

3. При составлении комплекса нужно подбирать упражнения так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.
4. Соблюдать принцип постепенности – от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).
5. Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек.
6. Определить способ проведения ОРУ в соответствии с поставленными задачами основной части урока.
7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:

- упражнения на осанку;
- круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- повороты туловища;
- выпады, приседы и полуприседы;
- наклоны и круговые движения головой;
- сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
- упражнения в положении сидя (поднимание ног или туловища при закрепленных ногах);
- упражнения в положении лежа на спине (на животе, на боку);
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- махи ногами вперед, назад, в сторону;
- прыжки (многократные подскоки); бег и ходьба на месте.

Порядок упражнений в комплексе может быть несколько изменен, но всегда нужно руководствоваться следующими методическими указаниями:

В комплекс необходимо включать одно-два упражнения на координацию движений, развитие чувства ритма, темпа, времени. Но сначала надо давать упражнения в спокойном темпе и ритмично. Постепенно (от упражнения к упражнению) надо увеличивать амплитуду, темп, ритм движений, увеличивать количество повторений упражнения.

Каждое упражнение в комплексе можно повторять от 6 до 8 раз и более, в зависимости от задач и количества упражнений в нем. Максимум нагрузки к концу комплекса перемещать так, чтобы подвести занимающихся к более интенсивной нагрузке в основной части занятия.

Форма контроля. Консультирование. Отчет в форме конспекта и оценка группой проведенной разминки.

Время выполнения: 8 ч.

Самостоятельная работа № 6

Тема. Составление комплекса ритмической гимнастики для проведения разминки.

Цель. Овладение умением планировать и проводить комплекс ритмической гимнастики

Задачи. Подобрать и уточнить технику выполнения упражнения; определить последовательность и организовать выполнение комплекса ритмической гимнастики.

Учебное задание. Подготовиться к практическому занятию и провести комплекс с группой.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы.

Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических

упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2—3 раз в неделю неэффективны.

Формы контроля: проведение ритмической гимнастики с группой.

Время выполнения: 8 ч.

Критерии оценки результатов самостоятельной работы.

Оценка «отлично» выставляется студенту, если конспект написан правильно, показ упражнений отличный, амплитуда движений высокая (Приложение 10).

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если в конспекте 2-3 ошибки, показ хороший, амплитуда не всегда высокая.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если в конспекте более 3 ошибок, показ плохой, амплитуда движений невысокая.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если нет конспекта.

Самостоятельная работа № 7

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

Время выполнения: 2 ч.

Самостоятельная работа № 8

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.

Время выполнения: 11 часов

Самостоятельная работа № 9

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)

Время выполнения: 10 часов

Самостоятельная работа № 10

Тема: Ходьба на лыжах.

Задание: Подготовка к сдаче учебного норматива в прохождении дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).

Цель выполнения задания: развитие выносливости и подготовка к сдаче учебных нормативов.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы.

Ходьба на лыжах одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания.

При проведении самостоятельных занятий очень важен самоконтроль.

Форма контроля: сдача учебного норматива.

Время выполнения: 5 часов

Самостоятельная работа № 11

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 Лыжная подготовка (Смотреть приложение 8).

Раздел Волейбол (Смотреть приложение 9)

Форма контроля: сдача учебных нормативов

Время выполнения: 10 часов

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

№ п-п	Наименование
	Основная литература
1	Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
3	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 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 НИИ, 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. www.olympic.ru
3	(Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.gour32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).