

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

по дисциплине
ОУД.05 «Физическая культура»

специальности
21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

Методические указания рассмотрены
на заседании цикловой методической комиссии
технических специальностей

Председатель ЦМК

Е.Э.Воеводина

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельной работы подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся 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.

Перед проведением самостоятельной работы преподавателем организуется инструктаж, а по окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению самостоятельной работы дисциплины «Физическая культура» содержит 29 самостоятельных работ.

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 короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

Разработка комплекса упражнений для разминки

Самостоятельная работа 3

Тема: «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

Разработка комплекса упражнений для разминки

Самостоятельная работа 4

Тема: «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

Разработка комплекса упражнений для разминки

Самостоятельная работа 5

Тема: «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

Разработка комплекса упражнений для разминки

Самостоятельная работа 6

Тема: «Бег на длинные дистанции»

Разработка комплекса упражнений для развития быстроты

Самостоятельная работа 7

Тема: «Бег на длинные дистанции»

Разработка комплекса упражнений для развития быстроты

Самостоятельная работа 8

Тема: «Бег на длинные дистанции»

Разработка комплекса упражнений для развития быстроты

Самостоятельная работа 9

Тема: «Бег на длинные дистанции»

Разработка комплекса упражнений для развития быстроты

Самостоятельная работа 10

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

Разработка комплекса упражнений для дыхания

Самостоятельная работа 11

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

Разработка комплекса упражнений для дыхания

Самостоятельная работа 12

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

Разработка комплекса упражнений для дыхания

Самостоятельная работа 13

Тема: «Лыжная подготовка»

Разработка лыжного маршрута с учетом местности

Самостоятельная работа 14

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса

Самостоятельная работа 15

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса

Самостоятельная работа 16

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса

Самостоятельная работа 17

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса

Самостоятельная работа 18

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса

Самостоятельная работа 19

Тема: «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

Разработка комплекса упражнений для координации

Самостоятельная работа 20

Тема: «Техника нижней подачи и приёма после неё»

Разработка комплекса упражнений на быстроту и ловкость

Самостоятельная работа 21

Тема: «Техника прямого нападающего удара»

Разработка комплекса упражнений на прыгучесть

Самостоятельная работа 22

Тема: «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»

Разработка комплекса упражнений на скорость

Самостоятельная работа 23

Тема: «Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места».

Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть

Самостоятельная работа 24

Тема: «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок»

Разработка комплекса упражнений на дыхание

Самостоятельная работа 25

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

Разработка комплекса упражнений на ловкость и силу

Самостоятельная работа 26

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость

Самостоятельная работа 27

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость

Самостоятельная работа 28

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость

Самостоятельная работа 29

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость

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 полуторный интервал на компьютере (размер шрифта -14).

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

3. Язык реферата должен быть простым, понятным. Стиль – 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 короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Разработка комплекса упражнений для разминки

Цель: составить комплекс упражнений для разминки 7-10 мин.

Оборудование: планшет, ПК

Структура разминки перед тренировкой

Желательно уделить разминке перед тренировкой хотя бы **7-10 минут**.

Начинать разминаться лучше с легких кардио-упражнений для разогрева тела.

Затем следует выполнить динамические упражнения для разминки суставов и для растяжки мышц. Завершается разминка снова кардио-упражнениями с уже

большей интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.

Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхания: 0,5-1 минута

Например:

Комплекс № 1 динамических активных упражнений на гибкость и для проведения общей разминки

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах. Повторять 8-12 раз.

2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад. Выполнять по 8-12 раз в каждую сторону.

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево. Повторить цикл упражнения на 4 счета 3-4 раза.

4. И.п. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево. Выполнить 12-16 раз в каждую сторону.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены (основная стойка): пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8-12 наклонов. В последнем наклоне конечное положение держать 10-15 секунд.

6. И.п. - стоя, ноги скрещены: пружинящие наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона - выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног. Выполнить 8-12 наклонов.

7. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.

8. И.п. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на 4 - смена положения ног прыжком. На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.

9. И.п. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояс: на счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на 4 - смена положения ног. Выполнить на каждую ногу по 8-12 раз.

10. И.п. - стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.

11. И.п. - стоя в упоре у стены: поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.

12. И.п. - стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носок: круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, затем другой ногой по 8-12 раз в каждую сторону.

Самостоятельная работа №3

Тема: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Разработка комплекса упражнений для разминки

Цель: составить комплекс упражнений для разминки 7-10 мин.

