

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Методические рекомендации  
по организации самостоятельной работы студентов**

по учебному предмету  
ОУП. 07 Физическая культура

для специальности  
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Составитель: Жигулин Дмитрий Михайлович, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	11
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	36
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	38

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебному предмету ОУП. 07 Физическая культура по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике определяют содержание самостоятельной работы обучающихся, ее назначение, формы организации и виды контроля.

Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебного предмета Физическая культура

Самостоятельная работа обучающихся, рассматривается в как управляемая преподавателями (без их прямого участия) система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках предметов, дисциплин, междисциплинарных курсов по специальностям и профессиям в соответствии с ФГОС СПО.

Для обучающегося самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного освоения, без непосредственного участия преподавателя, новых знаний, умений и опыта, личностных результатов, закладывающих основания в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС СПО по специальности.

В рамках выполнения самостоятельной работы обучающийся должен владеть способами предметной деятельности: уметь понимать предложенные преподавателем цели, формулировать их самому; моделировать собственную деятельность и программировать ее; уметь оценивать конечные и промежуточные результаты своих действий; корректировать деятельность, иметь личностную готовность (высокий уровень самосознания, адекватность самооценки, рефлексивность мышления, самостоятельность, организованность, целенаправленность личности, сформированность волевых качеств) саморегуляции.

Целью самостоятельной работы обучающихся является:

- 1) формирование личностных результатов, общих и профессиональных компетенций;
- 2) формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- 3) формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- 4) углубление и расширение теоретических знаний;
- 5) систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- 6) развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Основными формами самостоятельной работы обучающихся являются подготовка сообщений, сдача учебных нормативов, подготовка к зачету,

В соответствии с рабочей программой на самостоятельную учебную работу обучающегося отводится 58 часов.

## 1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид заданий	Формы отчетности
	<b>Раздел 1. Теоретический</b>	<b>4</b>		
1	<b>Тема 1.1.</b> основы здорового образа жизни	1	Подготовить доклад на тему основы здорового образа жизни	доклад
2	<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	Подготовить доклад на тему подбор комплекса упражнений для самостоятельных занятий	доклад
3	<b>Тема 1.3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	Подготовить доклад на тему самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой	доклад
4	Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	Подготовить доклад на тему роль физической культуры в профессиональной деятельности	доклад
	<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	<b>4</b>		
5	Тема 1. Простейшие методики	1	1. Подготовить доклад по данной теме.	Доклад

	оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции			
6	Тема 2. Методика оценки и коррекции телосложения.	1	Подготовить опорную табличку по теме коррекция телосложения	Таблица
7	Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	1	Подготовить доклад на тему индивидуальная физическая программа	Доклад
8	Тема 4. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	1	Подготовить доклад на тему функциональное состояние организма	Доклад
	<b>Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия</b>			
	<b>Раздел 3.1 Учебно-тренировочные занятия Раздел 3.1 Легкая атлетика</b>	<b>2</b>		Сдача учебных нормативов

9		1	Кросс	Сдача учебных нормативов
		1	Отработка техники бега	подготовка к зачету
	Тема 3.2. Кроссовая подготовка	<b>3</b>		
10		1	Кросс	Сдача учебных нормативов
11		1	Общеразвивающие упражнения	Сдача учебных нормативов
12		1	Отработка техники бега	
	3.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	<b>4</b>		
13		1	Общеразвивающие упражнения	Сдача учебных нормативов
14		1	Кросс	Сдача учебных нормативов
15		1	Развитие физических качеств	Конспект
16		1	Отработка техники движений	Сдача учебных нормативов
	Тема 3.4. Прыжок в длину с места и с разбега	<b>5</b>		
17		1	Общеразвивающие упражнения	Подготовка к зачету



18		1	кросс	Сообщение
19		1	Развитие физических качеств	Сообщение
20		1	Отработка техники прыжков	Сдача учебных нормативов
21		1	Отработка техники бега 500 метров	Сдача учебных нормативов
	<b>Тема 3.5. Метание гранаты</b>	<b>4</b>		
22		1	Общеразвивающие упражнения	Сообщение
23		1	Кросс	Сообщение
24		1	Отработка техники движений	Сообщение
25		1	Дыхательная гимнастика	Сообщение
	<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	<b>1</b>		
26	Тема 4.1. Строевые упражнения	1	Отработка техники движений	Сообщение
	Тема 4.2.Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	<b>2</b>		
27		1	Ритмическая гимнастика	Сообщение
28		1	Дыхательная гимнастика	
	<b>Тема 4.3. Акробатиче-</b>	<b>2</b>		

29	ские упражнения	1	Дыхательная гимнастика	подготовка к зачету
30		1	Отработка техники выполнения гимнастических элементов	Доклад
	Тема 4.4. Упражнения на брусьях	<b>3</b>		
31		1	Общеразвивающие упражнения	Сдача учебных нормативов
32		1	Развитие физических качеств	Сдача учебных нормативов
33		1	Ритмическая гимнастика	Сдача учебных нормативов
	Тема 4.5. Дыхательная гимнастика	<b>2</b>		
34		1	Выполнение дыхательной гимнастики	Сдача учебных нормативов
35		1	Развитие физических качеств	Конспект
	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>		
36	Тема 5.1. Техника передвижений на лыжах	1	Ходьба на лыжах	Сдача учебных нормативов
37		1	Отработка техники лыжных ходов	Сдача учебных нормативов
38	Тема 5.2. Способы подъемов и спусков	<b>2</b>		
39		1	Ходьба на лыжах	Доклад
40		1	Отработка техники подъемов и спусков	Доклад
	Тема 5.3. Способы тор-	<b>2</b>		

41	можения	1	Ходьба на лыжах	Сдача учебных нормативов
42		1	Комплекс ОРУ	сообщение
	Тема 5.4. Способы поворотов в движении	<b>1</b>		
43		1	Ходьба на лыжах	Сдача учебных нормативов
	<b>Раздел 6. Волейбол</b>	<b>4</b>		
44	Тема 6.1 Техника игры. Нападение	1	Общеразвивающие упражнения	Сдача учебных нормативов
45		1	Развитие физических качеств	Сдача учебных нормативов
46		1	Ритмическая гимнастика	Сдача учебных нормативов
47		1	Отработка техники приемов игры	
	Тема 6.2 Техника игры. защита.	<b>4</b>		
48		1	Развитие физических качеств	Доклад
49		1	Ритмическая гимнастика	Доклад
50		1	Отработка техники владения с мячом	Сдача учебных нормативов
51		1	Комплекс ОРУ	
	Тема 6.3 Элементы тактики.	<b>2</b>		
52		1	Развитие физических качеств	Доклад

53		1	Отработка техники передач	Сдача учебных нормативов
	Тема.6.4. Тактические действия игры в защите.	<b>2</b>		
54		1	Развитие физических качеств	Сдача учебных нормативов
55		1	Отработка технических приемов	Сдача учебных нормативов
	Тема 6.5 Учебная игра.	<b>3</b>		
56		1	Развитие физических качеств	Доклад
57		1	Комплекс ОРУ	Доклад
58		1	Отработка техники прыгучести	Доклад
	<b>Всего часов</b>	<b>58</b>		

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВНЕУАДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

#### Самостоятельная работа №1

**Тема.1.** Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.

**Цель.** Приобретение знаний о методике оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции. Ознакомить студентов с методикой составления и проведения самостоятельных занятий.

