрольных нормативов по разделу Лыжная подготовка – 3 часа.

Совершенствование техники одновременного бесшажного и одношажного хода, попеременного двушажного и одновременного двушажного хода

Для совершенствования техники одновременного бесшажного и одношажного хода рекомендовано студентам выполнить следующие тренировочные занятия.

- 1.Разминка 3 км свободным способом. Совершенствования техники работы рук:
- имитация на месте без палок и с палками;

-прохождения дистанции 100 метров 5 раз в спокойном темпе в полной координации;

-выполнение техники одновременного бесшажного в небольшой подъём 5-50 метров;

-прохождение 3 км одновременным бесшажным ходом. Заминка 1 км свободным способом. ОФП 10 минут. Упражнения на гибкость. Продолжительность занятия 60-90 минут.

2. Разминка 3 км свободным способом. Совершенствования техники работы рук и ног:

-имитация на месте без палок и с палками;

-прохождения дистанции 200 метров 5 раз в спокойном темпе в полной координации работая только одной ногой;

-выполнение техники одновременного бесшажного в небольшой подъём 5-50 метров;

-чередование техник одновременного бесшажного и одношажного шага.

-прохождение 3 км одновременным бесшажным ходом. Заминка 1 км свободным способом. ОФП 10 минут. Упражнения на гибкость. Продолжительность занятия 60-90 минут.

3. Прохождение дистанции 3 км в спокойном темпе.

-имитация попеременного двухшажного шага на месте без палок и с палками;

-прохождения дистанции 100 метров 5 раз в спокойном темпе в полной координации;

-выполнение техники попеременного двухшажного шага без работы ног в небольшой подъём 5-50 метров;

-прохождение 3 км попеременным двушажным ходом. Заминка 1 км свободным способом. ОФП 10 минут. Упражнения на гибкость. Продолжительность занятия 60-90 минут.

4. Прохождение дистанции 4 км в спокойном темпе.

-имитация попеременного двухшажного шага на месте без палок и с палками;

-прохождения дистанции 100 метров 5 раз в спокойном темпе в полной координации;

-выполнение техники попеременного двухшажного шага без работы ног в небольшой подъём 5-50 метров;

-прохождение 3 км попеременным двушажным ходом. Заминка 1 км свободным способом. ОФП 10 минут. Упражнения на гибкость. Продолжительность занятия 60-90 минут.

Список литературы и источников

Основная литература:

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

Дополнительная литература:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва: Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: младшая группа / Л. И. Пензулаева. — Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. — 80 с.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: средняя группа / Л. И. Пензулаева. — Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. — 112 с.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: старшая группа / Л. И. Пензулаева. — Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. — 128 с.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>