МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

Уровень профессионального образования	**Среднее профессиональное образование**
Образовательная программа	**Программа подготовки специалистов среднего звена**
Специальность	**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (базовая подготовка)**
Квалификация выпускника	**Техник**
Форма обучения	**Заочная**
Год начала обучения	**2022**

Чебоксары, 2021

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающимися по специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчик: Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель, кафедры Социально-гуманитарных дисциплин

Методические указания одобрены на заседании кафедры Социально-гуманитарные дисциплины (протокол № 02, от 16.10.2021 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) программа изучения каждой из дисциплин, входящих в учебный план, предусматривает, кроме обязательных часов аудиторной работы, также и определенные объемы самостоятельной работы студента.

Методические рекомендации подготовлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) и призваны помочь студентам при самостоятельном изучении вопросов учебной дисциплины.

Изучение дисциплины «Физическая культура» формирует у студентов физкультурную компетенцию, которая позволяет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Настоящие методические рекомендации содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно изучить значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; изучить основы здорового образа жизни, сформировать следующую компетенцию:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Всего часов на самостоятельную работу – **116 часов** (по заочной форме обучения). Количество часов, отводимое на каждую самостоятельную работу, определяется сложностью выполняемой работы. Уровень сложности определяет преподаватель.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Тема 1.1. Легкая атлетика

Цель: Систематизировать и закрепить основные знания по теме.

Количество часов – 48 часов.

Задание: Выполнять комплекс упражнений.

Форма представления задания: сдача нормативов

Контроль качества выполненной работы: оценка норм выполнения упражнений.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие нормам выполнения упражнений.

Требования к выполнению:

Используя навыки физической подготовки приобретённые на практических занятиях и дополнительные источники информации подготовиться к сдаче нормативов.

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также

предлагается выполнять:

бег на месте – 10 секунд;

бег в гору;

повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;

прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без;

повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м;

бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

серийные многоскоки;

челночный бег с предметами;

прыжок в длину с места и с разбега;

выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и

умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества. Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости

можно также выполнять:

гладкий бег;

кроссовый бег;

бег в умеренном темпе по лестнице;

бег 400-800 м.;

игра в баскетбол;

игра в футбол;

игра в настольный теннис;

прыжки со скакалкой 3-4 мин;

бег по лестнице в умеренном темпе;

ходьба на лыжах;

катание на коньках.

Зачетные требования по легкой атлетике:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) – 12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) – 11,00-13,00 мин, с.

2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.

3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.

4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190 см.

5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.

6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

Тема 2.1. Гимнастика

Цель: Систематизировать и закрепить основные знания по соответствующей теме

Количество часов – 16 часов.

Задание: Выполнять комплекс упражнений.

Форма представления задания: сдача нормативов

Контроль качества выполненной работы: оценка норм выполнения упражнений.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие нормам выполнения упражнений.

Требования к выполнению:

Используя навыки физической подготовки приобретённые на практических занятиях и дополнительные источники информации подготовиться к сдаче нормативов.

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины

2. Упражнения для мышц брюшного пресса

3. Упражнение на укрепление косых мышц спины

4. Упражнения на гибкость

5. Упражнения на координацию движений

6. Упражнения на растяжку

7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)

8. Упражнения с резиновой лентой

9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

11. Присед на одной ноге («пистолет»)

12. Присед из основной стойки 3х30

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

наклоны вперед;

упражнения на диске вращения «Грация»;

упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

подъем переворотом;

подтягивание на высокой перекладине;

сгибание рук в упоре лежа;

приседание с отягощениями;

поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание;

бег и прыжки с грузом по лестнице;

упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике, плаванию:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.

2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.

3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество

раз на каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.

5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

Тема 3.1. Лыжная подготовка

Цель: Систематизировать и закрепить основные знания по соответствующей лексике.

Количество часов – 14 часов.

Задание: Выполнять комплекс упражнений.

Форма представления задания: сдача нормативов

Контроль качества выполненной работы: оценка норм выполнения упражнений.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие нормам выполнения упражнений.

Требования к выполнению:

Используя навыки физической подготовки приобретённые на практических занятиях и дополнительные источники информации подготовиться к сдаче нормативов.

