

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

Г.Л. Решетникова

« 30 » « 08 » 2019 г.

**Методические рекомендации по организации
самостоятельной работы студентов**

**по учебной дисциплине
Физическая культура
профессии**

09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Жигулин Д.М.,
преподаватель
физической культуры

Алексеевка 2019

Рассмотрено на заседании ПЦК
обще профессиональных дисциплин и профессиональных модулей
профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

Председатель Иванов / Е.В. Злобин

Данные методические рекомендации предназначены для студентов профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине Физическая культура, разработаны в соответствии с Положением об организации самостоятельной работы обучающихся в ОГАПОУ «Алексеевский колледж». В методических рекомендациях определена сущность, виды внеаудиторной самостоятельной работы, даны указания по их выполнению, определены формы контроля.

Составитель:

Жигулин Дмитрий Михайлович,
преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Основным требованием к студенческой самостоятельной работе является ее систематическое выполнение; что должно контролироваться преподавателем в различной форме.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения заканчивается дифференцированным зачетом.

Для получения допуска к зачету необходимо в установленные сроки выполнить все задания по внеаудиторной самостоятельной работе.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения, Положением об организации самостоятельной работы обучающихся в ОГАПОУ «Алексеевский колледж» и с учетом рабочей программы по учебной дисциплине

Целью методических рекомендаций является оказание помощи студентам в организации самостоятельной работы по изучаемой дисциплине.

Методические рекомендации предназначены для студентов профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине Физическая культура.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В результате освоения раздела "Физическая культура" обучающийся должен:

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

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у выпускника должны быть сформированы общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Программа УД рассчитана на 80 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 40 часов; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 40 часов.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе УД и находит свое отражение в календарно-тематическом планировании. Студенты выполняют следующие виды самостоятельной работы по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия: написание рефератов, сообщений, ОРУ, ритмическая гимнастика, развитие физических качеств, кроссовая подготовка, ходьба на лыжах, дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой, отработка техники движений.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает тестовый контроль физического развития, сдача учебных нормативов и норм комплекса ГТО, проведение ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики с группой. В структуре методических рекомендаций можно выделить введение, график выполнения студентами самостоятельной работы, методические указания к выполнению заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, приложение и список литературы

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

В связи с введением в образовательный процесс нового Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ. По дисциплине Физическая культура практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- развитие физических качеств;
- общеразвивающие упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- кросс;
- дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой;
- отработка техники упражнений

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студенту предоставляется возможность работать во время учебы более самостоятельно, чем учащимся в средней школе. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу

В зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья студентов, цели самостоятельных занятий могут быть следующими:

1. Лечебная (восстановление здоровья и отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате перенесенных заболеваний).
2. Оздоровительная (для последующего рабочего восстановления и укрепления здоровья в выходные дни, в период экзаменационной сессии и каникул).
3. Развивающая/тренирующая (для увеличения уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации в избранном виде спорта).

Основными задачами самостоятельных занятий по физической культуре являются:

- сохранение и укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;

- повышение уровня физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- совершенствование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание привычек здорового образа жизни, регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями или избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция психических и физических состояний.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе по 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальному учебному отделению, – ликвидация остаточных явлений, перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специального учебного отделения при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной учебной группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормативами. Одновременно с этим для данной категории студентов доступны занятия отдельными видами спорта.

Студентам основной учебной группы рекомендуется заниматься различными видами спорта, постоянно совершенствуя спортивное мастерство в спортивных секциях.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех учебных групп, – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Важным средством физического воспитания студентов являются домашние задания. Выполнение их – одна из форм самостоятельной работы, характерной особенностью которой является отсутствие непосредственной помощи и руководства со стороны преподавателя.

Практика подтвердила, главное назначение домашних заданий – укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физического развития и физической подготовленности. Домашние задания по физической культуре являются неотъемлемой частью в режиме учебного дня, способствуют внедрению физической культуры в быт, являются фактором, воспитывающим у студентов привычку систематически заниматься физическими упражнениями,

помогают овладевать программным материалом.

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.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

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

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей 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 вам достичь успехов в избранном виде спорта.

