

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к самостоятельной работе студентов

по учебной дисциплине Физическая культура
для студентов по профессии СПО - 19601 Швея

составитель: Лымарь В.Н.
(ФИО)

Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Самостоятельная работа № 1

Тема: тренировки в оздоровительном беге от 30 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 60 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 1 до 3 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Толкание, метания. Прыжки в длину, высоту.

Количество часов - 36

Цель: формирование знаний и умений самостоятельных занятий по физической культуре.

Форма отчётности обучающихся: дневник самоконтроля.

Показатели уровня двигательной и функциональной подготовленности

№ п/п	Показатель Дата измерения	Величина показателя (результат)						
		02.09	04.09	06.09	08.09	09.09	11.09	И т.д.
1	Самочувствие							
2	Сон, ч							
3	Аппетит							
4	Пульс уд/мин., в покое, после физической нагрузки.							
5	Вес, кг							
6	Нарушения режима							
7	Болевые ощущения							
8	Бег на 100 м (с)							
9	Бег на 1000 м (мин, с)							
10	Прыжок в длину с места (см)							
11	Подтягивание (для юношей/кол-во)							
12	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во)							
13	Сгибание – разгибание туловища (упражнения на пресс)							
14	Плавание 50 м (результат)							
15	Лыжная подготовка: 2км-девушки							
16	3км- юноши							
17	И т.д.							

В результате выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся должен:

знать:

- основные виды легкой атлетики;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

1. Бег из различных положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2 - 5 серий; отдых между сериями от 2 до 5 мин).
2. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (2-3 раза по 30 с).
3. Бег с ускорением 2-3х 60-80 метров;
4. Бег по дистанции 30м, 60м, 100м, 200м, 300м со средней скоростью, в эстафетах.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

1. Бег в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м.
2. Бег с околоредельной скоростью (70—90% от максимальной) на 100—300 м.
3. Повторное пробегание 100 м со скоростью 85—90% от максимальной.
4. Повторное пробегание 30 и 60 м со скоростью 90—98% от максимальной в режиме
5. Повторное пробегание всей дистанции (100, 400 м) на результат в условиях соревнований.
6. Участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м.

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега

1. Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием руками предметов. Интервалы между командами «Внимание!» и «Марш!» (хлопок большой и слабой громкости) от 1 до 5—6 сек.
2. Беговые движения руками с максимальной скоростью в сочетании с правильным дыханием (10—20 сек.).
3. Бег на месте с опорой руками о барьер и максимальной частотой движений в сочетании с правильным дыханием (10—20 сек.).
4. Бег с горы с задачей достичь максимальной скорости и поддержать ее на горизонтальном участке.
5. Пробегание на время с низкого старта и с ходу 30 и 60 м.
6. Бег с низкого старта по команде на 30 и 60 м с партнерами.
7. Участие в прикидках и соревнованиях на 30, 60 и 100 м с равными и более сильными партнерами.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

1. Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м.
2. Бег с околоредельной скоростью (70—90% от максимальной) на 400—1000 м.
3. Повторное пробегание 1000 м со скоростью 85—90% от максимальной.
4. Повторное пробегание 600 и 800 м со скоростью 90—98% от максимальной в режиме
5. Повторное пробегание всей дистанции (400, 500, 600, 800, 1000 м) на результат в условиях соревнований.
6. Участие в соревнованиях на 400, 500, 600, 800, 1000 м.

Кроссовый бег на дистанции:

Девушки – бег 100 м, ходьба 100 м, бег 4х800 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 100 м (100 м бега – 28–30 сек.);

Юноши – бег 400 м, ходьба 100 м, бег 3х1000 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 400 м (каждые 100 м бега – 24–26 сек.).

Медленный бег по пересеченной местности в заданном темпе (девушки – 15 мин., юноши – 20 мин).

Прыжки в высоту

Перешагивание (ножницы)

Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на обе ноги и может прыгать в яму с песком. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед. Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой кнаружи. Прыгун приземляется на маховую ногу.

Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Прыжок в длину с разбега

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега - четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей. В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах нужно развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер,

которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Метание

Разбег и подготовка к броску.

Снаряд держится над плечом чуть выше уровня головы, причем локтевой сустав не должен быть ниже уровня плечевого, а угол между плечом и предплечьем должен быть более 90°.

Такое положение метаемой руки считается наиболее эффективным перед выполнением второй части разбега – подготовки к броску.

Разбег совершается равномерно ускоренно легким пружинистым шагом, при этом спортсмен контролирует положение снаряда и метаемой руки. Длина разбега может колебаться и зависит от индивидуальных особенностей метателя. В метаниях малого мяча и гранаты – разбег до 20 м.

Разбег условно можно разделить на две части. Первая часть (6–8 шагов) разбега проводится с целью приобретения метателем первоначальной скорости, вторая (4–6 шагов) – подготовка к броску. Для сохранения скрестной работы ног и рук в разбеге спортсмен с шагом правой ноги выполняет незначительное движение назад кисти со снарядом.