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

бег на месте – 10 секунд;

бег в гору;

повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;

прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без;

повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м.;

бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

серийные многоскоки;

челночный бег с предметами;

прыжок в длину с места и с разбега;

выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости

можно также выполнять:

гладкий бег;

кроссовый бег;

бег в умеренном темпе по лестнице;
бег 400-800 м.;
игра в баскетбол;
игра в футбол;
игра в настольный теннис;
прыжки со скакалкой 3-4 мин;
бег по лестнице в умеренном темпе;
ходьба на лыжах;
катание на коньках.

Зачетные требования по лыжной подготовке:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) – 12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) – 11,00-13,00 мин, с.
2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190 см.
5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.
6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

Тема 4.1. Волейбол

Цель: систематизировать и закрепить знания по соответствующей теме и научиться составлять доверенность на представителя, как один из видов гражданско-процессуальных документов.

Количество часов – 16 часов.

Задание: Выполнять комплекс упражнений.

Форма представления задания: сдача нормативов

Контроль качества выполненной работы: оценка норм выполнения упражнений.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие нормам выполнения упражнений.

Требования к выполнению:

Используя навыки физической подготовки приобретённые на практических занятиях и дополнительные источники информации подготовиться к сдаче нормативов.

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с

предметами

8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

9. Присед на одной ноге («пистолет»)

10. Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Волейбол» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

жонглирование;

одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая;

назад и наоборот;

прыжки со скакалкой 15, 30 сек;

эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием

мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.

2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая).

Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).

3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2

попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

Тема 4.2. Баскетбол

Цель: систематизировать и закрепить знания по соответствующей теме и научиться составлять доверенность на представителя, как один из видов гражданско-процессуальных документов.

Количество часов – 10 часов.

Задание: Выполнять комплекс упражнений.

Форма представления задания: сдача нормативов

Контроль качества выполненной работы: оценка норм выполнения упражнений.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие нормам выполнения упражнений.

Требования к выполнению:

Используя навыки физической подготовки приобретённые на практических занятиях и дополнительные источники информации подготовиться к сдаче нормативов.

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины

2. Упражнения для мышц брюшного пресса

3. Упражнение на укрепление косых мышц спины

4. Упражнения на гибкость

5. Упражнения на координацию движений

6. Упражнения на растяжку

7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

9. Присед на одной ноге («пистолет»)

10. Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Баскетбол» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

жонглирование;

одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая;

назад и наоборот;

прыжки со скакалкой 15, 30 сек;

эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.

3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.

Тема 4.3. Футбол

Цель: Систематизировать и закрепить основные знания по теме.

Количество часов –12 часов.

Задание: Выполнять комплекс упражнений.

Форма представления задания: сдача нормативов

Контроль качества выполненной работы: оценка норм выполнения упражнений.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие нормам выполнения упражнений.

Требования к выполнению:

Используя навыки физической подготовки приобретённые на практических занятиях и дополнительные источники информации подготовиться к сдаче нормативов.

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Футбол» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту;

жонглирование;

одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая;

назад и наоборот;

прыжки со скакалкой 15, 30 сек;

эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические рекомендации по подготовке к сдаче нормативов по легкой атлетике

По легкой атлетике нормативами являются: бег на 100 метров; бег на выносливость (1000 метров у юношей и 500 метров у девушек); челночный бег; прыжок в длину с места; упражнение на пресс (максимальное количество повторов за 30 секунд); подтягивания (в висе у юношей и на высокой перекладине у девушек); упражнение на гибкость (в положении сидя следует достать пальцы ног, обхватить стопы или достать головой до колен).

Дистанция 100 метров относится к спринтерским дистанциям и подразумевает скоростно-силовое выполнение движения, то есть сочетает в себе силу и быстроту. Подготовка к сдаче 100-метровки требует как общую силовую подготовку, так и специальную. Основными средствами развития силы являются упражнения с отягощениями, которые можно выполнять в разных двигательных режимах, а также упражнения, направленные на преодоление веса собственного тела и парные упражнения. В качестве основных методов развития быстроты используют три группы средств:

1. Неспецифические средства. К ним относят: «1) упражнения,

связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры»

2. Специфические средства. «Специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т.д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики»

3. Специальные средства. Они включают в себя «различные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений легкоатлета, от которых зависит скорость выполнения упражнения. Положительный «перенос» качества быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и характера нервно-мышечных усилий спортсмена».