**Задачи.** Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения; оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

**Учебное задание.** Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины

2. Профилактика усталости, утомления и переутомления

а/. Утренняя зарядка

б/. Вводная гимнастика

в/. Физкультурная пауза

г/. Производственная гимнастика

3. Вспомогательные средства для ускорения восстановительного процесса и повышения работоспособности...

4. Разработать и составить комплекс УГГ.

5. Особенности форм, содержание и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6. Уметь составить и провести самостоятельное занятие с гигиенической или тренировочной направленностью.

**Форма контроля.** Проверка рефератов и сообщений

**Время выполнения.** 2ч.

#### Самостоятельная работа №2

**Тема.1.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Цель.** Приобретение знаний о методике организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Задачи.** Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной ли-

тературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения; оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

**Учебное задание.** Уметь подбирать упражнения для коррекции телосложения. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Виды и формы самостоятельных занятий
2. Обеспечение безопасности при занятиях.
3. Оказание первой медицинской помощи.
4. Осанка. Упражнения для коррекции осанки.
5. Плоскостопие. Упражнения для коррекции плоскостопия.
6. Упражнения для развития определенной группы мышц.

**Форма контроля.** Проверка рефератов и сообщений

**Самостоятельная работа №3 самоконтроль и его основные методы показатели и критерии оценки**

**Тема.** 1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.  
2. Методы контроля за функциональным состоянием организма

**Цель.** Ознакомиться с методикой составления индивидуальной программы занятий физического самовоспитания. Ознакомиться с методикой оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

**Задачи.** Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения; оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

**Учебное задание.** Провести самостоятельно функциональную пробу по методике Крэша (степ-тест) и результаты записать. Разработать и составить индивидуальную программу занятий с учетом спортивных интересов студента. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Раскройте понятие «физическое самовоспитание».
2. Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?
3. В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности?
4. Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.

**Тема: Написание рефератов и сообщений**

**Методические рекомендации по выполнению реферата**

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной, самостоятельно выполненной работой студента.

Содержание реферата

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;

2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости)

Во введении дается общая характеристика реферата:

- обосновывается актуальность выбранной темы;
- определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения;
- описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования;
- кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата.

Заголовок "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 3 года, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в реферате.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Оформление реферата

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы в виде реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- на одной стороне листа белой бумаги формата А-4;
- размер шрифта-12; TimesNewRoman, цвет – черный;
- междустрочный интервал – одинарный;
- поля на странице – размер левого поля – 2 см, правого- 1 см, верхнего-2см, нижнего-2см;
- отформатировано по ширине листа;
- на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы;

- в конце работы необходимо указать источники использованной литературы;
- нумерация страниц текста

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

1. законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);
3. статистические, инструктивные и отчетные материалы предприятий, организаций и учреждений.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами.

Приложения следует нумеровать порядковой нумерацией арабскими цифрами. На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

#### **Критерии оценки реферата**

**Оценка "отлично"** выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

**Оценка "хорошо"** выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

**Оценка "удовлетворительно"** выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.

**Оценка "неудовлетворительно"** выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

## **Приложение 2**

### **Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой**

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.



5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 – 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 – 6 раз.

### Приложение 3

#### **Ритмическая гимнастика**

Мелодия медленная. 1. И.п.: основная стойка. Потягивание. Поднимание рук через стороны вверх и поочередное опускание левой, затем правой руки, сгибая ее в локте перед собой.

2. И.п.: стойка ноги врозь. Выпад правой ногой, правую руку в сторону, потянуться за ней. То же в другую сторону.

3. Наклоны в сторону – вперед по диагонали, полукруг в левую сторону – выпрямиться. То же в другую сторону.

4. И.п.: основная стойка. Руки на поясе, округлить спину, вывести локти вперед, полуприсед на носках, расправить плечи, развести локти в стороны, опуститься на всю ступню.

5. «Степ-тач» – приставные шаги с касанием в разные стороны, с поворотом на 90°.

#### **Основная часть**

6. И.п.: основная стойка. Шаги на месте – 24 счета, переходящие в поднимание на носки – 24 счета, «кросс-степ» с вращением рук в локтевых суставах в одну и другую стороны.

7. Шаги вперед с продвижением: шаг правой – левой в сторону на носок, левая рука вперед-вверх, то же другой ногой, на 8 счетов, спиной возвращаемся назад, руки в стороны слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги меняем поочередно: правая в сторону, приставить, левая в сторону, приставить.

8. Прыжки на месте – руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и выбрасываются поочередно вниз, в сторону, вперед, вверх.

9. Упражнения выполняются с гантелями.

И.п.: ноги врозь, руки с гантелями на бедрах. Шаг правой, левая на носок, левая рука вправо-вперед. Вернуться в и.п. То же другой ногой и рукой.

10. И.п.: основная стойка. Руки опущены вниз, полуприсед, руки согнуть в локтях, кисти повернуты к плечам. Вернуться в и.п., полуприсед – руки в стороны, вернуться в и.п. (упражнение выполняется с напряжением).

11. И.п.: ноги вместе, полуприсед, руки согнуты в локтях с гантелями, выпрямляясь вверх, отводим руки назад, локти вверх.

12. И.п.: ноги врозь, поднимание прямых рук вперед, кисти повернуты вниз.

13. И.п.: вторая позиция, руки на поясе. Приседание на правой – левая нога на носок на 4 счета, приседание на двух ногах – колени в стороны, 4 счета, приседание на левой ноге, правая на носок.

14. «Степ-тач» – для отдыха.

