

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

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

 Л.В. Придатко

31 августа 2021 г.

**Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы студентов**

по учебному предмету
ОУП. 07 Физическая культура

для профессии
09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательной подготовки
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель  Н.М. Волкова

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.01
Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Составитель: Жигулин Дмитрий Михайлович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	13
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	36
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	39

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебному предмету ОУП. 07 Физическая культура по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

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 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 1 КУРС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид заданий	Формы отчетности
	Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия. Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	5		
2		1	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	
3		1	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	Сдача учебных нормативов
4		1	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	
5		1	Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив	
6		1	Совершенствование техники бега на 500 м., контрольный норматив	
	Тема 2.2. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	6		

7			1	Отработка техники высокого старта	
8			1	доклад на тему средние дистанции, техника бега на средних дистанциях	Сдача учебных нормативов
9			1	доклад на тему разновидности прыжков	
10			1	доклад на тему техника выполнения прыжка, техника приземления	Сдача учебных нормативов
11			1	совершенствование техники прыжка, совершенствование приземления	Конспект
12			1	подобрать комплекс прыжковых упражнений	Сдача учебных нормативов
			6		
13		Тема 2.3. Бег на длинные дистанции Метание гранаты.	1	доклад на тему стайерские дистанции	
14			1	2. доклад на тему техника бег на 2000-3000 метров	
15			1	3. доклад на тему техника бега на 5000 метров	
16			1	4. доклад на тему техника разбега при метании гранаты, техника метания гранаты	
17			1	5. отработка технических действий при метании гранаты	
18			1	6. подобрать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	

	Раздел № 3 Баскетбол Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи мяча партнеру бросок в кольцо после выполнения 2х шагов правила баскетбола	3		
24		1	1. доклад на тему баскетбол как олимпийский вид спорта	Сообщение
25		1	2. доклад на тему правила игры в баскетбол, судейские жесты	Сообщение
26		1	3. комплекс упражнений для пресса	Сообщение
	Тема 3.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу,	3		
27		1	1. подобрать комплекс упражнений для развития скоростно-силовой работы	Сообщение
28		1	2. доклад на тему разновидности передач мяча партнеру, действия игрока в атаке	
29		1	3. доклад на тему техника игры в защите	
	Тема 3.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2		
30		1	1. совершенствование передвижения по площадке	Сообщение
31		1	2. подобрать комплекс упражнения для круговой тренировки 4- 5 станций	

	Раздел 4. Волейбол	4			
32	Тема 4.1. Основные игровые приемы в волейболе. Техника	1	1. доклад на тему волейбол как олимпийский вид спорта		подготовка к зачету
33	верхней подачи и приёма после неё	1	2. доклад на тему основные правила игры в волейболе		Доклад
34		1	3. доклад на тему основные игровые приемы		
35		1	4. доклад на тему разновидности подачи, приема мяча		
36	Тема 4.2 Технические действия при приеме мяча, выполнение нападающего удара	2			
37		1	1. доклад на тему Сергей Тетухин Олимпийский чемпион		Сдача учебных нормативов
		1	2. доклад на тему олимпийские игры по волейболу среди мужчин 2012 год		Сдача учебных нормативов
38	Тема 4.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	3			
39		1	Самостоятельная работа обучающихся 1. совершенствование техники прыжка		Сдача учебных нормативов
40		1	2. совершенствование техники владения волейбольным мячом		
		1	3. подобрать комплекс упражнений для прессы		Конспект
41	Раздел 5 Гимнастика	6			
37	Тема 5.1 Гимнастика Совершенствование техники, выполнения элементов	1	1. подготовить доклад на тему зарождение и развитие гимнастики		
		1	2. подготовить доклад на тему гимнастика как олимпийский вид спорта		
38		1	3. подготовить доклад на тему Гимнасты Белгородской области на Олимпийских играх		

39			1	4. подготовить доклад на тему разновидности гимнастики	Сдача учебных нормативов
40			1	5. подготовить комплекс упражнений на растяжку мышц	Сдача учебных нормативов
41			1	6. подготовить комплекс упражнений для прессы	
			3		
42		Тема 5.2 Упражнения для развития гибкости	1	1. подготовить доклад на тему гибкость как физическое качество и методика её развития.	Доклад
43			1	2. подготовить доклад на тему общая гибкость	Доклад
44			1	3. подготовить доклад на тему специальная гибкость	
		Всего часов	53		

