

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»
в г. Петровске



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГТУ
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске
Е.А.Бесшапошникова
«30» июня 2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности
13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)»

Методические указания рассмотрены
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,
профессиональных модулей специальностей
социально-экономического профиля
«14» июня 2021 года, протокол № 13

Председатель ПЦК Мед /О.В.Медведева/

Пояснительная записка.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2017 № 1216 и соответствующих общих (ОК) компетенций:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

При выполнении самостоятельных работ студент должен **знать:**

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

При выполнении самостоятельных работ студент должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание самостоятельных занятий определено рабочей программой и тематическим планированием, соответствует теоретическому материалу изучаемых разделов учебной дисциплины.

Объём самостоятельных занятий по дисциплине определяется учебным планом по данной специальности.

Продолжительность самостоятельного занятия - 2 академических часа. Перед проведением самостоятельного занятия преподавателем организуется инструктаж, а по ее окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению самостоятельных работ дисциплины «Физическая культура» содержит 7 самостоятельных занятий.

Перечень самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура»

Самостоятельная работа 1

Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

Подготовка рефератов

Самостоятельная работа 2

Тема: Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Разработка комплекса упражнений на выносливость

Самостоятельная работа 3

Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Разработка комплекса упражнений для развития скорости и быстроты

Самостоятельная работа 4

Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Разработка комплекса упражнений на прыгучесть

Самостоятельная работа 5

Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Разработка комплекса упражнений на прыгучесть

Самостоятельная работа 6

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса

Самостоятельная работа 7

Тема: Лыжная подготовка

Разработка лыжного маршрута с учетом местности

Самостоятельная работа №1

Тема: «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»

Подготовка реферата.

Цель методической рекомендации - помочь студентам освоить методику работы с источниками информации, изложить требования к написанию текста, научить правильно в соответствии с требованиями ГОСТ оформить реферат.

Оборудование: планшет, ПК

ВЫБОР ТЕМЫ РЕФЕРАТА И ЕЕ ФОРМУЛИРОВКА

Работа над рефератом начинается с выбора темы.

Выбор темы реферата определяется интересом автора к той или иной проблеме; от постановки вопроса.

От правильно сформулированной темы во многом зависит успех всей работы.

При выборе темы следует обязательно учитывать значимость, актуальность, и наличие круга источников. Желательно, чтобы проблема содержала элементы новизны, ориентировала на поисковое творчество, углубленное изучение рассматриваемого вопроса.

ОТБОР ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ

Процесс выявления литературы по теме – фундамент для написания реферата.

Это не механический, сложный творческий процесс.

Учащиеся подбирают литературу и источники под руководством преподавателя.

Рекомендуется изучать проблему с общих работ, чтобы получить представление об основных вопросах избранной темы.

Сначала изучаются работы; вышедшие за последние годы: в них дается обзор источников по проблеме, имеется библиография. Затем просматриваются материалы, вышедшие в более раннее время.

Для подбора литературы необходимо обратиться к справочно-библиографическим каталогам, картотекам в читальных залах и библиотеках. В случае затруднения полезно проконсультироваться с библиографом.

При поиске определенной книги целесообразно пользоваться информацией алфавитного каталога.

При отборе литературы по интересующей проблеме следует обращаться и к систематическому каталогу, (карточки по отдельным отраслям знаний), а также к предметному каталогу (по отдельным предметам, направлениям).

Можно также обратиться к материалам библиотечных картотек (информация о статьях по различной тематике).

Стали доступными и компьютерные универсальные источники информации.

Еще более широкие возможности открывает Интернет – источник информации пользователь находит по электронным адресам.

Затем составляется список необходимой (или имеющейся) литературы или оформляются карточки с обязательным указанием данных об авторе (если есть автор), полном названии, месте и времени издания и количестве страниц книги.

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА

После выбора темы составляется рабочий план. В ходе написания

реферата он уточняется.

План представляет собой проектирование будущей работы, ее общий замысел.

План может быть простым (содержит лишь основные пункты), и сложным (иметь главные и раскрывающие их второстепенные пункты).

Основные пункты нумеруются римскими цифрами, а подчиненные – арабскими цифрами или буквами.

Главные пункты располагаются ближе к левому краю, а второстепенные – под ними, с отступом на несколько букв.

На основании плана ведется накопление материала и целенаправленный отбор необходимого материала, определяется деление текста на соподчиненные элементы, даются названия частям реферата, составляется его оглавление (содержание).

СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

Реферат имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение
- список использованной литературы;
- приложения

1. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ

На титульном листе (обложке реферата) указываются:

- полное название образовательного учреждения;
- указывается место и год выполнения без слова « год »

(см. приложение 1).