15. а) И.п.: стоя на левом колене, левая рука на полу, правая нога на носке, правая рука на поясе – поднимание ноги в сторону 8–12 раз, то же другой ногой; б) И.п.: лежа на левом боку, рука под головой, махи правой ногой в сторону, вверх, назад по 8 – 12 раз. Повторить с другой ноги.

16. И.п.: лежа на спине руки в стороны, ноги вверх, отвести левую ногу в сторону, вернуться в и.п. То же правой ногой. Разведение обеих ног в стороны. Для отдыха – ноги, согнув, прижать к себе («группировка»), сесть ноги вместе, наклон вперед, потянуться.

17. И.п.: лежа на спине упор на локти. Полуподнимание таза вверх 16–20 раз, ступни на ширине плеч. Стопы вместе – 20 раз. Левая стопа стоит, правая нога согнута в колене и лежит на левом колене – 15 раз, то же с другой ноги.

18. Упражнение для растягивания мышц бедра: в и.п. лежа на спине согнуть ногу к себе, выпрямить вверх, покачивающее движение, опустить вниз. То же другой ногой. Перейти в сед на правое бедро – левую ногу вверх, взять за пятку, покачивающее движение, растяжка. То же другой ногой.

19. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни ног стоят на полу, руки за головой. Поднимание головы и плеч, спина на полу (пресс сверху).

20. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног («ножницы») до прямого угла и опускание двух ног вместе.

21. И.п.: лежа на спине, ноги согнуть в коленях, левая, согнутая в колене, лежит на правой. Руки за головой. Поднимание правого плеча, правым локтем коснуться левой коленки. По 15 раз каждым локтем.

22. И.п.: сед на пятках, руки на коленях. Отведение левой руки в сторону на 4 счета, затем правой руки, на 8 счетов обе руки отвести в стороны. Круговое движение за рукой вперед, наклоняясь вперед-в сторону в одну и в другую сторону.

### ***Заключительная часть***

23. Упражнения для восстановления и расслабления. «Волна» – справа-налево и обратно. Круговые движения правой рукой снизу-вверх-в сторону, то же другой рукой и двумя руками вместе.

24. Выпад правой ногой в сторону, потянуться за правой рукой, выполняющей круговые движения в локтевом суставе. То же в другую сторону.
25. Шаг правой ногой в сторону, круговое движение правым плечом назад. То же в другую сторону. Стоя на месте, круговые движения двумя плечами назад и вперед.
26. Медленные наклоны головы вперед, отводя вперед как можно дальше подбородок и втягивая его назад.
27. И.п.: ноги врозь, руки на коленях – круглая спина, прогибание в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходящее из одного положения в другое.
28. Руки через стороны вверх – вдох, плавно опуская вниз – выдох.

### **Развитие физических качеств**

#### **Примерные упражнения для развития силы:**

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднимание и опускание одной ^или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»);
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;
- плавание (20—50 м);
- бег на коньках;
- спортивные и подвижные игры.

#### **Примерные упражнения для развития быстроты:**

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- семенящий бег (8—12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);
- бег на коньках на скорость, 15—20 м (4—6 раз);
- повторное проплывание отрезке® 10—20 м;
- повторное прохождение на лыжах отрезков 100—200 м;
- спортивные, подвижные игры.

#### **Примерные упражнения для развития выносливости:**

- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);
- передвижение на лыжах в медленном, среднем и переменном темпе (в зависимости от возраста);
- занятия греблей, катание на коньках, велосипеде;

- спортивные игры.

### **Примерные упражнения для развития гибкости:**

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением ;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа сделать «мост»;
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

### **Примерные упражнения для развития ловкости:**

- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);
- подвижные игры;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

## **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой**

### **Правила:**

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
4. В в дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.
5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

### **Упражнения:**

#### **1. «Ладочки»**



И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом осопустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.



## 2. «Погончики»

И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса ви.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.



## 3. «Насос»

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

### Ограничения:

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный



приступ, приступ печени и бронхиальной астмы. **4. «Кошка»**

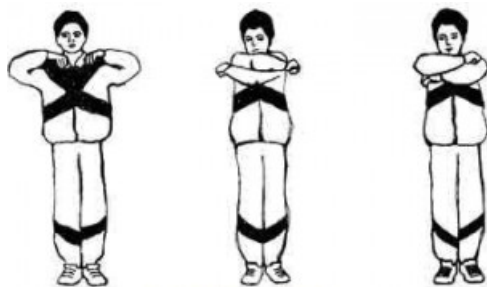
И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружини-

сто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.

### 5. «Обними плечи»



И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движений. Можно выполнять в разных исходных положениях.

#### Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, – при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

Беременным примерно с 6 месяца (беременности) в этом упражнении назад голову не откидывать, упражнение выполняют только руки, ровно стоять и смотреть вперед.



6. «Большой маятник» И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

#### Ограничения:

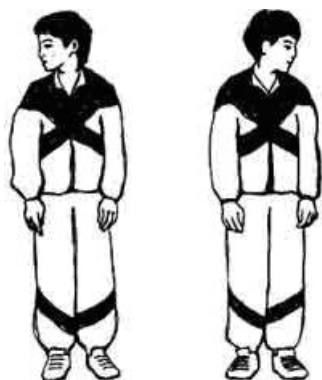
Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.

Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

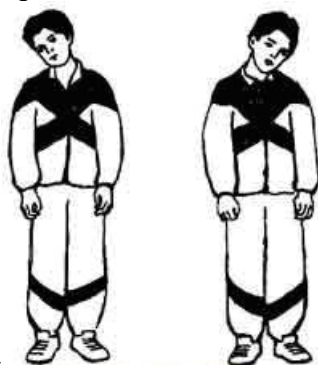
### 7. «Повороты головы»



И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. Тоже самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена.

Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

В норме: 12 раз.

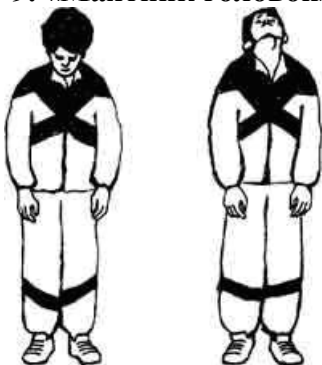


**8. «Ушки»** И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко!

В норме: 12 раз.

### **9. «Маятник головой»**



И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.

В норме: 12 раз.

**Ограничения:** Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно – грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.

Делать упражнения можно сидя.

### **10. «Перекаты»**



1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

**Важно помнить:**

- 1 – приседания делается вместе со вдохом;
- 2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;
- 3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекал с ноги на ногу.