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 2 КУРС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид заданий	Формы отчетности
	Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, совершенствование прыжка в длину	5		
7		1	1.подготовить доклад на тему легкая атлетика как олимпийский вид спорта	
8		1	2.подготовить доклад разновидности дистанций в легкой атлетике	Сдача учебных нормативов
9		1	3.совершенствование техники бега	
10		1	4.совершенствование техники старта с низкого старта	Сдача учебных нормативов
11		1	5.совершенствование техники прыжка	Конспект
	Тема 1.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6		
13		1	доклад на тему стайерские дистанции	
14		1	доклад на тему техника бег на 2000-3000 метров	
15		1	доклад на тему техника бега на 5000 метров	

16				доклад на тему техника разбега при прохождении дистанции	
17				отработка технических действий при прохождении дистанции	
18				подобрать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	
			6		
		Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	1	1. доклад на тему техника разбега при метании гранаты, техника метания гранаты	
			1	2. отработка технических действий при метании гранаты	
			1	3. доклад на тему средние дистанции, техника бега на средних дистанциях	
			1	4. доклад на тему техника выполнения прыжка, техника приземления	
			1	5. совершенствование техники прыжка, совершенствование приземления	
			1	6. подобрать комплекс прыжковых упражнений	
			3		
		Раздел № 2 Баскетбол Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	1	1. подобрать комплекс упражнений для развития скоростно-силовой работы	
			1	2. доклад на тему разновидности передач мяча партнеру, действия игрока в атаке	

			3. доклад на тему техника игры в защите	1		
				3		
27	Тема 2.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		1. совершенствование передвижения по площадке	1		Сообщение
			2. подобрать комплекс упражнения для круговой тренировки 4- 5 станций	1		
			3. доклад на тему развитие специальной выносливости	1		
28	Раздел гимнастика Тема 3.1 Гимнастика Совершенствование технических элементов			6		
			1. подготовить доклад на тему зарождение и развитие гимнастики	1		
			2. подготовить доклад на тему гимнастика как олимпийский вид спорта	1		
			3. подготовить доклад на тему Гимнасты Белгородской области на Олимпийских играх	1		
			4. подготовить доклад на тему разновидности гимнастики	1		
			5. подготовить комплекс упражнений на растяжку мышц	1		
29			6. подготовить комплекс упражнений для прессы	1		
	Тема 3.2 Упражнения для совершенствования гибкости			3		
30			1. доклад на тему средства и методы воспитания гибкости	1		Сообщение
			2. техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости	1		

		3.методика развития гибкости	1			
	Тема 4.1.Техника верхней подачи и приёма после неё		4			
32		1. доклад на тему основные правила игры в волейболе	1		подготовка к зачету	
33		2. доклад на тему названия амплуа на площадке	1		Доклад	
		3. доклад на тему разновидности подачи, приема мяча	1			
		4. подготовить доклад на тему взаимодействие игроков на площадке во время приема мяча	1			
	Тема 4.2 Технические действия при нападающем ударе		3			
36		1. совершенствование техники блокирования нападающего удара	1		Сдача учебных нормативов	
		2. совершенствование техники нападающего удара	1			
37		4. доклад на тему разновидности подачи, приема мяча	1		Сдача учебных нормативов	
	Тема 4.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		4			
38		1. доклад на тему занятие волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья	1		Сдача учебных нормативов	
39		2. доклад на тему тактические действия при игре в волейбол	1			
		3. доклад на тему основные игровые приемы	1			
40		4. доклад на тему тренировка кистей для предотвращения травматизма	1		Конспект	
	Всего часов		43			

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВНЕУАДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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.

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 вытягивая 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).

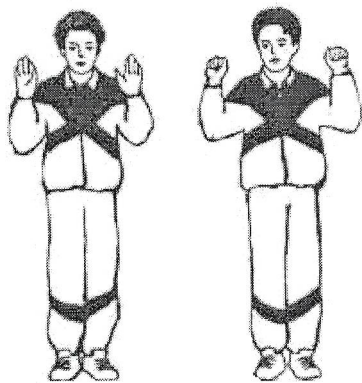
Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой

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. «Ладонки»

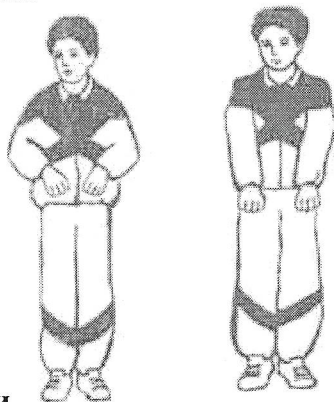


И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладонки 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.