- название темы (без кавычек и точки в конце);
- фамилия, имя автора работы;
- группа;
- фамилия, имя, отчество преподавателя;

2. ОГЛАВЛЕНИЕ

В оглавлении последовательно представляются точные названия пунктов плана реферата, четко отражается структура реферативной работы, ее внутренняя логика «(см. приложение 2)».

Формулировки оглавления должны четко повторять заголовки глав и параграфов в тексте, быть краткими и понятными.

3. ВВЕДЕНИЕ

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, обосновывается ее актуальность, личная заинтересованность автора в ее исследовании, отмечается практическая значимость изучения данного вопроса (например, материалы могут использоваться на уроках, во внеклассной работе т. п.). Здесь же после определения цели называются конкретные задачи, которые предстоит решить. Также дается краткий обзор литературы и важнейших источников, на основе которых готовился реферат.

Введение – очень ответственная часть работы, так как ориентирует на последующее раскрытие темы. Полностью введение лучше написать после окончания работы над основной частью, когда точно будут видны результаты реферирования.

Объем введения составляет десятую часть от общего объема реферата.

4.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В основную часть входят главы пунктов плана. В них рассматривается история развития вопроса, раскрывается поставленная во введении проблема, различные точки зрения на нее и собственная позиция автора реферата.

Работа должна быть логически выдержана, все части в ней должны быть связаны, поскольку располагаются в строгой последовательности.

Текст реферата может быть дополнен иллюстративным материалом: схемами, таблицами, графиками, диаграммами.

5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении содержится итог работы, важнейшие выводы, к которым пришел автор, указывается их практическое значение, отмечается, что нового получил для себя в результате работы над данной темой.

Важнейшим требованием к заключению является его логичность. Заключение по объему не должно превышать введения (около 5% всего текста).

6.СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы или библиография завершает работу и помещается после заключения. В нем фиксируются только те источники, с которыми непосредственно работал автор реферата. Страницы списка литературы входят в единую нумерацию страниц текста. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг (см. приложение3).

При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Можно представить список по двум разделам: сначала называются первоисточники, затем – вся остальная литература. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются.

Иностранные источники перечисляются в конце всего списка.

7. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение - вспомогательная часть реферата, в которую могут входить графики, таблицы, статистически обработанные данные, материалы наблюдений, иной иллюстративный материал. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись. Кроме того, нужно указывать вид прилагаемой информации – схема, рисунок, список, таблица и т. д. Этот источник также вносится в список использованной литературы.

Приложения могут располагаться в тексте реферата или в конце всей работы.

Каждое приложение начинается с нового листа и нумеруется в порядке их упоминания в тексте с использованием круглых скобок, например (см. приложение 3).

Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

Если в таком приложении нет необходимости, оно может просто отсутствовать, так как не является обязательной частью реферата.

ОФОРМЛЕНИЕ РЕФЕРАТА

Реферат должен соответствовать определенным требованиям не только по содержанию, но и по оформлению.

1. Реферат может быть представлен в рукописном, машинописном или в компьютерном исполнении.

2. Текст печатается на стандартных листах формата А 4 (210 х 297мм). В соответствии с ГОСТ Р6. 30 -97 количество строк на листе не более 30, а длина строк - примерно – 60 знаков, включая пробелы между словами и знаки препинания. Страницы нумеруются со второй, арабскими цифрами (2,3,4...). Номер проставляется снизу в центре страницы. Текст печатается с одной стороны, соблюдая размеры полей:

- слева – 3 см;
- справа –1 см;
- сверху - 2см;
- снизу -2,5см

Текст печатается с абзацами, заголовки и подзаголовки отделяются от основного текста сверху и снизу пробелами в 3 интервала.

Листы скрепляются слева.

2. Объем реферата – примерно 20 -25 печатных машинописных страниц через два межстрочных интервала или полупетельный интервал на компьютере (размер шрифта -14).

Реферат по теме или разделу печатается в объеме 5 – 10 страниц.

3. Язык реферата должен быть простым, понятным. Стил – безличное предложение типа «Считается...», «Рекомендуется...», или от 1 лица мн. числа «Мы считаем...».

Рекомендуемые темы для рефератов:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Физические способности человека и их развитие
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка
4. Массовый спорт.
5. Оздоровительные системы физических упражнений.

Самостоятельная работа №2

Тема: «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

Разработка комплекса упражнений для развития выносливости

Цель: составить комплекс упражнений для развития выносливости.

Оборудование: планшет, ПК.

Упражнения для развития выносливости должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся. Исследования показали, что

применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед,
4. Бег с забрасыванием голени назад.
5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.
6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.
8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.
10. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.
12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.
13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.
14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.
15. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Самостоятельная работа №3

Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Разработка комплекса упражнений для развития быстроты

Цель: составить комплекс упражнений для развития быстроты.

Оборудование: планшет, ПК

Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся. Исследования показали, что

применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед,
4. Бег с забрасыванием голени назад.
5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.
6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.
8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.
10. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.
12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.
13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.
14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.
15. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Самостоятельная работа №4

Тема: «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»

Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.