В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется также как описано выше, только необходимо поменять ноги местами.

Данное упражнение делается только в положении стоя.

**11. «Шаги»**



1) «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.

В норме: 8 раз – 8 вдохов.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

**Ограничения:**

Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.

В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу.

При наличии *травм ног* и тромбофлебитах выполнять упражнение нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

При беременности и мочекаменной болезни колено не поднимать высоко!

2) «Задний шаг».



И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. То же самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя.

В норме: 4 раза – 8 вдохов.

## **Гимнастика**

### **Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе.**

Практически группировку можно осваивать в различных положениях туловища. Однако наиболее типичными из них являются: группировка, лежа на спине, сидя и в приседе. Важнейшим требованием при освоении и группировки является быстрое выполнение задуманных действий. Например: из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться; из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро сгруппироваться до касания затылком пола – держать; из положения руки на спине, руки вверх, подавая плечи вперед – сесть, сгруппироваться.

### **Перекаат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.**

Для освоения перекаата назад рекомендуются следующие учебные задания:

1. Из основной стойки принять группировку в приседе и перекаатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекаатным движением вперед возвратиться в исходное положение.

### **Перекаат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.**

1. Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекаат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется **кувырком**. Характерной особенностью кувырков является последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенное владение техникой выполнения кувырков имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто. I. Кувырок назад: а) в группировке, б) согнувшись

#### **. Кувырок вперед.**

а) Кувырок вперед в группировке.

Из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них. Медленно сгибая руки. Опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами. Перекаатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное движение тела вперед, оттолкнутся руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев.

г) Кувырок вперед из стойки на голове (для юношей)

Усилим рук на опору, приподняться, наклонить голову на грудь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая ноги повыше, медленно перекаатиться на лопатки, затем быстро сгруппироваться и продолжить перекаат вперед до упора присев.

#### **1. Стойка на лопатках.**

Стойка, при которой опора производится лопатками, шей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекаатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

#### **2. Стойка на голове.**

Название стойки свидетельствует о том, что при ее выполнении опора производится одновременно головой и руками. Опорные точки образуют соответственно равносторонний треугольник. Кисти расположены на ширине плеч, пальцы развернуты и обращены вперед. Значительная часть тела переносится на руки. В стойку можно выходить силой, махом и толчком согнувшись и прогнувшись, согнутыми и прямыми ногами, используя различные исходные положения. Стойка выполняется из упора присев; из упора присев на одну, другую назад; из седа на пятках; из положения, стоя на колене, другую ногу назад; из седа опо-

рой руками слева, справа; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки махом одной толчком другой и т.д.

## **Раздел I. Легкая атлетика**

### **ВЫПОЛНЕНИЕ СТАРТОВЫХ КОМАНД** Выполнение команды «На старт!»

По команде «На старт!»:

- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распространяется равномерно между толчками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед - вниз примерно на 1,5 - 2 м от линии старта.

### **Выполнение команды «Внимание!»**

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги опирается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде
- тяжесть тела перенесена на руки.

### **Выполнение команды «Марш!»**

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6-8 шагов.

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней части стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед - назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

### **ТЕХНИКА ВЫСОКОГО СТАРТА**

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5-2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом — 45° ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу;

Техника выполнения команды «Марш!»:

- бегун резко бросается вперед;
- через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела.

### **БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ**

Техника бега на короткие дистанции.

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
- закончив отталкивание, нога расслаблено сгибается в колене и выноси бедром вперед;
- нога касается дорожки передней частью стопы;
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
- стопы ставятся по прямой линии;
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед;
- во время бега руки согнуты в локтях;
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию изменению темпа движений.

### **ФИНИШ**

Финиш включает в себя усилия для сохранения максимальной скорости бега к концу дистанции.

Бегун на последних метрах наклоняет туловище вперед к ленточке; выполняет бросок в момент последнего шага, когда нога опирается о землю, а не находится в воздухе.

После бега на короткие дистанции не рекомендуется сразу останавливаться или садиться.

Следует в течение нескольких минут продолжать расслабляющий бег или ходьбу.

### **БЕГ**

#### **ТЕХНИКА**

Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загибающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

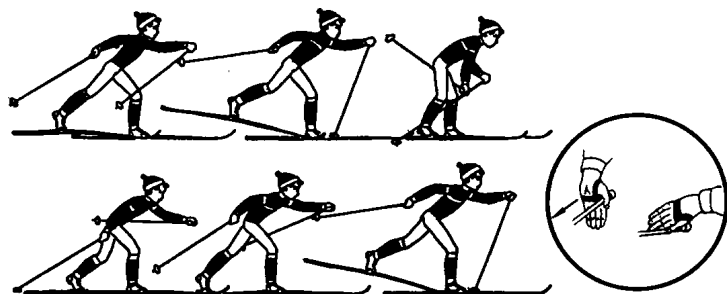
#### **ТЕХНИКА**

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая — наружу;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

### 1. Классические лыжные ходы

#### Попеременный двухшажный ход



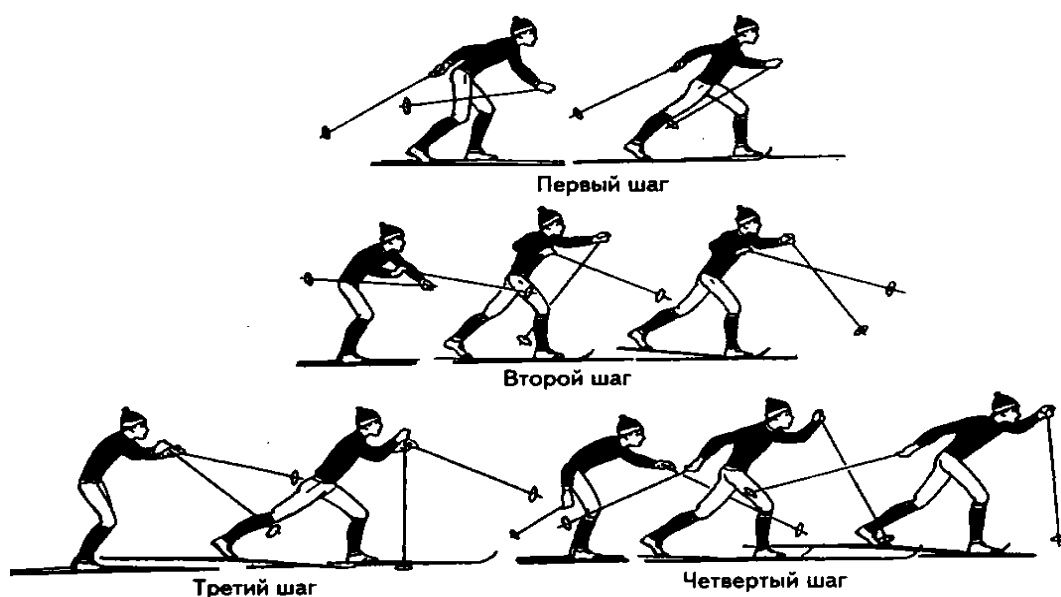
**Техника выполнения:** движения рук и ног чередуются так же, как и при простой ходьбе без лыж. Одновременно с шагом левой ноги вперед надо вынести правую руку с палкой, отталкиваясь правой ногой и левой палкой. С шагом правой ноги вперед выносится левая палка, толчок делается левой ногой и правой палкой. После каждого толчка - скольжение на выставленной вперед лыже. Выставленная