Оборудование: планшет, ПК

Структура разминки перед тренировкой

Желательно уделить разминке перед тренировкой хотя бы **7-10 минут**. Начинать разминаться лучше с легких кардио-упражнений для разогрева тела. Затем следует выполнить динамические упражнения для разминки суставов и для растяжки мышц. Завершается разминка снова кардио-упражнениями с уже *большой* интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.

Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхания: 0,5-1 минута

Например: ***Комплекс общефизической разминки .***

- для головы.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для рук.

- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

- для туловища.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для ног.

- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.

Самостоятельная работа №4

Тема: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Разработка комплекса упражнений для разминки

Цель: составить комплекс упражнений для разминки 7-10 мин.

Оборудование: планшет, ПК

Структура разминки перед тренировкой

Желательно уделить разминке перед тренировкой хотя бы **7-10 минут**. Начинать разминаться лучше с легких кардио-упражнений для разогрева тела. Затем следует выполнить динамические упражнения для разминки суставов и для растяжки мышц. Завершается разминка снова кардио-упражнениями с уже **большой** интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.

Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхание: 0,5-1 минута

Например: Комплекс разминки перед интенсивной тренировкой

1. Вращение рук с захлестом голени: по 5 вращений рук в каждую сторону
2. Подъем рук с подъемом колен: 10 подъемов рук
3. Отведение рук в сторону: по 5 отведений рук на каждую сторону
4. Наклоны в сторону: по 5 наклонов на каждую сторону
5. Наклоны к ногам: по 5 наклонов на каждую сторону
6. Округление спины: 8 повторений
7. Повороты в приседе: по 5 поворотов на каждую сторону
8. Вращения бедрами: по 5 вращений в каждую сторону и на каждую ногу
9. Вращения тазом: по 5 вращений в каждую сторону
10. Вращения коленями: по 5 вращений в каждую сторону

- 11.Махи ногами: по 10 махов на каждую ногу
- 12.Приседание: 10 приседаний
- 13.Боковые выпады: по 5 выпадов в каждую сторону
- 14.Выпады назад: по 5 выпадов в каждую сторону
- 15.Вращение стопы: по 5 вращений в каждую сторону и на каждую ногу
- 16.Подпрыжки на месте: по 10 подъемов ног на каждую сторону
- 17.Прыжки с разведением рук и ног: 15 прыжков
- 18.Бег с захлестом голени: по 15 «захлестов» на каждую ногу
- 19.Восстановление дыхания: 5 повторений

Самостоятельная работа№5

Тема: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Разработка комплекса упражнений для разминки

Цель: составить комплекс упражнений для разминки 7-10 мин.

Оборудование: планшет, ПК

Структура разминки перед тренировкой

Желательно уделить разминке перед тренировкой хотя бы **7-10 минут**. Начинать разминаться лучше с легких кардио-упражнений для разогрева тела. Затем следует выполнить динамические упражнения для разминки суставов и для растяжки мышц. Завершается разминка снова кардио-упражнениями с уже *большой* интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.

Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхание: 0,5-1 минута

Например: 1.исходное положение (и.п.) – стоя, 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.

2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, 6 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

3. и.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.

4. и.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

5. и.п. – стоя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

6. и.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.

7. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

9. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 3 -4 – быстрый, 1-2 – медленный.

Самостоятельная работа №6

Тема: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Разработка комплекса упражнений для разминки

Цель: составить комплекс упражнений для разминки 7-10 мин.

Оборудование: планшет, ПК

Структура разминки перед тренировкой

Желательно уделить разминке перед тренировкой хотя бы **7-10 минут**. Начинать разминаться лучше с легких кардио-упражнений для разогрева тела. Затем следует выполнить динамические упражнения для разминки суставов и для растяжки мышц. Завершается разминка снова кардио-упражнениями с уже **большой** интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.

Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхание: 0,5-1 минута

Например: Комплекс упражнений утренней зарядки.

Подтягивание (6-8 раз).

Наклоны вперед (6-8 раз).

Наклоны в стороны (6-8 раз).

Наклоны назад (6-8 раз).

Приседание (8-10 раз).

Подтягивание согнутых ног (6 раз).

Круги руками вперед и назад (6-8 раз).

Прыжки ноги вместе, врозь (8-10 раз).

Ходьба на месте.

Самостоятельная работа №7

Тема: Бег на длинные дистанции 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 отталкиваясь 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 №8

Тема: Бег на длинные дистанции 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 отталкиваясь 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 №9

Тема: Бег на длинные дистанции 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 отталкиваясь 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 №10

Тема: Бег на длинные дистанции 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 отталкиваясь 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 №11

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

Метание снарядов

Разработка упражнений для дыхания.