Цель: составление комплекса упражнений на прыгучесть.

Оборудование: планшет, ПК

Упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.

2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.

3-4 подхода по 1 минуте.

3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте

4. Прыжки с поворотами на 180*, 360* с поднятыми вверх руками.

5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.

6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.

7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.

8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров

9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча

10. Прыжки в длину с передачей мяча

11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.

12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.

13. Прыжки с гирями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.

14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.

15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.

16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.

17. Танец впрысядку с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.

18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.

19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.

20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.

21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.

22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.

23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.

24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.

25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.

26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.

27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.

28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;
- а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
- б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
- а) полуприседания и приседания на одной ноге;
- б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
43. Прыжки со скалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

Самостоятельная работа №5

Тема: «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»

Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.

Цель: составление комплекса упражнений на прыгучесть.

Оборудование: планшет, ПК

Упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.
3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180*, 360* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.
8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
10. Прыжки в длину с передачей мяча
11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
13. Прыжки с гирями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.
14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.
16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
17. Танец вприсядку с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.
18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.
19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.
20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.
22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.
23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.
24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.
25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.
26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.

27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.
28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;
а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
а) полуприседания и приседания на одной ноге;
б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

Самостоятельная работа №6

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.

Цель: составить комплекс питания и упражнений для похудения.

Оборудование: планшет, ПК

Составить комплекс питания и упражнений для набора веса.

Каждому желающему избавиться от лишних килограммов следует знать, что программа для похудения представляет собой комплексный подход, включающий в себя конкретный график тренировок и оптимальный рацион питания. Чтобы сделать фигуру стройной и спортивной, необходимо разработать индивидуальную схему, основываясь на уже известных комплексах. **Чтобы добиться необходимого похудения, у вас должен быть конкретный план действий, поэтому подберите упражнения, составьте график, скорректируйте меню и обязательно записывайте свои результаты.**

План похудения, который поможет скинуть лишние килограммы всего за 30 дней, должен быть составлен так, чтобы процесс сброса веса не навредил вашему здоровью. Не слишком быстрый, но действенный метод снижения массы подразумевает сочетание определенной физической нагрузки со скорректированным меню. Забудьте об изнурительных тренировках и строгих диетах, лучше соблюдайте следующие 5 железных правил:

- Вычеркните из рациона жареную и жирную пищу, белый хлеб, фастфуд, сладости.
- Пейте в день до 1,5-2 л воды, но не кофе, чай, компоты.
- Завтракайте, обедайте и ужинайте каждый день в одно и то же время.
- Забудьте о том, что худеете – просто наслаждайтесь процессом.
- Не забывайте больше двигаться – не засиживайтесь на рабочем месте.

В тренажерном зале

Запустить процесс снижения веса можно и в случае, если усердно заниматься на тренажерах. Если вы новичок, то лучше воспользуйтесь услугами персонального тренера. С помощью различных упражнений можно существенно увеличить мышцы, но при этом не забывайте про кардиотренировки – занимайтесь на беговой дорожке, степпере, эллиптическом тренажере и т.д. Тренировка для похудения должна занимать около 1.5 часа – не забывайте про разминку в 5-10 минут.

При выборе силовых упражнений вам следует прорабатывать самые крупные группы мышц: грудь, спину, ноги. При работе с ними тратится максимум энергии, что позволит сжечь больше калорий. Каждое упражнение желательно делать по 3-4 подхода. После занятия обязательно сделайте растяжку. Очень важно иметь качественный сон, без него ваша результативность уменьшится до нуля. К силовым упражнениям, которые помогут в снижении веса, относятся:

- **приседания со штангой;**
- **жим лежа;**
- **жим стоя с груди;**
- **отжимания от пола;**
- **сгибание рук со штангой и др.**

Программа набора массы рассчитана на 10 недель. Для удобства курс разбит на 5 этапов по 2 недели, каждый из которых имеет свои особенности – нормы питания и физические упражнения. Данная статья представляет собой пошаговую инструкцию, которая поможет интенсивно и безопасно нарастить мышечную массу. После того, как вы пройдете весь курс, вы можете повторить его, усилив увеличив нагрузку во время тренировок.

Цель программы – увеличить массу тела за счет роста мышц, а не жировой ткани. Как бонус мужчины получают объемные рельефные мышцы, а женщины гармонично развитую, подтянутую фигуру.

Элементы программы:

- правильное питание – придется изменить рацион, считать калории и взвешивать порции;
 - физическая активность – необходимо 3 раза в неделю выполнять комплекс физических упражнений;
 - режим дня – требуется выделять достаточно времени на сон и отдых.
- Каждая составляющая программы обеспечивает эффективность двух других, и только выполнение всех элементов гарантирует вам желаемый прирост мышц.