вперед нога согнута в колене так, что голень находится в вертикальном положении. При толчке палкой следует пронести руку назад до полного ее выпрямления, т. е. до положения, в котором рука составляет с палкой прямую линию. Главной опорой для кисти руки лыжника при толчке служит петля, прикрепленная к верхнему концу палки.

**Применение:** на равнине и на подъемах небольшой крутизны.

)

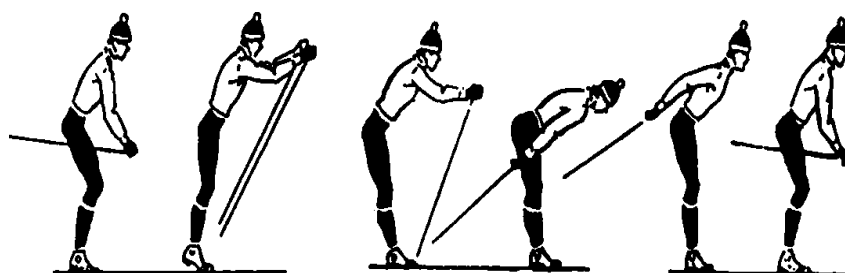
#### Попеременный четырехшажный ход



**Техника выполнения:** на четыре скользящих шага делают два попеременных отталкивания палками (на третьем и четвертом шагах). Первые два шага, без толчков палками, несколько короче, третий и четвертый шаги длиннее.

**Применение:** при плохом скольжении, на глубоком и рыхлом снегу (плохая опора на палки), когда трудно применить попеременный двухшажный и одновременные ходы. Этот ход облегчает работу рук и плечевого пояса, перенося основную нагрузку на ноги.

## Одновременный бесшажный ход



Исходное положение перед отталкиванием

Отталкивание

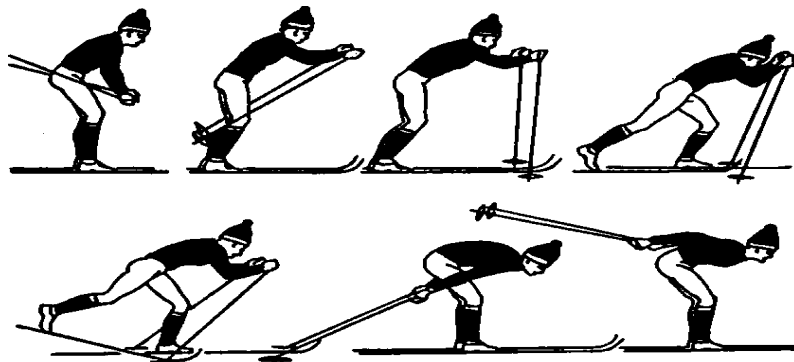
Свободное скольжение

**Техника выполнения:** лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палок. Ноги в отталкивании не участвуют. Перед выполнением отталкивания кисти рук должны быть на уровне глаз, чуть шире плеч, палки параллельны друг другу под острым углом  $70-80^\circ$ , масса тела на передней части ступней. Палки ставятся в снег ударом на уровне носков. Лыжник наклоняет туловище вперед, наваливаясь на палки. Отталкивание заканчивается полным разгибанием рук в локтевых суставах, туловище наклонено вперед. В заключительный момент толчка руки составляют с палками прямые линии. После отталкивания лыжник скользит на обеих лыжах, постепенно (плавно) разгибая туловище.

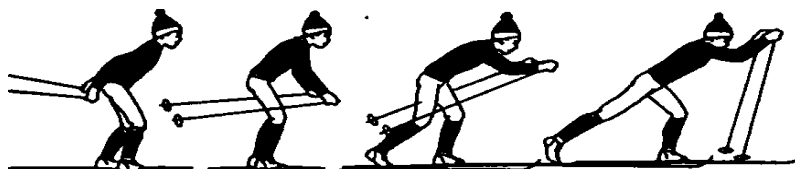
**Применение:** на пологих спусках, на равнинных участках (при хорошем скольжении), на сильно утопанных и раскатанных местах, т. е. в тех случаях, когда работа ногами затруднена вследствие плохой устойчивости.

## Одновременный одношажный ход

Различают два варианта одновременного одношажного хода: 1) скоростной (ранее назывался стартовый); 2) основной.



Основной способ (палки выносятся вперед до скользящего)



Скоростной способ (палки выносятся вперед вместе с шагом)

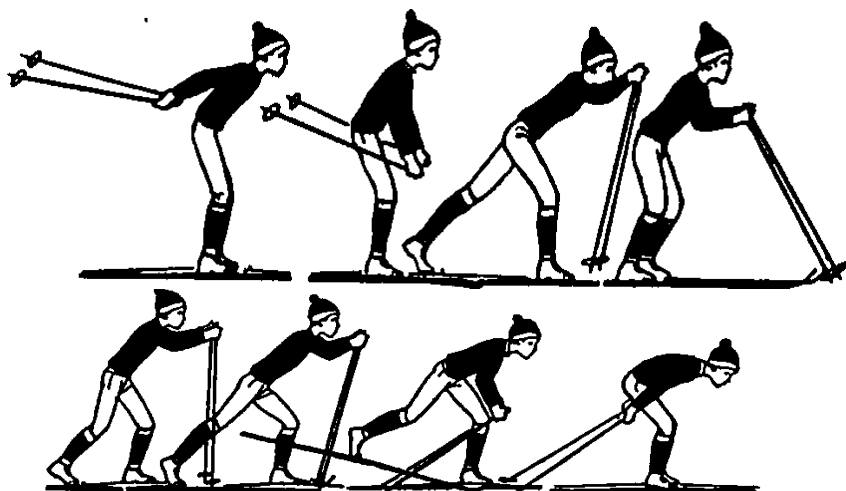


нать отталкивание поочередно правой и левой ногами.

