

**БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

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

**Специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного образования**  
(Цикл ОГСЭ)

*Автор-составитель:*

*Подаровская Л.В.*

*Шалагина Л.В.*

**ВОЛОГДА**  
**2015**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»	5
Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	6
Утренняя гигиеническая гимнастика	7
Упражнения в течение учебного дня	11
Самостоятельные занятия. Рекомендации для студентов по подготовке к учебным нормативам	12
Методические рекомендации по написанию и оформлению письменной самостоятельной работы	21
Тематика письменных самостоятельных работ	22
Литература	23

## 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.

## **Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»**

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

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика, плавание, лыжи и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
7. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

## 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.

## 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 (колено 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 физкультурной 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.).

## 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 натощак. 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.

### **Рекомендации для студентов по подготовке к учебным нормативам**

#### ***Самостоятельная работа 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. 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: вперёд, назад, в стороны;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперёд;
- ускорение.

#### *Примерный комплекс упражнений на силу нижних конечностей*

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

1 – наклон вперёд, руками коснуться пола

2 – присед, руки вперёд

3 – наклон вперёд, 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 вперёд

2 – и.п.

3 – выпад левой ногой вперёд

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 вверху на полу

1 – гантели вверх

2 – и.п.

3 – гантели вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 12-15 раз.

### ***Самостоятельная работа по спортивным играм (волейбол)***

Броски, ловля, передача мяча в стену, партнёру. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу. Бег в медленном темпе до 45 минут. Нижняя подача мяча, верхняя передача мяча. ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.

Цель: развитие быстроты реакции, ловкости, меткости, выносливости, силы рук и плечевого пояса.

Задание: выполнение бросков, ловли, передачи мяча в стену, партнёру; сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу; бег в медленном темпе до 45 минут; нижняя подача мяча, верхняя передача мяча; ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.

Выполнение: 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 – ежедневно утром или вечером после 2-3 часов после еды и за 2-3 часа до сна. Бег в медленном темпе желательно выполнять после занятий через 2-2,5 часа после еды. Нижнюю подачу и верхнюю передачу выполнять на школьной площадке с партнёром или у стены, ОРУ – утром через 20-30 минут после сна и за 1-2 часа до еды или вечером после занятий.

### ***Примерный комплекс ОРУ на силу верхних и нижних конечностей***

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

1-4 – одно круговое движение головой право

5-8 – одно круговое движение головой влево.

Повторить упражнение 7-8 раз.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – вращение кистей в лучезапястном суставе вперёд



5-8 – вращение рук в локтевых суставах вперёд  
1-4 – вращение рук в плечевых суставах вперёд  
5-8 – вращение в плечевых суставах назад  
1-4 – вращение рук в локтевых суставах назад  
5-8 – вращение кистей в лучезапястном суставе назад.  
Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс  
1-4 – круговые движения туловища вправо  
5-8 – круговые движения туловища влево.  
Повторить упражнение 7-8 раз.

И.П. – то же  
1 – наклон к правой ноге, руками коснуться ноги  
2 – наклон вниз, руками коснуться пола  
3 – наклон к левой ноге, руками коснуться ноги  
4 – и.п.

Повторить упражнение 8-12 раз.

И.П. – основная стойка  
1-8 – 8 махов правой ногой вперёд  
1-8 – 8 махов левой ногой вперёд  
1-8 – 8 махов правой ногой в сторону  
1-8 – 8 махов левой ногой в сторону  
1-8 – 8 махов правой ногой назад  
1-8 – 8 махов левой ногой назад.

Повторить упражнение 3-5 раз.

И.П. – упор сидя сзади, поднять ноги на высоту 30-40 см.  
1-4 – движения ногами от бедра, как при плавании кролем.  
Повторить упражнение 3-4 раза по 20-30 секунд.

### **Самостоятельная работа по спортивным играм (баскетбол)**

Броски мяча с партнёром или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением.  
Броски мяча. Ловля мяча. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину на уличной площадке.

Цель: развитие ловкости, развитие быстроты двигательной реакции, дыхательной системы, меткости, силы рук и плечевого пояса.

Задание: выполнение бросков мяча с партнёром или у стены, ловли мяча; упражнения с отягощением, метание мяча в цель; броски мяча в корзину на уличной площадке.

Выполнение: выполнять броски мяча с партнёром или у стены нужно в течение 1-2 часов с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Ловлю мяча производить или с отскока от стены или от партнёра на уличной площадке или на стадионе. Метание мяча в цель выполнять сначала с близкого расстояния, а затем постепенно увеличивать расстояние до 10-12 метров, выполнять с места и с 3-5 шагов разбега. Броски мяча в корзину необходимо производить на площадке в течение 45-60 минут до максимально доведённых попаданий.

*Примерный комплекс упражнений с отягощением (с набивным мячом)*

И.П. – ноги врозь, в руках набивной мяч

1 – правую ногу назад, мяч вперёд

2 – и.п.

3 – левую ногу назад, руки вперёд

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – то же

1 – поворот туловища вправо, руки с мячом вперёд

2 – и.п.

3 – поворот туловища влево, руки с мячом вперёд

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – то же

1 – присед, руки с мячом вперёд

2 – и.п.

3 – наклон вперёд, мячом коснуться пола

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – широкая стойка, мяча внизу

1 – круговое движение мячом вправо

2 – и.п.

3 – закруговое движение мячом влево

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – ноги врозь, мяч в руках сзади за спиной

1 – наклон вперёд, мяч вверх

2 – и.п.

3 – наклон вперёд, мяч вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – лёжа на полу, мяч зажат между ногами, руки вдоль туловища

1 – поднять ноги вверх

2 – и.п.