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

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

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Особенности самостоятельных занятий девушек

При занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные особенности. Здесь имеют значение степень физического развития, а также двигательный опыт, состояние здоровья и самочувствие. Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского, женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. У женщин значительно слабее развиты мышцы – сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна рекомендуется выполнять упражнения в

положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с поднятием ног и таза до положения «березка», различного рода приседаниями. Женщинам при занятиях физической культурой и спортом следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием учебных и самостоятельных занятий, тренировок, соревнований на течение менструального цикла и характер его изменений. Во всех случаях неблагоприятных отклонений студентка должна обратиться к врачу. Всем женщинам противопоказаны большие физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к тренировкам рекомендуется приступать не ранее, чем через 8-9 месяцев. Следует отметить, что при любых занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать технику безопасности.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девushки) и 700 г (юноши).</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Разновидности дистанций в лёгкой атлетике техника выполнения бега на стайерские, спринтерские дистанции, отработка техники метания гранаты с места и с разбега</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отработка прыжков в длину с разбега 2) Отработка метания гранаты 3) Отработка техники бега на 100 метров 4) выполнение доклада на тему развитие специальной выносливости легкоатлета 5) Отработка техники дыхания при беге на длинные (стайерские дистанции) 6) Выполнение упражнений на растяжку мышц 7) Специальные упражнения бегуна 8) Техника бега на подъём 9) Техника бега на спуск 10) Отработка техники бега на дистанцию Юноши-1000 метров Девушки- 500 метров 11) Отработка техники бега на дистанцию Юноши-3000 метров Девушки 2000 метров 12) Подготовить доклад на тему лёгкая атлетика в программе олимпийских видах спорта дистанции бега известные бегуны на 100 метров и марафонские дистанции <p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девushки).</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Упражнения с гантелями.</p> <p>Упражнения с набивными мячами, обручем (девushки). Совершенствование техники выполнения упражнения мостик, различные комплексы упражнений на растяжку мышц тесты на гибкость.</p>	24	2,3
	Лабораторные работы	*	
	Содержание учебного материала	12	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 1.2. Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1) Отработка прыжков в длину с разбега 2) Отработка метания гранаты 3) Отработка техники бега на 100 метров 4) выполнение доклада на тему развитие специальной выносливости легкоатлета 5) Отработка техники дыхания при беге на длинные (стайерские дистанции) 6) Выполнение упражнений на растяжку мышц 7) Специальные упражнения бегуна 8) Техника бега на подъём 9) Техника бега на спуск 10) Отработка техники бега на дистанцию Юноши-1000 метров Девушки- 500 метров 11) Отработка техники бега на дистанцию Юноши-3000 метров Девушки 2000 метров 12) Подготовить доклад на тему лёгкая атлетика в программе олимпийских видах спорта дистанции бега известные бегуны на 100 метров и марафонские дистанции <p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девushки).</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Упражнения с гантелями.</p> <p>Упражнения с набивными мячами, обручем (девushки). Совершенствование техники выполнения упражнения мостик, различные комплексы упражнений на растяжку мышц тесты на гибкость.</p>	16	2,3
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	8	
	Упражнения с гантелями.	4	
	Упражнения с набивными мячами, обручем (девushки). Совершенствование техники выполнения упражнения мостик, различные комплексы упражнений на растяжку мышц тесты на гибкость.	4	

	<p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствование техники упражнений с набивным мячом 2) Совершенствование техники упражнений с обручем 3) выполнение упражнений на растяжку мышц 4) совершенствование техники в упражнении мостик 5) Гантельный комплекс выполнение комплекса с гантелями 6) Упражнения для косых мышц живота 7) утренний комплекс гимнастики 8) подготовить доклад на тему разнообразности гимнастики 	<p>*</p> <p>8</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>12</p>	
<p>Тема 1.3.</p> <p>Волейбол</p>	<p>Волейбол</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	<p>*</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 1.4.</p> <p>Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) развитие прыгучести 2) отработка техники индивидуальной защиты 3) отработка техники отбора мяча 4) отработка техники ведения мяча 5) отработка техники броска штрафных 	<p>12</p> <p>*</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2,3</p>

<p>Тема 1.5. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.</p>	<p>6) подготовить доклад на тему родина баскетбола, первые олимпийские игры</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с определённым отчётом времени для отдыха, выполнение упражнений на брусках с использованием отягощения, подтягивание разными хватами, подтягивание с отягощением</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы выбранных мышечных групп с использованием гантель, комплекс упражнений. Дифференцированный зачет</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений кругового метода, Кроссфит 2) выполнение упражнений с собственным весом 3) выполнение упражнений с отягощением 4) выполнение упражнений на определённую группу мышц 5) комплекс разминочных упражнений 6) выпрямление туловища в положении лёжа лицом в низ 7) подъем на носки с грузом в руках 8) подготовить доклад атлетическая гимнастика для 16-18 лет <p>Всего:</p>	<p>1</p> <p>16</p> <p>*</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>*</p> <p>8</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>80</p>	<p>2,3</p>
---	---	--	------------

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВНЕУАДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа № 1

Тема. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

Цель. Овладение техникой выполнения дыхательной гимнастикой

Задачи. Научиться технике дыхания, знать последовательность комплекса.

Учебное задание. Выучить комплекс дыхательной гимнастики и уметь провести с группой.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы.