**Техника выполнения:** выполнив один скользящий шаг, лыжник одновременно отталкивается палками и скользит на двух лыжах. В этом ходе важно выпол-

**Применение:** при движении под уклон (на пологих спусках), иногда и на равнине при

**Одновременный двухшажный ход**



отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости.

**Техника выполнения:** цикл хода состоит из двух скользящих шагов и отталкивания палками. Выполнив два скользящих шага, лыжник одновременно отталкивается палками и скользит на двух лыжах.

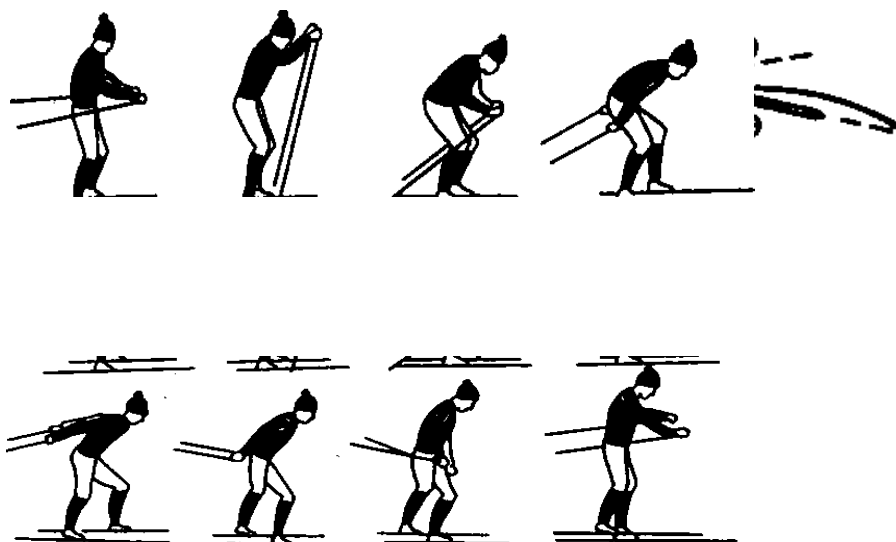
**Применение:** на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.

## 2. Коньковые лыжные ходы

### Техника конькового шага.

В коньковых ходах отталкивание ногами производится способом «скользящего упора», т.е. со скользящей лыжи, направленной под углом к движению лыжника. Отталкивание выполняется ребром лыжи, сильным надавливанием вперед - в сторону (под определенным углом), подобно движениям конькобежца. Коньковые ходы эффективны только при передвижении на пластиковых лыжах. Лыжные палки должны быть на 10-20 см выше верхней части плеча.

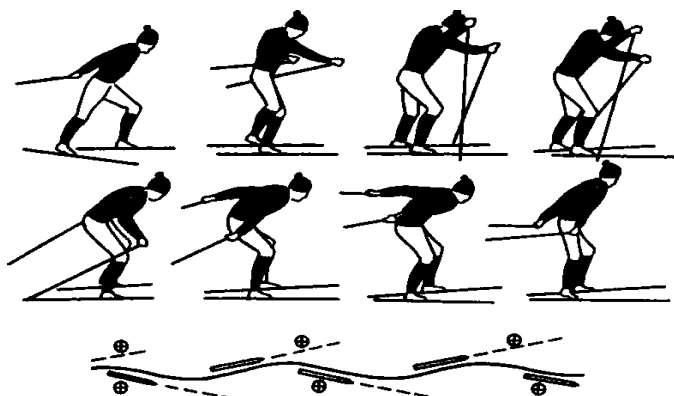
### Одновременный одношажный коньковый ход



**Техника выполнения:** цикл хода составляют два шага (правой и левой ногой), направленных вперед - в сторону. На каждый коньковый шаг ногой лыжник делает одновременное отталкивание палками.

**Применение:** чаще всего на равнинных участках трассы.

### Одновременный двухшажный коньковый ход



**Техника выполнения:** цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками.

**Применение:** на ровных участках трассы в хороших условиях скольжения.

### Попеременный двухшажный коньковый ход



цикл  
оттал-

кивание с последовательными отталкиваниями каждой ногой. Координация движений: с толчком правой ногой лыжник отталкивается левой палкой, а с толчком левой ногой - правой.

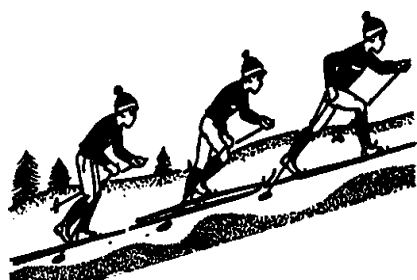
**Применение:** как правило, на подъемах крутизной свыше 15°.

**Техника выполнения:**

хода состоит из поочередного кивания правой и левой рукой

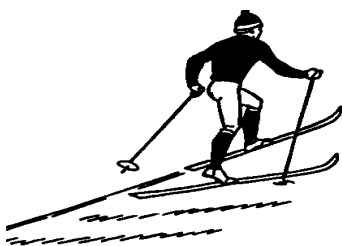
## 3. Подъемы на лыжах в гору

### Подъем ступающим шагом



**Техника выполнения:** скольжение на лыжах отсутствует. Шаги короткие и частые. После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху с прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом. Отталкивание ногой направлено больше вверх.

**Применение:** в тех случаях, когда скольжение невозможно в виду плохого сцепления лыж со снегом.

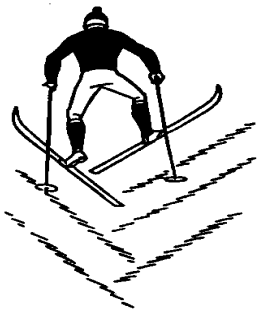


#### **Подъемскользящим шагом**

##### ***Техника выполнения:***

подъем скользящим шагом очень похож на передвижение попеременным двухшажным ходом, но скользящий шаг короче и чаще, посадка лыжника выше, толчок ногой направлен больше вверх, опора на палки сильнее и длится дольше, больше выхлест голени вперед.

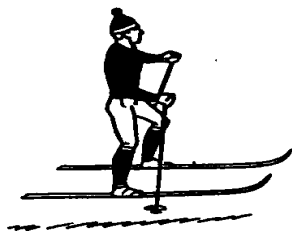
**Применение:** в основном для преодоления пологих склонов при хорошем сцеплении лыж со снегом.