Результативность данной методики проверена на сотнях людей, стремившихся набрать массу. Все они отметили положительный результат. Соблюдение рекомендаций обеспечит вам ежемесячную прибавку в весе 0,3-0,6 кг. Повторяя эту программу циклами с регулярным увеличением физической нагрузки, вы наберете до 8-10 кг в год. Прибавка в весе более 1 кг в месяц нежелательна. Она указывает на то, что в организме начал откладываться жир. В этом случае необходимо уменьшить потребление калорий на 5-10%.
Безопасность. Методика абсолютно безопасна даже при длительном циклическом применении. Сбалансированное питание, дозированные тренировки и соблюдение режима дня улучшают состояние здоровья.

Диета для набора массы

За основу системы питания взят стол №11 по Певзнеру. Эта диета с повышенной энергоценностью (большим количеством калорий) за счет увеличения количества белков, витаминов и минералов. Однако в данной вариации на 40% уменьшено количество жиров, что позволяет придерживаться диеты длительно, без риска отложений жира в подкожной клетчатке, в сосудах и вокруг внутренних органов.

Режим питания. Рацион разделен на 6 приемов пищи: полноценные завтрак, обед, ужин и 3 перекуса.

Основные характеристики:

- белки 110-130 г;
- жиры 50-60 г;
- углеводы 400-450 г;
- калорийность около 3000 ккал.

Перечень рекомендуемых продуктов

- Хлеб – ржаной или зерновой, с отрубями, бездрожжевой. Норма до 200 г в день.
- Бульоны богатые экстрактивными веществами для стимуляции аппетита – мясной, рыбный, грибной и супы на их основе.
- Мясо разных видов, исключая жирные сорта.
- Рыба любых сортов и морепродукты.
- Яйца. На раннем этапе диеты использовать яйца с желтками. В них содержится витамины, микроэлементы и жирные кислоты, которые обеспечивают удачный старт набора веса.
- Молочные продукты низкой и средней жирности. Сливки и сметана для заправки блюд.
- Жиры – нерафинированное растительное, сливочное и топленое масло (в небольшом количестве).
- Крупы и бобовые, мюсли.
- Макароны из твердых сортов пшеницы.
- Овощи сырые и в кулинарной обработке.
- Фрукты и ягоды в любом виде.
- Сладости – джем, варенье, мед, шоколад, печенье, желе.
- Напитки – чай, кофе, какао на молоке, компоты, соки, отвар шиповника + вода в чистом виде 1,5 л.

Программа для начинающих

Если у вас значительный дефицит массы, то первые 2-3 недели посвятите набору килограммов. В этот период постепенно увеличивайте количество потребляемых продуктов и физическую активность. Достаточно 5-7 минут гимнастики 2 раза в день и пешие прогулки на свежем воздухе в течение 60 минут. После того, как вы прибавили 1-2 кг, можете приступить к тренировкам.

Если до этого вы не занимались спортом регулярно, то вам не подойдет программа, составленная для опытных спортсменов. Упражнения со значительным рабочим весом (гантелями и штангой) будут для вас изнурительными. Во время занятий будет сжигаться все дополнительные калории, и прибавка в весе будет происходить слишком медленно.

В этом случае подойдет упрощенный вариант тренировок, который вы можете выполнять дома. Режим тот же – 3 тренировки в неделю с перерывами в 72 часа.

Каждая тренировка включает в себя:

- Отжимания от пола 3 сета с максимальным количеством повторений.
- Подтягивания 3 сета с максимальным количеством повторений.
- Выпады назад 3 сета по 10 повторений.
- Гиперэкстензии 3 сета по 10-15 повторений.
- Скручивания 3 сета с максимальным количеством повторений.

Между сетами делайте перерыв 2-3 минуты.

Самостоятельная работа №7

Тема: Лыжная подготовка

Разработка лыжного маршрута с учетом местности.

Цель: составление безопасного лыжного маршрута.

Оборудование: планшет, ПК

Общие требования к лыжне и лыжным трассам

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40 м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанymi).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

Информационное обеспечение обучения

Печатные и электронные издания

Основные учебные издания:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019.

— 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: <https://book.ru/book/930222>

Дополнительные учебные издания:

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>

Интернет ресурсы

3. <https://www.minsport.gov.ru>(Официальный сайт Министерства спорта оссийской Федерации).

4. <http://www.edu.ru>(Федеральный портал «Российское образование»).

5. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комтета России).

6. <http://voenn.info/fizp.shtml>(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

7. Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.

8. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

9. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

Электронно-библиотечная система:

10.ЭБС «elibrary», ООО «РУНЭБ»

11.ЭБС «IPRbooks», ООО «Ай Пи Ар Медиа»

12.ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»

13.ЭБС «PROFобразование»

14.ЭБС «Book.ru»