Цель: составить комплекс дыхательных упражнений.

Оборудование: планшет, ПК

Дыхательная гимнастика – один из самых эффективных способов привести в порядок наше физическое и физиологическое состояние. Дыхание объединяет тело и разум. Дыхательные упражнения могут помочь нам расслабиться, контролировать чувство тревожности, снять стресс, победить бессонницу... Они даже полезны для улучшения внимания и помогают отогнать негативные мысли.

Откройте для себя дыхательные упражнения, которые помогут укрепить здоровье и привести тело в тонус.

Комплекс упражнений для правильного дыхания по методу Бутейко

1. Для работы верхних отделов легких: на протяжении 5 секунд – вдох, на протяжении 5 секунд – выдох, во время которого необходимо расслаблять мышцы грудной клетки. Затем следует 5 секунд паузы, во время которой нужно находиться в состоянии максимального расслабления. Повторить 10 раз за 2,5 минуты.

2. Полное дыхание. Здесь нужно объединить диафрагмальное и грудное дыхание. В течение 7,5 секунд делается вдох, который выполняется с диафрагмального дыхания, а заканчивается грудным дыханием, затем следует 7,5 секунды выдох, который начинается с верхних отделов легких, а заканчивается нижними отделами легких, то есть диафрагмой, затем следует 5-секундная пауза. Повторить 10 раз за 3,5 минуты.

3. Точечный массаж носа в момент максимальной паузы. Произвольно понажимайте нос пальцами в нескольких местах. Выполнить 1 раз.

4. Полное дыхание правой, затем левой половиной носа. Зажимайте то одну, то другую ноздрю. Выполнить по 10 раз.

5. Втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунд, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунд, затем 5-секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время. Повторить 10 раз за 3,5 минуты.

6. Максимальная вентиляция легких. Нужно выполнить 12 максимально быстрых вдохов и выдохов. Это значит, в течение 2,5 секунд выполняем вдох, а 2,5 секунды выполняем выдох. И так делаем в течение одной минуты. После этого сразу нужно выполнить максимальную паузу на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

7. Редкое дыхание, или дыхание по уровням.

Первый уровень

В течение 5 секунд выполнять вдох, в течение 5 секунд выполнять выдох, в течение 5 секунд пауза. Это значит, в минуту должно получиться 4 цикла дыхания. Выполнять в течение одной минуты, после чего, не прекращая дыхания, нужно выполнять следующие уровни.

Второй уровень

В течение 5 секунд вдох, затем 5 секунд пауза, 5 секунд выдох, 5 секунд пауза. Это значит, что в минуту получится 3 цикла дыхания. Выполнять нужно в течение 2 минут.

Третий уровень

В течение 7,5 секунд выполняется вдох, затем в течение 7,5 секунд выполнить паузу, после которой в течение 7,5 секунд выполнить выдох, после которого выполнить паузу в течение 5 секунд. То есть вы выполнили 2 цикла дыхания в минуту. Выполнять 3 минуты.

Четвертый уровень

В течение 10 секунд выполняется вдох, в течение 10 секунд пауза, в течение 10 секунд выдох, и в течение 10 секунд пауза. В минуту получается всего полтора цикла дыхания. Выполнять в течение 4 минут. Нужно со временем довести до 1 дыхания в минуту.

8. Двойная задержка дыхания.

В начале выполнять максимальную паузу на выдохе, затем на вдохе, максимально задержав дыхание. Выполнить 1 раз.

9. Максимальная пауза сидя. Выполнить 3–10 раз. Максимальная пауза в ходьбе на месте. Выполнить от 3 до 10 раз. Максимальная пауза во время приседаний. Выполнить от 3 до 10 раз.

10. Поверхностное дыхание.

Сидя, выбрав удобное положение для того, чтобы максимально расслабиться, выполнять грудное дыхание, постепенно уменьшая объем вдоха и выдоха до тех пор, пока дыхание не станет невидимым, или не станет дыханием на уровне носоглотки.

Свидетельством того, что упражнение выполняется правильно, может служить нехватка воздуха: в начале упражнения легкая, потом средняя и в конце сильная. На этом поверхностном дыхании нужно удержаться от 3 до 10 минут.

Самостоятельная работа №12

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

Метание снарядов

Разработка упражнений для дыхания.

Цель: составить комплекс дыхательных упражнений.