Челночный бег. При подготовке к сдаче данного норматива следует обратить внимание на подготовку к стометровке. Для более лучшего освоения данного норматива можно применять выбегания по 5 – 10 метров из положения приседа, разворота спиной к линии старта, чередуя с моментами разворотов в различных направлениях, для улучшения координации движений.

Прыжок в длину с места. Для того, чтоб успешно сдать данный норматив, следует тренировать силу ног. Прыжок в длину с места включает в себя несколько этапов.

1. Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

2. Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

3. Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

4. Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний».

Упражнения на пресс. Опять же данное упражнение подразумевает развитие силовых качеств. Необходимо регулярно делать упражнения на пресс, которых существует достаточно много, причем необходимо уделять

внимание развитию всех мышц живота, то есть качать так называемый верхний пресс, нижний пресс, а также боковые мышцы живота. Начинать стоит с минимального количества упражнений и небольшого количества раз, постепенно повышая свой уровень. И уже спустя три-четыре недели активных занятий должен наступить значительный прогресс, а постоянные занятия позволят без особых усилий набрать максимальное количество баллов при сдаче данного норматива.

Упражнений на гибкость. «Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Эти упражнения делятся на активные, пассивные и комбинированные. Данные группы упражнений применяются как в динамическом, так и в статистическом режимах. Особенно эффективным средством при подготовке к сдаче данного норматива являются занятия йогой, где особое внимание следует уделить упражнениям, направленным на растяжку мышц задней поверхности бедра и мышц спины.

Растягивание спины. Сядьте на пол, вытянув ноги вперед, руки положите на бедра. Расслабьте все тело, особенно мышцы спины. Медленно наклоните туловище вперед, скользя руками по ногам. Попытайтесь выполнить захват больших пальцев ног кольцами из указательных, средних и больших пальцев рук. Если это невозможно, возьмитесь за пятки, лодыжки или за голени, как можно ближе к ступням. Попытайтесь мысленно расслабить мышцы ног и спины. С помощью рук наклоните туловище к ногам (не сгибая их). Это движение должно быть плавным, без рывков и излишнего напряжения. Если можете, коснитесь коленей лбом. Начинающие должны наклоняться вперед настолько, насколько им позволяет эластичность их спинных мышц, и ни в коем случае не делать чрезмерных усилий. Оставайтесь в конечном положении столько, сколько вы сможете, но без ощущения дискомфорта. Старайтесь расслабить тело. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Старайтесь не сгибать ноги в коленях, так как одна из задач этой асаны - постепенное растяжение мышц задней поверхности ног. Не перенапрягайтесь. Со временем эти мышцы растянутся. По прошествии нескольких недель или месяцев регулярных занятий вы будете в состоянии коснуться коленей лбом или даже подбородком.

Методические рекомендации по подготовке к сдаче нормативов по гимнастике

Нормативы физической подготовки обучающихся проходящих спортивную подготовку по спортивной гимнастике включают:

1 Нормативы общей физической подготовки: челночный бег 3х10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см., наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), фиксация положения 3 с., прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

2. Нормативы специальной физической подготовки: исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху, подъем выпрямленных ног в положение «угол», вис «углом» на гимнастической стенке, фиксация положения, упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°, фиксация положения.
Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

*Челночный бег 3х10 метро*в. На расстоянии 10 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние в 10 метров три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

Подъем выпрямленных ног в положение «угол» на гимнастической стенке. Упражнение проводится из исходного положения: вис стоя спиной к гимнастической стенке. Спортсмен поднимает ноги в висе под прямым углом и производит удержание ног. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: — сгибание ног в момент подъема; — отсутствие фиксации ног.

Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перенести массу тела на руки.