#### **Подъем «получелочкой»**

**Техника выполнения:** одна лыжа движется прямо по направлению движения (подъема), а другая отводится носком наружу и ставится на внутреннее ребро. Руки работают так же, как в попеременном двухшажном ходе.

**Применение:** при подъеме наискось по склону средней крутизны.



#### **Подъем «елочкой»**

**Техника выполнения:** обе лыжи поочередно ставятся на внутренние ребра под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Передвижение ступающим шагом. Задник одной лыжи переносится через задник другой. Палки ставятся несколько сзади разведенных в стороны лыж. Чем круче склон, тем больше надо разводить носки лыж, ставить лыжи на внутренние ребра с

большим наклоном, сильнее опираться на палки.

**Применение:** на крутых склонах, при плохом сцеплении лыж.

#### **Подъем «лесенкой»**

**Техника выполнения:** лыжник встает к склону боком с параллельно поставленными лыжами, опираясь на палки, и передвигается вверх приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро. Верхнюю палку ставят немного впереди, нижнюю немного позади крепления. Это предупреждает соскальзывание вниз.

**Методика обучения** способам подъема в гору: в основном используется целостный метод. Достаточно преподавателю показать и объяснить технику того или иного способа подъема в гору на лыжах, и занимающиеся почти сразу смогут выполнить любой из них.

## **4. Спуски с горы**

Спуск в зависимости от его условий выполняется в высокой, средней (основной) или низкой стойке.

#### **Спуск в высокой стойке**

**Техника выполнения:** ноги в коленях слегка согнуты (до 160°) для амортизации при преодолении неровностей лыжни, туловище наклонено несколько вперед, руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаясь снега.

**Применение:** для временного уменьшения скорости спуска.

#### **Спуск в основной стойке**

**Техника выполнения:** ноги согнуты в коленях до 140°, вес тела распределяется равномерно на обе ноги, туловище наклонено вперед, руки полусогнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед.

**Применение:** на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

#### **Спуск в низкой стойке**



Техника выполнения: ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом 120-130°, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу.

**Применение:** на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость.

### Спуск в стойке отдыха

**Техника выполнения:** туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра, нижние концы палок подняты вверх.

**Применение:** на пологих, длинных склонах, для отдыха мышцам спины и ног, а также для восстановления дыхания.

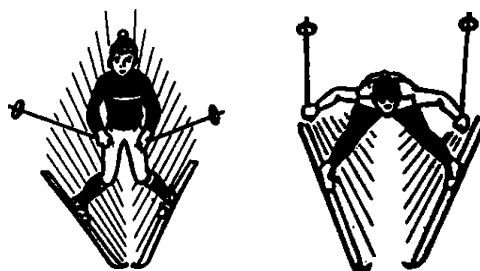
## 5. Способы торможения при спусках на лыжах с гор

Торможение применяется при необходимости снижения скорости или для полной остановки.



### Торможение «плугом» правильно

**Техника выполнения:** торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Колени сближаются, каблук ботинок давят на лыжи. Угол разведения лыж и их нагрузка зависят от скорости лыжника на спуске, требуемого торможения и характера снежного покрова. Чем шире «плуг»,



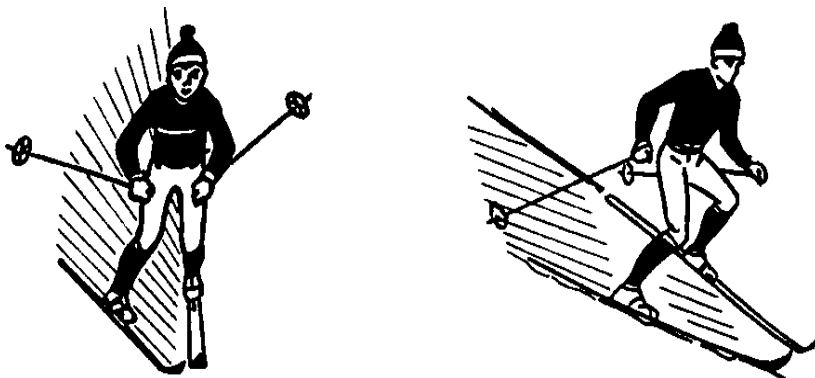
тем сильнее торможение.

**Применение:** на пологих склонах при прямых спусках

### Торможение упором

**Техника выполнения:** лыжник переносит вес тела на одну лыжу, а другую резко отводит пяткой в сторону и кантует ее, т.е. ставит на внутреннее ребро. Чтобы более резко затормозить движение, нажимом каблука ботинка следует увеличить угол отведения пятки тормозящей лыжи, поставив ее еще больше на ребро и усиливая давление на лыжу. При торможении носки лыж находятся на одном уровне для избежания поворота.

**Применение:** в местах, где нельзя тормозить «плугом», при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне.



**Методика обучения:** 1) имитация положения «плуга» («упора») на ровном месте; выполнение торможения «плугом» («упором») из высокой стойки на пологом склоне; выполнение торможения «плугом» («упором») меняя угол разведения лыж.

### **Торможение боковым соскальзыванием**



**Техника выполнения:** при спуске со склона лыжник слегка приседает, затем резко выпрямляется и боковым движением голеностопных суставов выводит пятки лыж в сторону. Величина тормозящего усилия зависит от кантования лыж. Для резкого торможения или для полной остановки на крутом склоне необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро.

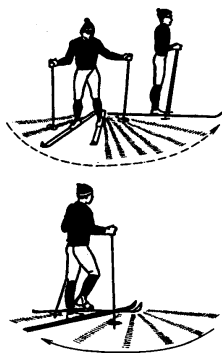
**Применение:** на крутых склонах и при спуске наискось, когда невозможно торможение другими способами. Боковым соскальзыванием можно добиться полной остановки даже на крутом склоне.

## **6. Повороты на местах**

### **Поворот переступанием вокруг пяток лыж**

**Техника выполнения:** выполняется из исходного положения лыжи параллельны, палки рядом с креплениями. Переступить начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. При выполнении поворота влево, лыжник переносит вес тела на правую ногу и, приподнимая носок левой лыжи, отводит его в сторону, затем, перенося вес тела на левую лыжу, приставляет к ней правую, одновременно переставляя одноименную палку. Пятки лыж при повороте не отрываются от снега. Переступание выполняется до нужного угла поворота. На снегу остается след, похожий на веер.