Оборудование: планшет, ПК

Дыхательная гимнастика – один из самых эффективных способов привести в порядок наше физическое и физиологическое состояние. Дыхание объединяет тело и разум. Дыхательные упражнения могут помочь нам расслабиться, контролировать чувство тревожности, снять стресс, победить бессонницу... Они даже полезны для улучшения внимания и помогают отогнать негативные мысли.

Откройте для себя дыхательные упражнения, которые помогут укрепить здоровье и привести тело в тонус.

Комплекс упражнений для правильного дыхания по методу Бутейко

1. Для работы верхних отделов легких: на протяжении 5 секунд – вдох, на протяжении 5 секунд – выдох, во время которого необходимо расслаблять мышцы грудной клетки. Затем следует 5 секунд паузы, во время которой нужно находиться в состоянии максимального расслабления. Повторить 10 раз за 2,5 минуты.

2. Полное дыхание. Здесь нужно объединить диафрагмальное и грудное дыхание. В течение 7,5 секунд делается вдох, который выполняется с диафрагмального дыхания, а заканчивается грудным дыханием, затем следует 7,5 секунды выдох, который начинается с верхних отделов легких, а заканчивается нижними отделами легких, то есть диафрагмой, затем следует 5-секундная пауза. Повторить 10 раз за 3,5 минуты.

3. Точечный массаж носа в момент максимальной паузы. Произвольно понажимайте нос пальцами в нескольких местах. Выполнить 1 раз.

4. Полное дыхание правой, затем левой половиной носа. Зажимайте то одну, то другую ноздрю. Выполнить по 10 раз.

5. Втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунд, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунд, затем 5-секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время. Повторить 10 раз за 3,5 минуты.

6. Максимальная вентиляция легких. Нужно выполнить 12 максимально быстрых вдохов и выдохов. Это значит, в течение 2,5 секунд выполняем вдох, а 2,5 секунды выполняем выдох. И так делаем в течение одной минуты. После этого сразу нужно выполнить максимальную паузу на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

7. Редкое дыхание, или дыхание по уровням.

Первый уровень

В течение 5 секунд выполнять вдох, в течение 5 секунд выполнять выдох, в течение 5 секунд пауза. Это значит, в минуту должно получиться 4 цикла дыхания. Выполнять в течение одной минуты, после чего, не прекращая дыхания, нужно выполнять следующие уровни.

Второй уровень

В течение 5 секунд вдох, затем 5 секунд пауза, 5 секунд выдох, 5 секунд пауза. Это значит, что в минуту получится 3 цикла дыхания. Выполнять нужно в течение 2 минут.

Третий уровень

В течение 7,5 секунд выполняется вдох, затем в течение 7,5 секунд выполнить паузу, после которой в течение 7,5 секунд выполнить выдох, после которого выполнить паузу в течение 5 секунд. То есть вы выполнили 2 цикла дыхания в минуту. Выполнять 3 минуты.

Четвертый уровень

В течение 10 секунд выполняется вдох, в течение 10 секунд пауза, в течение 10 секунд выдох, и в течение 10 секунд пауза. В минуту получается всего полтора цикла дыхания. Выполнять в течение 4 минут. Нужно со временем довести до 1 дыхания в минуту.

8. Двойная задержка дыхания.

В начале выполнять максимальную паузу на выдохе, затем на вдохе, максимально задержав дыхание. Выполнить 1 раз.

9. Максимальная пауза сидя. Выполнить 3–10 раз. Максимальная пауза в ходьбе на месте. Выполнить от 3 до 10 раз. Максимальная пауза во время приседаний. Выполнить от 3 до 10 раз.

10. Поверхностное дыхание.

Сидя, выбрав удобное положение для того, чтобы максимально расслабиться, выполнять грудное дыхание, постепенно уменьшая объем вдоха и выдоха до тех пор, пока дыхание не станет невидимым, или не станет дыханием на уровне носоглотки.

Свидетельством того, что упражнение выполняется правильно, может служить нехватка воздуха: в начале упражнения легкая, потом средняя и в конце сильная. На этом поверхностном дыхании нужно удержаться от 3 до 10 минут.

Самостоятельная работа №13

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

Метание снарядов

Разработка упражнений для дыхания.

Цель: составить комплекс дыхательных упражнений.

Оборудование: планшет, ПК

Дыхательная гимнастика – один из самых эффективных способов привести в порядок наше физическое и физиологическое состояние. Дыхание объединяет тело и разум. Дыхательные упражнения могут помочь нам расслабиться, контролировать чувство тревожности, снять стресс, победить бессонницу... Они даже полезны для улучшения внимания и помогают отогнать негативные мысли.