Методические рекомендации по подготовке к сдаче нормативов по лыжной подготовке

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма обучающегося. Комплексы специальных упражнений на лыжах направлены на развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техника попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход – наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажный – потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных

отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг. Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой). При правильно выполненном отталкивании голень, бедро и туловище составляют прямую линию. Нога в конце отталкивания должна распрямиться полностью. Правая рука с палкой согнута в локте и вынесена вперед, кисть на уровне плеча. В самый последний момент отталкивание заканчивается выпрямлением стопы. Лыжник переносит вес тела, на выдвинутую вперед левую лыжу и начинает скользить на ней. Скольжение выполняется на согнутой в колене ноге. Колено находится над подъемом или носком ноги. Голень расположена, вертикально. После отталкивания нога с лыжей по инерции продолжает движение назад – вверх (точка 2). Из положения одноопорного скольжения лыжник готовится сделать следующий шаг. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги (точка 5) под углом 80-85°. Рука немного согнута в локтевом суставе, кисть на уровне глаз. При начале отталкивания палкой туловище наклоняется вперед, оказывая давление на правую руку и палку. Левая рука маховым движением выносится вперед-вверх. Правая нога из крайнего положения начинает движение вперед. Стопа правой ноги плавно опускается на снег у каблука ботинка левой опорной ноги. Как только правая нога поравняется с левой, следует небольшое, но быстрое сгибание обеих ног. Правую ногу лыжник быстро продвигает вперед, стараясь загрузить ее массой тела. Правая рука с нажимом на палку движется назад. Кисть руки проходит чуть выше колена. К моменту отрыва от снега палка и рука образуют прямую линию. Толчок палкой происходит быстро и обязательно с полной амплитудой (т.е. до конца назад). Давление кистью осуществляется через петлю палки. В момент завершения отталкивания лыжная палка удерживается большим и указательным пальцами кисти руки. Заканчивая отталкивание левой ногой, лыжник быстро, но плавно переносит вес тела на правую ногу. Теперь скольжение происходит на правой ноге. Левая нога, завершив отталкивание, свободно (по инерции) отводится назад – вверх. С началом скольжения на правой ноге левая рука выносит палку вперед. Затем движения повторяются (шаг левой ногой).

Техника попеременного четырёхшажного хода. По координации этот способ является одним из самых сложных. Лыжник выполняет поочередно четыре шага в сочетании с попеременным выносом палок при первом и втором шагах и последующими попеременными отталкиваниями палками при третьем и четвертом шагах. Этим ходом преодолевают равнинные участки и пологие подъемы, когда использование попеременного двухшажного и одновременных ходов затруднено из-за плохой опоры для палок (глубокий, рыхлый снег). В современном лыжном спорте не применяется.

Техника одновременного бесшажного хода. В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая

скорость сильными одновременными отталкиваниями палками. Ноги в отталкивании не участвуют. Одновременный бесшажный ход применяется на пологих спусках, а при хорошем скольжении – и на равнине (т. е. на ровных участках местности). Рассмотрим отдельные элементы техники одновременного бесшажного хода. После окончания отталкивания двумя палками лыжник, скользя на обеих лыжах, выносит палки вперед, направляя их кольцами назад – вниз. Исходное положение перед отталкиванием: кисти рук на уровне глаз, чуть шире плеч; палки параллельны друг другу под острым углом 70-80° к опоре; вес тела на передней части ступней; локти в стороны. При отталкивании палки ставят на снег на уровне носков лыжных ботинок, на палки нужно давить сразу, как только они коснулись снега. Сначала давление осуществляется за счет сгибания туловища, а затем за счет разгибания рук. При отталкивании палками ноги излишне не сгибать. Кисти рук проходят возле коленей. Сгибать туловище вперед – вниз при отталкивании нужно с силой. В конце отталкивания рука и палка составляют одну прямую, при этом палку удерживают большим и указательным пальцами. Туловище наклонено вперед почти до горизонтального положения. После отталкивания палками следует свободное скольжение, плавное разгибание туловища, и лыжник вновь выносит палки вперед. Резкое выпрямление значительно увеличивает давление на лыжи, что, в свою очередь, приводит к увеличению силы трения лыж о снег и потере скорости движения. Затем цикл движений повторяется.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям по волейболу

Одной из важных задач в волейболе является определение траектории и скорости полѐта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» – занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Практические занятия предполагают овладение основными приемами техники, тактики и методики обучения навыкам игры, развитие общих и специальных физических качеств, правилам игры, судейство учебных игр. Задачей настоящих методических указаний является оказание помощи студентам (курсантам) в организации самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям по волейболу (конспектирование, подбор и выполнение упражнений для развития двигательных способностей и физических качеств).