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 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.

Формы контроля: проведение дыхательной гимнастики с учебной группой

Самостоятельная работа № 2

Тема. Развитие физических качеств

Цель. Овладение умением подбирать и выполнять упражнения для развития физических качеств

Задачи. Подобрать и уточнить технику выполнения упражнения для развития физических качеств.

Учебное задание. Подготовка к сдаче тестового контроля физического развития студента и подготовка к сдаче учебных нормативов.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы (Смотреть приложение 4)

Форма контроля: тестовый контроль физического развития и сдача учебных нормативов.

Самостоятельная работа № 3

Тема: Кроссовая подготовка.

Задание. Подготовка к сдаче учебных нормативов на дистанции 500 м и 2000 м (девушки), 1000 м и 3000 м (юноши).

Цель выполнения задания: совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции, подготовка к сдаче учебных нормативов.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы. (Смотреть приложение 7)

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Бег - наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого

возраста. Однако следует знать и о требованиях методики: - бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;

- бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;

- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

- нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

- сочетать бег с другими физическими упражнениями.

- оптимально использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, воду;

- соблюдать при этом правила личной гигиены. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т. д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом-специалистом.

Форма контроля: сдача учебных нормативов на дистанции 500 м и 2000м (девушки), 1000 м и 3000 м (юноши)

Самостоятельная работа № 4

Тема: Отработка техники движений

Задание. Отработать технику выполнения движений

Цель выполнения задания: совершенствовать технику движений, подготовка к сдаче учебных нормативов.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы.

Раздел Гимнастика (Смотреть приложение 6)

Раздел Легкая атлетика (Смотреть приложение 7)

Раздел Волейбол (Смотреть приложение 8)

Форма контроля: сдача учебных нормативов

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов,
дополнительной литературы

№ п-п	Наименование
	Основная литература
1	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
2	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.
	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	Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5	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.
	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
7	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
8	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
9	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.

10	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
11	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
	Интернет – ресурсы:
1	1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3	3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Комплекс ритмической гимнастики №1

Подготовительная часть

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, соединя 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 – поднятие 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.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 поднятие 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.

Приложение 4

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).

Приложение 5

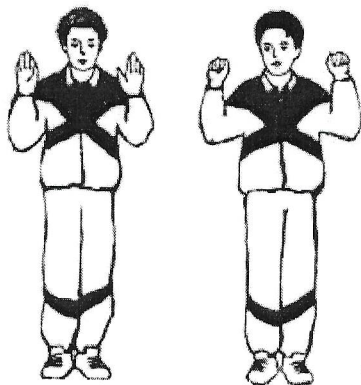
Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой

Правила:

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

Упражнения:

1. «Ладочки»

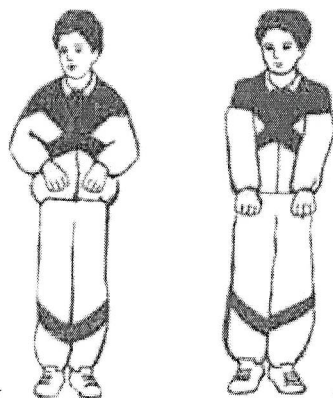


И.п. (исходное положение) – стоя:

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 руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

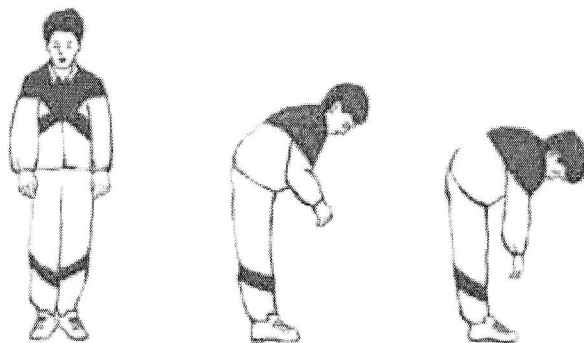
В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

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»

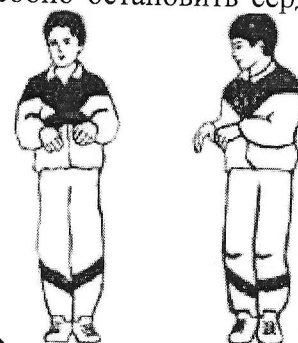
И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, 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 коротки 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»

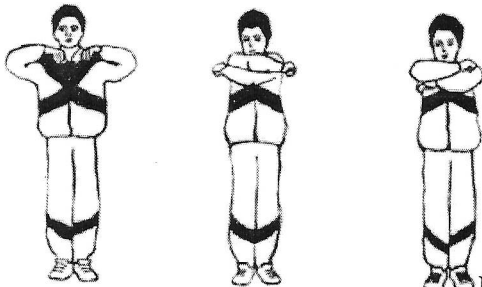
И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать

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

В норме упр. выполняется 12 раз.