Откройте для себя дыхательные упражнения, которые помогут укрепить здоровье и привести тело в тонус.

Комплекс упражнений для правильного дыхания по методу Бутейко

1. Для работы верхних отделов легких: на протяжении 5 секунд – вдох, на протяжении 5 секунд – выдох, во время которого необходимо расслаблять мышцы грудной клетки. Затем следует 5 секунд паузы, во время которой нужно находиться в состоянии максимального расслабления. Повторить 10 раз за 2,5 минуты.

2. Полное дыхание. Здесь нужно объединить диафрагмальное и грудное дыхание. В течение 7,5 секунд делается вдох, который выполняется с диафрагмального дыхания, а заканчивается грудным дыханием, затем следует 7,5 секунды выдох, который начинается с верхних отделов легких, а заканчивается нижними отделами легких, то есть диафрагмой, затем следует 5-секундная пауза. Повторить 10 раз за 3,5 минуты.

3. Точечный массаж носа в момент максимальной паузы. Произвольно понажимайте нос пальцами в нескольких местах. Выполнить 1 раз.

4. Полное дыхание правой, затем левой половиной носа. Зажимайте то одну, то другую ноздрю. Выполнить по 10 раз.

5. Втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунд, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунд, затем 5-секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время. Повторить 10 раз за 3,5 минуты.

6. Максимальная вентиляция легких. Нужно выполнить 12 максимально быстрых вдохов и выдохов. Это значит, в течение 2,5 секунд выполняем вдох, а 2,5 секунды выполняем выдох. И так делаем в течение одной минуты. После этого сразу нужно выполнить максимальную паузу на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

7. Редкое дыхание, или дыхание по уровням.

Первый уровень

В течение 5 секунд выполнять вдох, в течение 5 секунд выполнять выдох, в течение 5 секунд пауза. Это значит, в минуту должно получиться 4 цикла дыхания. Выполнять в течение одной минуты, после чего, не прекращая дыхания, нужно выполнять следующие уровни.

Второй уровень

В течение 5 секунд вдох, затем 5 секунд пауза, 5 секунд выдох, 5 секунд пауза. Это значит, что в минуту получится 3 цикла дыхания. Выполнять нужно в течение 2 минут.

Третий уровень

В течение 7,5 секунд выполняется вдох, затем в течение 7,5 секунд выполнить паузу, после которой в течение 7,5 секунд выполнить выдох, после которого выполнить паузу в течение 5 секунд. То есть вы выполнили 2 цикла дыхания в минуту. Выполнять 3 минуты.

Четвертый уровень

В течение 10 секунд выполняется вдох, в течение 10 секунд пауза, в течение 10 секунд выдох, и в течение 10 секунд пауза. В минуту получается всего полтора цикла дыхания. Выполнять в течение 4 минут. Нужно со временем довести до 1 дыхания в минуту.

8. Двойная задержка дыхания.

В начале выполнять максимальную паузу на выдохе, затем на вдохе, максимально задержав дыхание. Выполнить 1 раз.

9. Максимальная пауза сидя. Выполнить 3–10 раз. Максимальная пауза в ходьбе на месте. Выполнить от 3 до 10 раз. Максимальная пауза во время приседаний. Выполнить от 3 до 10 раз.

10. Поверхностное дыхание.

Сидя, выбрав удобное положение для того, чтобы максимально расслабиться, выполнять грудное дыхание, постепенно уменьшая объем вдоха и выдоха до тех пор, пока дыхание не станет невидимым, или не станет дыханием на уровне носоглотки.

Свидетельством того, что упражнение выполняется правильно, может служить нехватка воздуха: в начале упражнения легкая, потом средняя и в конце сильная. На этом поверхностном дыхании нужно удержаться от 3 до 10 минут.

Самостоятельная работа №14

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.

Самостоятельная работа №15

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, посильно 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 изделия 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 приступать 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 №16

Легкоатлетическая

гимнастика, работа на тренажерах Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.

Цель: составить комплекс питания и упражнений для похудения.

Составить комплекс питания и упражнений для набора веса.

Приседания со штангой 4*12;

- становая тяга 4*12;
- подтягивания широким хватом 4*15;
- обратные отжимания 4*15;
- тяга верхнего блока 4*15;
- подъем ног в висе 4*20;
- скручивания 4*20.

Самостоятельная работа №17

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.