**Применение:** для управления лыжами.



### **Поворот переступанием вокруг носков лыж**

**Техника выполнения:** лыжник переносит вес тела на одну лыжу, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляется одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом.

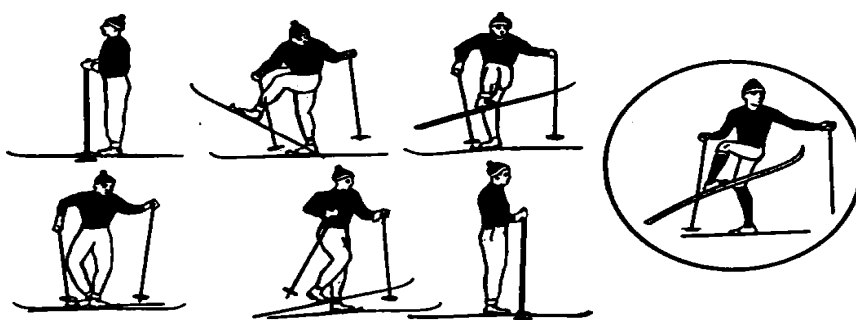
**Применение:** для управления лыжами.

## Повороты махом лыж



Поворот махом правой вправо

Поворот махом левой влево



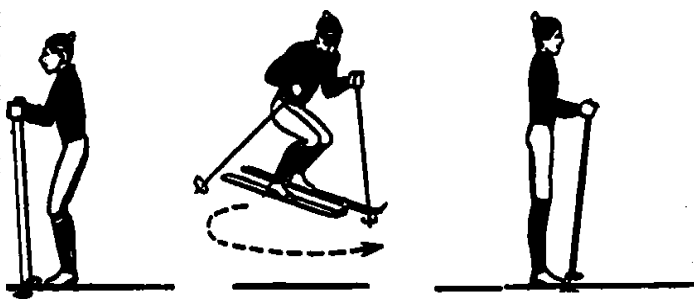
**Техника выполнения:** выполняется из исходного положения лыжи параллельны, палки рядом с креплениями. Вес тела переносится на одну ногу (например, на правую) и выполняется мах другой ногой (левой) с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка одновременно с махом левой ноги ставится за пятку правой лыжи. Этим создается опора на обе палки сзади лыжника для устойчивости при повороте и облегчает поворот всего тела налево. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении противоположном исходному. Затем лыжник приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен. Точно также выполняется поворот и в другую сторону. Важно создать хорошую опору на палки и начать перенос лыжи сильным маховым движением, чтобы использовать перемещение по инерции. Небольшое сгибание опорной ноги облегчает поворот.

**Применение:** для управления лыжами и на узкой лыжне.

### Поворот прыжком

**Техника выполнения:** перед выполнением поворота лыжник отрывает палки от снега и прижимает их к туловищу. Затем приседает, отталкивается вверх с одновременным поворотом в правую или левую сторону. При приземлении лыжи должны быть параллельны. Сгибаясь, ноги смягчают толчок.

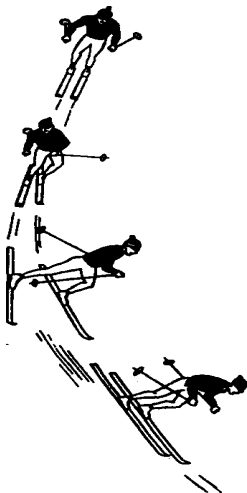
**Применение:** для управления лыжами.



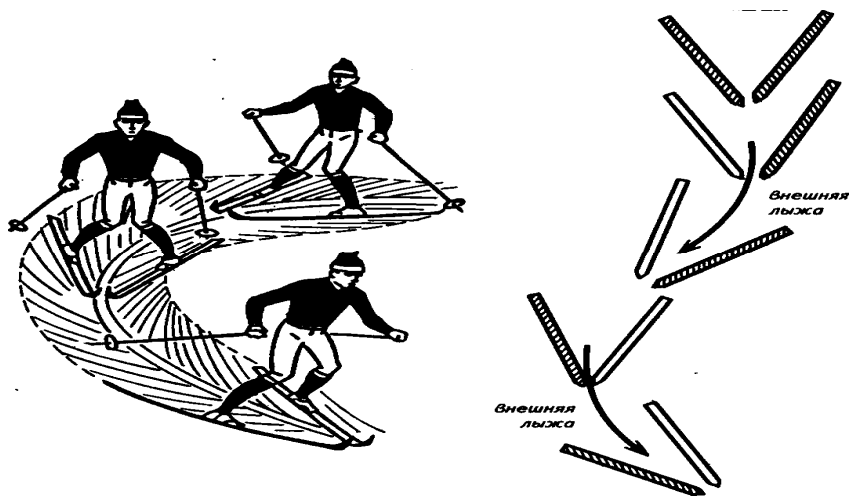
## 7. Повороты в движении

### Поворот переступанием

**Техника выполнения:** лыжник переставляет лыжу на нужный угол и переходит в скольжение на ней, отталкиваясь другой лыжей. В зависимости



от скорости и требуемого угла поворота переступание может быть выполнено несколько раз. **Применение:** на пологих склонах и на равнине. Позволяет изменять направление движения, не только не теряя скорости, но и в некоторых случаях даже увеличивая ее за счет отталкивания наружной лыжей.



## Приложение 9

### Волейбол

**Методические рекомендации по выполнению верхней и нижней передачи.**

#### Верхняя передача.

**Требования к технике выполнения верхней передачи:**

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой. Ступни на расстоянии ширины плеч.

2. При передаче вперед туловище наклонено вперед.

3. Голова удерживается как можно ближе к вертикали.

4. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

5. Перед передачей руки согнуты в локтях, кратчайшим путём выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса.

6. Во всех фазах передачи ладони развёрнуты во внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше, чем мяч. Размеры. Обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.

7. Руки выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.

8. В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы располагаются симметрично, показывают направление вылета мяча.

#### Нижняя передача.

**Требования к технике выполнения нижней передачи:**

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.

2. При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.

3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
5. Кисти сложены в замок и опущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.
7. При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
8. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.

Волейбол

Определение понятий и терминов

Пример

1, Либеро игрок 6 зоны

2.позитивный прием прием при котором игрок первым касанием выполняет точный пас партнеру

Эйс. Мяч забитый команде соперника без какого либо сопротивления (легкий мяч)

### 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб. пособие для студ. спец. проф. заведений. // под ред. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **Цифровая образовательная среда СПО PROОбразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст :

- электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
  3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
  4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
  5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/78574.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>