5. «Обними плечи»



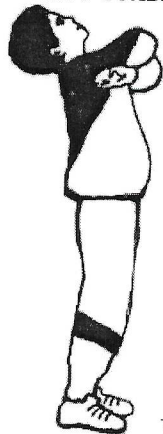
И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

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:

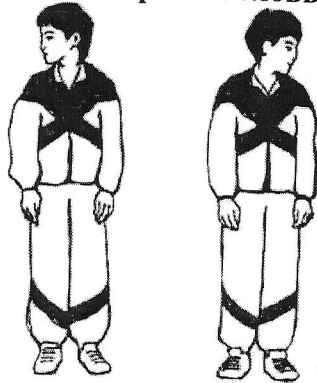
Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

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.

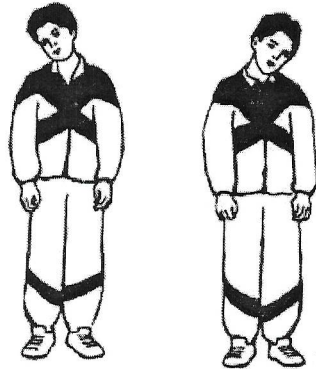
Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

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.

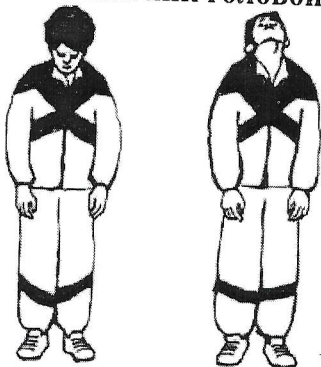
Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.
В норме: 12 раз.



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.

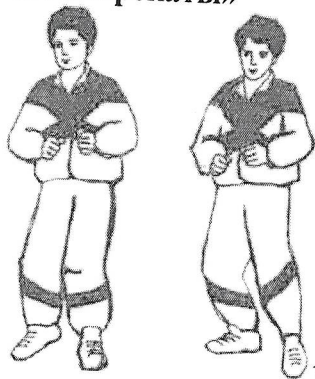
В норме: 12 раз.

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:

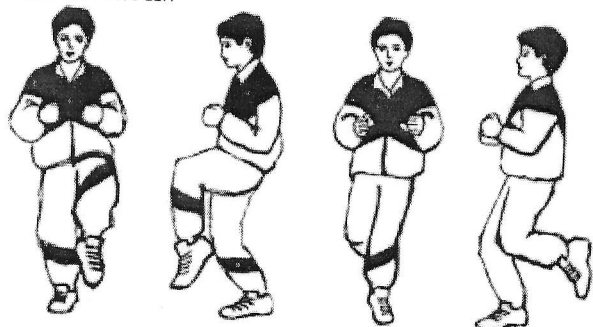
- 1 – приседания делается вместе со вдохом;
- 2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;
- 3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекач с ноги на ногу.

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. Тоже самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя.

В норме: 4 раза – 8 вдохов.

Приложение 6

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.

Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Для освоения переката назад рекомендуются следующие учебные задания:

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

Перекат 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 перекат 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. Перекатываясь 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)

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

1. Стойка на лопатках.

Стойка, при которой опора производится лопатками, шеей, 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 перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

Приложение 7

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 скорость, 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 загребающим 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.

ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

При выполнении прыжка:

- стопы стоят параллельно на ширине плеч;
- носки вровень с линией начала прыжка;
- руки подняты вверх - вперед.

Начало прыжка:

- сводным маховым движением отвести руки вниз - назад;
- одновременно с этим движением согнув ноги;
- в начале толчка активно ускоряется взмах руками вперед, спина выпрямляется;
- резко, стремительно выпрямляются ноги, активно выбрасываются руки вперед - вперед - выполняются отталкивание;
- в полете наступает пауза, как бы «зависание» в воздухе;
- примерно на половине полета надо согнуться в пояснице;
- колени подтянуть к груди;
- выбросить ноги вперед;
- приземляясь, разогнуть ноги;
- руки по инерции выносятся вперед;
- туловище переносится вперед.

Метание гранаты

ДЕРЖАНИЕ ГРАНАТЫ

1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

РАЗБЕГ

При выполнении разбега:

- Разбег выполняется строго по прямой линии с 10 - 12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- Разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

ЗАМАХ

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком к наружи, с поворотом таза в ту же сторону; этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнуть туловище.

БРОСОК

При выполнении броска:

- левая нога становится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх - вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощности броску.

Приложение 8

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 вперёд туловище наклонено вперёд.
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. Размера. 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 вперёд туловище наклонено вперёд (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