Гиперэкстензия 4*15;

•приседания 4*12;

•отжимания 4*15;

•французский жим 4*15;

•тяга штанги в наклоне 4*12;

•скручивания 4*20;

•планка 1 минута.

Самостоятельная работа №18

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.

приседания со штангой на спине — 3x8

сгибания ног на блоке — 3x10

разгибания ног на блоке — 3x10

тяга блока за голову — 3x8

гиперэкстензия — 3x10

подъем ног в висе на перекладине — 3x15-20

Самостоятельная работа №19

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.

Кардио	5–7		минут	(бег).
Жим	штанги	лежа:	2	по 10.
Разведение	гантелей	лежа:	2	по 10.
Разгибание	рук	на блоке:	2	по 10.
Жим	гантели	из-за	головы:	2 по 10.
Пресс:	3		по	10.

Самостоятельная работа №20

Тема: Легкоатлетическая

гимнастика, работа на тренажерах Разработка упражнений для координации.

Цель: Составление комплекса упражнений на развитие координации.

Оборудование: планшет, ПК

Координация – это способность выполнять определенную двигательную задачу посредством взаимодействия мышц, реакции, концентрации внимания, техники выполнения движения, а также прогнозирование дальнейших действий. Виды координации:

Межмышечная координация – взаимодействие всех мышц, задействованных в движение, сюда входит: координационная согласованность мышц-синергистов и антагонистов, сокращение соответствующих мышц в определенном порядке с достаточной интенсивностью. Внутримышечная координация – это восприимчивость мышц к нервным импульсам, то есть отклик мышц на иннервацию.

Комплекс упражнений на координацию

Стойка на цыпочках – это упражнение состоит из нескольких движений и выполняется с закрытыми глазами. Только на первый взгляд его легко выполнить.

Друг перед другом – упражнение позаимствовано из теста Ромберга для неврологов. Это упражнение выполняется с закрытыми глазами.

Вращение головы – часто встречается в общеукрепляющей гимнастике. Движение выполняется, став на носки и закрыв глаза.

Ласточка – во время упражнения центр тяжести смещается на одну ногу. Глаза должны быть закрытыми.

Ходьба по линии – упражнение несложное, если смотреть под ноги, а вот если взгляд устремить перед собой, то пройти по линии ровно получится не у каждого.

Поза “дерево” – это упражнение позаимствовано из йоги.

Вращение вокруг своей оси – за основу этого упражнения было взято движение из китайской гимнастики Цигун.

Удержание предмета на голове – используют различные предметы – от книги до стакана, наполненного водой. Задача – простоять определенное время с идеально ровной осанкой и не уронить предмет.

Бег с вращением – упражнение представляет собой бег в определенном направлении с переменной движения спиной, боком или прямо.

Проход коридора с вращением – это упражнение используется в тренировках по американскому футболу. Спортсмен вращается определенное время (10-30 секунд) и по команде, на время, должен пройти коридор из конусов. Коридор может быть прямым, узким или иметь сложную форму, например зиг-заг. Атлет может выполнять упражнение и с закрытыми глазами, двигаясь на звук свистка. Обычно, вместо конусов выстраиваются игроки команды и наносят по выполняющему упражнение удары плечами.

Тренировка координации движений – процесс медленный и сложный, поэтому не стоит ждать быстрого результата и сразу выполнять сложные элементы. Лучшим вариантом будут регулярные занятия по двадцать-сорок минут в день.

Самостоятельная работа №21

Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё

Разработка комплекса упражнений на быстроту и ловкость.

Цель: составить комплекс упражнений на быстроту и ловкость.

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.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

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.

Средствами для развития ловкости, как способности быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Упражнения для развития общей ловкости:

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.

5. Падение вперед и быстрое вставание.

6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

8. Стойка на руках.

9. Ходьба на руках.

10. Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Самостоятельная работа №22

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 впрыска 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), поднятие 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 №23

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места.

Разработка комплекса упражнений на скорость

Цель: Составление комплекса упражнений на скорость.

Оборудование: планшет, ПК

Некоторые считают, что скорость либо присуща человеку с рождения, либо нет. В определенной степени это правда, так как скорость зависит от длины конечностей, прикрепления мускулатуры и пропорций определенных

мышечных волокон — т.е. от наследственных особенностей организма. В то же время, многие атлеты могут повысить свою скорость бега, даже если природа не одарила их талантом спринтера. Приведем примеры упражнений для развития скорости и силы мышц, необходимых для достижения подобной цели.