3 – поднять ноги вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

### *Самостоятельная работа по общей физической подготовке*

Пресс. Упражнения на гибкость, на координацию движений. Комплекс физических упражнений.

Цель: укрепить мышцы рук, ног, брюшного пресса развитие мышц брюшного пресса, гибкости, координации движений, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Задание: выполнение пресса из положения лёжа на полу или из вися на гимнастической стенке (поднимание и опускание ног), упражнения на гибкость (наклоны, махи, шпагаты, полушпагаты), на координацию движений; комплекс физических упражнений.

Выполнение: выполнять пресс из положения лёжа на полу в течение 45-50 минут в 6-8 подходах с перерывами для отдыха в 5-10 минут. Упражнения на гибкость, на координацию движений выполнять в течение 40-50 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Комплекс физических упражнений выполнять 2-3 раза в неделю на коврике или на матрасе в течение 45-55 минут с перерывами для отдыха в 12-15 минут.

### *Примерный комплекс физических упражнений*

Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы.

Повторять в течение 2-3 минут.

Имитация спортивной ходьбы. Повторять в течение 3-4 минут.

Подниматься на носки и опускаться на пятки попеременно правой и левой ногой.

Повторять в течение 3-4 минут.

Лёжа на спине, выполнять круговые движения ногами с начала в правую сторону, затем в левую сторону. Повторять в течение 1-2 минут.

Упражнение «велосипед» повторять в течение 10-12 минут с перерывами для отдыха в 15-30 секунд.

Сидя на полу, ноги развести максимально широко врозь, выполнять 3 пружинистых наклона вперёд, затем выпрямиться. Повторить 8-14 раз.

Лёжа на спине, ноги вверх, выполнять разведение и сведение прямых ног. Повторить 3 подхода по 12-15 раз.

Лёжа на животе, руки вверх, выполнять упражнение «лодочка». Повторить упражнение 3-4 подхода по 10-12 раз (можно удерживать в течение 3-6 секунд и повторять 5-6 подходов с интервалом для отдыха в 3-15 секунд).

Стоя на четвереньках, поднять одновременно правую руку и левую ногу, затем опустить и выполнить левой ногой и правой рукой. Повторить упражнение в течение 1-2 минут (можно с интервалом для отдыха в 10-15 секунд).

## **Методические рекомендации по написанию и оформлению письменной самостоятельной работы**

Подготовка письменных работ (сообщений, рефератов, докладов, творческих работ) по дисциплине «Физическая культура» - важный аспект самостоятельной работы студентов.

При работе над сообщением (рефератом, докладом) будьте внимательны и следуйте следующим пунктам:

- выбрав тему исследования и изучив соответствующую литературу, необходимо сформулировать цель, задачи и методы исследования;

- рекомендую составить план работы и строго его придерживаться для того, чтобы не нарушить логику исследования;

- при написании сообщения (реферата, доклада) старайтесь придерживаться структуры, которая включает в себя следующие элементы:

- а) титульный лист;

- б) оглавление;

- в) введение;

- г) содержание (параграфы и главы);

- д) заключение (выводы);

- е) приложение (таблицы, схемы, рисунки и т. д.);

- ж) библиографический список.

### **Технические требования по оформлению:**

- компьютерный текст не менее 10 страниц;

- 14 кегель в редакторе WORD;

- интервал – полуторный;

- шрифт – Times Roman;

- выравнивание – по ширине;

- абзацный отступ – 1,25 см;

- поля: верхнее – 2 см, левое – 3 см, нижнее – 2 см, правое – 1,5 см .

Принимаются только отредактированные работы, соответствующие вышеперечисленным требованиям.

При написании сообщения (реферата, доклада) так же необходимо соблюдать последовательность изложения и структуру работы.

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, фотографии, если они отражают сущность исследования.

## Тематика письменных самостоятельных работ

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Причины заболеваний студента.
3. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
4. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.).
6. Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании.
7. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью средств физической культуры.
8. Профилактика заболеваний дыхательной системы с помощью средств физической культуры.
9. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью средств физической культуры.
10. Профилактика заболеваний мочеполовой системы с помощью средств физической культуры.
11. Профилактика заболеваний органов зрения с помощью средств физической культуры.
12. Профилактика заболеваний пищеварительной системы с помощью средств физической культуры.
13. Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры.
14. Общая характеристика и классификация лёгкоатлетических видов спорта.
15. Общая характеристика и классификация гимнастики.
16. Общая характеристика и классификация видов лыжного спорта.
17. Общая характеристика и классификация плавания.
18. История возникновения и развитие баскетбола в России.
19. История возникновения и развитие волейбола в России.
20. Современные правила игры в баскетбол.
21. Современные правила игры в волейбол.
22. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
23. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
24. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
25. Регулировка массы тела с помощью средств физической культуры.
26. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
27. Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии.
28. Восстановительные средства после физической нагрузки.
29. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.

30. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
31. Различные методики определения уровня физического развития и здоровья.
32. Доврачебная помощь пострадавшему на воде.
33. Античные Олимпийские игры.
34. Выступление России на Олимпийских играх.
35. Выдающиеся конькобежцы Вологодской области.
36. Развитие лыжного спорта в Вологодской области.
37. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
38. Физическая культура как средство активного отдыха.
39. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
40. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
41. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и сознательном развитии человека.
42. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
43. Самостоятельная работа по физической культуре как элемент профессионального саморазвития студентов.
44. Физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
45. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
46. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## **Литература**

### **Основные источники:**

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

### **Дополнительные источники:**

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2017. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)