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки. Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с

набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3.Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи. Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки. Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

4. Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям по баскетболу

Нормативы физической подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку по баскетболу включают:

1. Нормативы общей физической подготовки: бег на 30 м с; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; челночный бег 3х10 м с; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

2. Нормативы специальной физической подготовки: скоростное ведение мяча 20 м с; прыжок вверх с места со взмахом руками; челночный бег на дистанции 28 м за 40 с м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без

опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ведение мяча - технический прием, при котором игрок одной рукой толчкообразным движением посылает мяч в пол. Голова должна быть поднята, а взгляд устремлен вперед.. При ведении мяча с обычным, средним по высоте отскоком баскетболист передвигается на слегка согнутых ногах, туловище несколько наклонено вперед, рука, ведущая мяч, согнута в локте (предплечье параллельно площадке), кисть со свободно расставленными пальцами встречает отскакивающий мяч и накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют равномерно, согласованно со скоростью продвижения и несколько сбоку от игрока. Нужно стремиться к тому, чтобы рука сопровождала мяч возможно дольше, а это способствует хорошему контролю мяча и лучшему управлению им. Для быстрого передвижения применяют ведение с высоким отскоком мяча. Ведение мяча со сниженным отскоком игрок осуществляет в более низкой стойке и раньше встречает мяч, отскакивающий от площадки. Это достигается за счет движения кисти почти выпрямленной рукой. Применяют его, когда необходимо изменить ритм ведения, если защитник находится вблизи.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям по футболу

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Обучение техническим приемам необходимо

начинать с простых упражнений, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Ведение мяча Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу. Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника. Перевод мяча со стопы одной ноги на стопу другой обеспечивает не только надежный контроль мяча, но и затрудняет отбор его игроком соперника. Для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, игрок должен наносить по нему легкие последовательные удары. Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от игрока большего внимания и контроля. Дело в том, что мяч в этом случае отдаляется от ноги футболиста и находится несколько сбоку от стопы. В таком положении его сложнее сохранить, если соперник пойдет в отбор. Ведение мяча – это важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника.

Остановка мяча. Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, посланный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач. При выполнении этого приема необходимо быть внимательным и аккуратным, с тем, чтобы мяч не отскочил на не контролируемое расстояние и не попал к противнику. Неудачная остановка мяча при переходе от обороны к атаке приводит к его потере. В техническом арсенале каждого футболиста должно быть несколько видов остановок мяча: остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой. Игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой, и, «придавить мяч» перед собой к газону. В этом случае бедро необходимо направить навстречу мячу, и в момент касания выполнить уступающее движение назад. Расслабив бедро, перехватываем мяч на удобной для игрока высоте, опускаем его вниз и выполняем последующий прием – удар, передачу и т.д. При подработке или остановке летящего мяча головой, ее необходимо отклонить назад для снижения скорости полета, и в момент соприкосновения с ней полностью взять мяч под контроль, овладев им для решения последующих технико-тактических задач. Для остановки мяча

грудью нужно вытянуть ее вверх, сделать вдох, с отклонением – прогибом назад, что позволит несколько расслабить мышцы и амортизировать скорость полета мяча, полностью замедлить его движение и сбросить мяч вниз для выполнения последующих технико-тактических действий: обводки соперника, удара по воротам, передачи мяча партнеру и т.д. Остановка мяча подъемом или носком. Остановка мяча внешней стороной стопы Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Удары по мячу. Удар внутренней стороной подъема. Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара по воротам противника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной подъема недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10-15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина подъема соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813.

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517710.

Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532214.

Дополнительная литература

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532421.

Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17685-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/533532.

Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513585.

Периодика

Энергосбережение: ежемесячный профессиональный журнал, представлен в читальном зале Филиала, а так же в библиотеке

3.2. Электронные издания

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
Научная электронная библиотека Elibrary http://elibrary.ru/	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе свободный доступ
Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru	Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объём массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Еженедельно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.