Из упражнений для развития скорости, выполняемых на месте, наиболее распространенные такие:

1. Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости.
2. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости.
3. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений.
4. Имитация бега одной ногой на месте. Пронося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.

Из упражнений, которые выполняют с перемещением, наиболее часто используют:

1. Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад;
2. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров;
3. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

Упражнения 1-3 эффективны для развития скорости в том случае, если бегун делает в единицу времени больше шагов, чем при максимально быстром беге.

4. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода.
5. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода.
6. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м.
7. Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугам разного радиуса.
8. Бег по наклонной дорожке (5-10 °) вниз с выходом на горизонтальную ее часть. 3-5 подходов.
9. Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.) 10-20 раз по 40-60 м.
10. Интервальный бег 10×100 м чередуя с пробеганиями отрезка трусцой.

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места.

Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.

Цель: разработка комплекса упражнений.

Оборудование: планшет, ПК

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

1. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.
2. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.
3. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.
4. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.
5. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.
6. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.
7. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.
8. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».
9. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

Самостоятельная работа №25

Тема: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Разработка комплекса упражнений на дыхание

Цель: составить комплекс дыхательных упражнений.

Оборудование: планшет, ПК

Дыхательная гимнастика – один из самых эффективных способов привести в порядок наше физическое и физиологическое состояние. Дыхание объединяет тело и разум. Дыхательные упражнения могут помочь нам расслабиться, контролировать чувство тревожности, снять стресс, победить бессонницу... Они даже полезны для улучшения внимания и помогают отогнать негативные мысли.

Откройте для себя дыхательные упражнения, которые помогут укрепить здоровье и привести тело в тонус.

Комплекс упражнений для правильного дыхания по методу Бутейко

1. Для работы верхних отделов легких: на протяжении 5 секунд – вдох, на протяжении 5 секунд – выдох, во время которого необходимо расслаблять мышцы грудной клетки. Затем следует 5 секунд паузы, во время которой нужно находиться в состоянии максимального расслабления. Повторить 10 раз за 2,5 минуты.

2. Полное дыхание. Здесь нужно объединить диафрагмальное и грудное дыхание. В течение 7,5 секунд делается вдох, который выполняется с диафрагмального дыхания, а заканчивается грудным дыханием, затем следует 7,5 секунды выдох, который начинается с верхних отделов легких, а заканчивается нижними отделами легких, то есть диафрагмой, затем следует 5-секундная пауза. Повторить 10 раз за 3,5 минуты.

3. Точечный массаж носа в момент максимальной паузы. Произвольно понажимайте нос пальцами в нескольких местах. Выполнить 1 раз.

4. Полное дыхание правой, затем левой половиной носа. Зажимайте то одну, то другую ноздрю. Выполнить по 10 раз.

5. Втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунд, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунд, затем 5-секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время. Повторить 10 раз за 3,5 минуты.

6. Максимальная вентиляция легких. Нужно выполнить 12 максимально быстрых вдохов и выдохов. Это значит, в течение 2,5 секунд выполняем вдох, а 2,5 секунды выполняем выдох. И так делаем в течение одной минуты. После этого сразу нужно выполнить максимальную паузу на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

7. Редкое дыхание, или дыхание по уровням.

Первый уровень

В течение 5 секунд выполнять вдох, в течение 5 секунд выполнять выдох, в течение 5 секунд пауза. Это значит, в минуту должно получиться 4 цикла дыхания. Выполнять в течение одной минуты, после чего, не прекращая дыхания, нужно выполнять следующие уровни.

Второй уровень

В течение 5 секунд вдох, затем 5 секунд пауза, 5 секунд выдох, 5 секунд пауза. Это значит, что в минуту получится 3 цикла дыхания. Выполнять нужно в течение 2 минут.

Третий уровень

В течение 7,5 секунд выполняется вдох, затем в течение 7,5 секунд выполнить паузу, после которой в течение 7,5 секунд выполнить выдох, после которого выполнить паузу в течение 5 секунд. То есть вы выполнили 2 цикла дыхания в минуту. Выполнять 3 минуты.

Четвертый уровень

В течение 10 секунд выполняется вдох, в течение 10 секунд пауза, в течение 10 секунд выдох, и в течение 10 секунд пауза. В минуту получается всего полтора цикла дыхания. Выполнять в течение 4 минут. Нужно со временем довести до 1 дыхания в минуту.

8. Двойная задержка дыхания.

В начале выполнять максимальную паузу на выдохе, затем на вдохе, максимально задержав дыхание. Выполнить 1 раз.