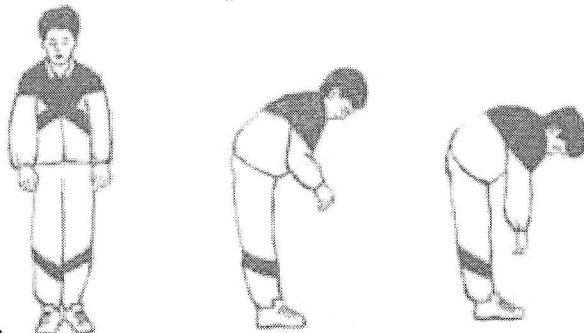
Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.



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,

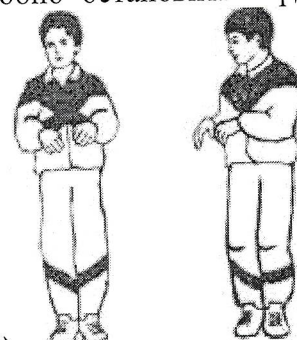
чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох. Можно представить, 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

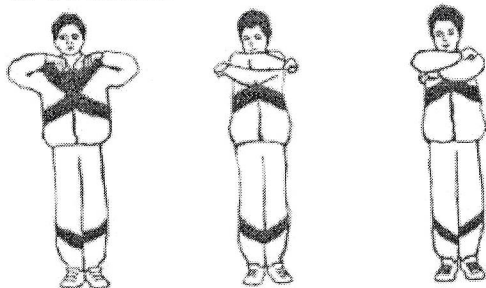


приступ, приступ печени и бронхиальной астмы. **4. «Кошка»** И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.

5. «Обними плечи»



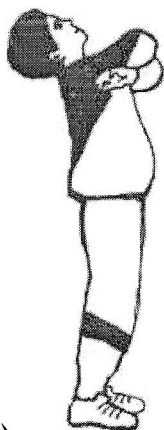
И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

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:

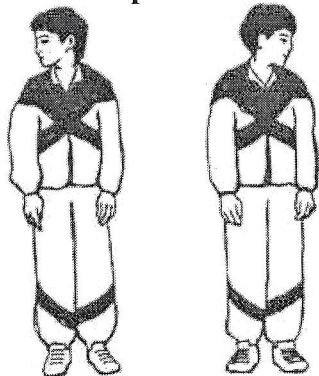
Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

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.

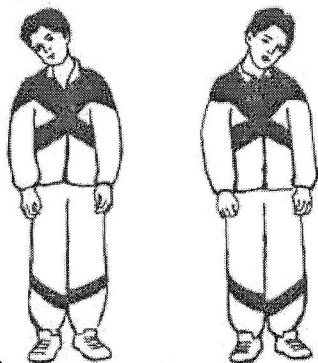
7. «Повороты головы»



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.

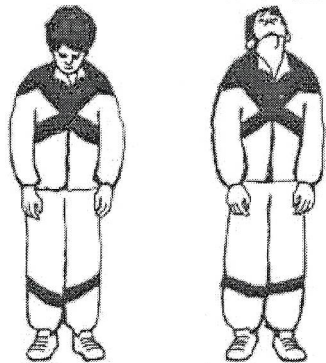


8. «Ушки» И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика».

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.

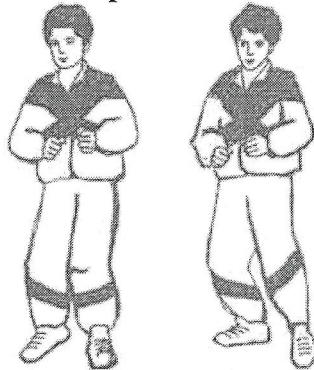
В норме: 12 раз.

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:

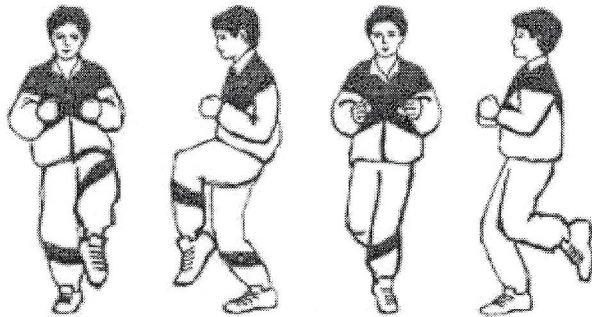
- 1 – приседания делается вместе со вдохом;
- 2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;
- 3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекаат с ноги на ногу.

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 тромбоза 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.

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 вернуться 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)

Усилим 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 поддерживает кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом 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 опорой 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.