9. Максимальная пауза сидя. Выполнить 3–10 раз. Максимальная пауза в ходьбе на месте. Выполнить от 3 до 10 раз. Максимальная пауза во время приседаний. Выполнить от 3 до 10 раз.

10. Поверхностное дыхание.

Сидя, выбрав удобное положение для того, чтобы максимально расслабиться, выполнять грудное дыхание, постепенно уменьшая объем вдоха и выдоха до тех пор, пока дыхание не станет невидимым, или не станет дыханием на уровне носоглотки.

Свидетельством того, что упражнение выполняется правильно, может служить нехватка воздуха: в начале упражнения легкая, потом средняя и в конце сильная. На этом поверхностном дыхании нужно удержаться от 3 до 10 минут.

Самостоятельная работа №26

Тема: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Разработка комплекса упражнений на ловкость и силу

Цель: составление комплекса упражнений.

Оборудование: планшет, ПК

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к

направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Упражнения для развития общей ловкости:

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180° - 360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360° , сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

Упражнения для развития силы:

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гири, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз.

Самостоятельная работа №27

Тема: Настольный теннис

Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость.

Оборудование: планшет, ПК

Цель составления комплекса на основе изученных методов.

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.
- Средствами для развития ловкости, как способности быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.
- Из упражнений для развития скорости, выполняемых на месте, наиболее распространенные такие:*

5. Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости.
6. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости.
7. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений.
8. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.

Из упражнений, которые выполняют с перемещением, наиболее часто используют:

4. Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад;

5. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров;
6. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.
Упражнения 1-3 эффективны для развития скорости в том случае, если бегун делает в единицу времени больше шагов, чем при максимально быстром беге.
11. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода.
12. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода.
13. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м.
14. Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугам разного радиуса.
15. Бег по наклонной дорожке (5-10 °) вниз с выходом на горизонтальную ее часть. 3-5 подходов.
16. Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.) 10-20 раз по 40-60 м.
17. Интервальный бег 10×100 м чередуя с пробеганиями отрезка трусцой.

Самостоятельная работа №28

Тема: Настольный теннис

Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость.

Оборудование: планшет, ПК

Цель: составления комплекса на основе изученных методов.

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.

Средствами для развития ловкости, как способности быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Из упражнений для развития скорости, выполняемых на месте, наиболее распространенные такие:

9. Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости.

10. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости.

11. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений.

12. Имитация бега одной ногой на месте. Пронося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.

Из упражнений, которые выполняют с перемещением, наиболее часто используют:

7. Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад;

8. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров;

9. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

Упражнения 1-3 эффективны для развития скорости в том случае, если бегун делает в единицу времени больше шагов, чем при максимально быстром беге.

18. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода.

19. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода.
20. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м.
21. Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугам разного радиуса.
22. Бег по наклонной дорожке (5-10 °) вниз с выходом на горизонтальную ее часть. 3-5 подходов.
23. Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.) 10-20 раз по 40-60 м.
24. Интервальный бег 10×100 м чередуя с пробеганиями отрезка трусцой.

Самостоятельная работа №29

Тема: Настольный теннис

Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость.

Цель: составления комплекса на основе изученных методов.

Оборудование: планшет, ПК

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.

Средствами для развития ловкости, как способности быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Из упражнений для развития скорости, выполняемых на месте, наиболее распространенные такие:

13. Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости.

14. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости.

15. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений.

16. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.

Из упражнений, которые выполняют с перемещением, наиболее часто используют:

10. Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад;

11. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров;

12. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

Упражнения 1-3 эффективны для развития скорости в том случае, если бегун делает в единицу времени больше шагов, чем при максимально быстром беге.

25. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода.

26. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода.

27. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м.

28. Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугам разного радиуса.
29. Бег по наклонной дорожке (5-10 °) вниз с выходом на горизонтальную ее часть. 3-5 подходов.
30. Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.) 10-20 раз по 40-60 м.
31. Интервальный бег 10×100 м чередуя с пробеганиями отрезка трусцой.

Информационное обеспечение обучения

Печатные издания

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — 978-5-4486-0765-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>.
4. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>
5. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

Дополнительные учебные издания:

7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

8. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

10. **Мифтахов, Р.А.** Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-5253-8. — URL: <https://book.ru/book/938404>.

11. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html>

12. **Кузнецов, В.С.** Теория и история физической культуры + еПриложение: 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>.

Электронные издания (электронные ресурсы)

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

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

15. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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