Разбег до начала отведения снаряда выполняется на передней части стопы со слегка наклоненным вперед туловищем. Вторая часть разбега называется подготовкой к броску (финальному усилию) и выполняется бросковыми шагами с незначительным ускорением, активно отводя снаряд назад. Обычно начало отведения снаряда отмечается на дорожке разбега контрольной отметкой.

В практике существует несколько способов отведения снаряда в момент выполнения бросковых шагов, но все они направлены на обгон нижней частью тела (ноги) верхних. Это необходимо для увеличения пути приложения силы к снаряду – одного из основных факторов, влияющих на результат в метаниях. Студенты успешно осваивают отведение снаряда назад от плеча с одновременным поворотом плеча боком в направлении метания.

Список литературы для самостоятельного изучения:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Раздел 2. Гимнастика

Самостоятельная работа № 2

Тема: развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.

Количество часов - 28

Цель: закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний, полученных во время аудиторных занятий;

- оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования физических качеств.

Задание: разработать комплекс обще-развивающих упражнений (ОРУ) для улучшения координации движений;

- разработка упражнений утренней гимнастики.

Форма отчётности студентов: комплекс ОРУ на бумажном носителе. Выполнение комплекса ОРУ с учебной группой.

В результате выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студент должен:

уметь: уметь составить и провести с группой комплексы упражнений направленных на развитие двигательных качеств. Упражнения спортивно-оздоровительного характера.

знать: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В физическом воспитании студентов применяется огромное количество разнообразных упражнений, каждое из которых помогает решать те или иные задачи. С их помощью укрепляется мышечно-связочный аппарат и весь организм в целом.

Под обще-развивающими упражнениями (ОРУ) следует понимать – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. К обще-развивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др. Целью которых является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. На уроках физической культуры ОРУ выполняются в виде комплексов, которые состояются с учётом различных задач физического воспитания. Обще-развивающие упражнения применяются на любом занятии по физическому воспитанию, независимо от его целевой направленности или предметного содержания. В подготовительной части занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе, в основной части служат средством активного отдыха, в заключительной части способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Рекомендации:

При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, чтобы он удовлетворял следующим требованиям:

1. Упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности.
2. Выполняться в определенной последовательности.
3. Носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания.
4. Нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки.
5. Комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий.

С учетом индивидуальных особенностей занимающихся очередность выполнения упражнений в комплексах может изменяться. Дозировка изменяется в зависимости от подготовленности и самочувствия занимающихся. Длительность занятий по комплексу и количеству повторений упражнений постепенно, по мере тренированности, можно

увеличить. Продолжительность занятий от 8—10 до 20—30 мин. Практически здоровые люди могут проводить такую зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 уд/мин.

Задание № 1.

Составьте свой комплекс обще-развивающих упражнений (ОРУ), УТГ.

№ упр.	Содержания упражнения	Дозировка (количество повторений)	Методические указания
1.	И.п. – о.с. 1-2 – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с левой ноги	12 раз	Темп медленный
2.	И.п. - руки на поясе, ноги на ширине плеч. Вращение таза по и против часовой стрелки.	На 4 счета в сторону, на 4 счета в другую сторону	Амплитуда движения максимальная
3-12	Подобрать упражнения самостоятельно		

Тема 2.2.* Вольная борьба**

Самостоятельная работа № 2***

Тема: борьба в партере. Переворот ключом и захватом предплечья. Переворот «забеганием», «вертушка».

Количество часов - 6

Цель: развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.

Знать: средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

Уметь: осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.

Список литературы для самостоятельного изучения:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

Раздел 3.

Спортивные игры

Тема 3.1. Настольный теннис

Самостоятельная работа № 3

Тема: занятия в кружках и секциях.

Развитие общей и целенаправленной (специальной) подготовленности, а также имитационные упражнения и упражнения на тренажерах. Основная часть занятия направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие морально-волевых качеств с мячами у

стола. Заключительная часть занятия включает упражнения на расслабление и дыхание, способствующие постепенному переходу организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

Количество часов - 22

Цель: развитие выносливости и гибкости, скоростных, силовых и координационных способностей.

Знать: правила игры в настольный теннис.

Уметь: хвататы: горизонтальный, вертикальный. Удары: откидной слева, накатной справа.

Передвижения: правильное положение ног при передвижении в ближней и средней зонах.

Подачи: нижняя, верхняя, боковая.

Список литературы для самостоятельного изучения:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

Тема 3.2. Баскетбол.

Тема: занятия в кружках и секциях.

Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.

Количество часов - 10

Цель: иметь понятие о тактике игры, практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений.

Знать: правила игры в баскетбол. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.

Уметь: определять признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.

Список литературы для самостоятельного изучения:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

Тема 3.3. Волейбол

Тема: Занятия в кружках и секциях.

Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.

Количество часов – 10

Цель: Развитие быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещений, прыгучести, умение быстро переходить из статического положения в движение, резко останавливаться после быстрого

перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры, ловкости и гибкости. Специальная физическая подготовка - обучение технике и тактике игры.

Знать: влияние занятий волейболом на готовность обучающегося трудиться.

Правила игры в волейбол.

Уметь: приём мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача, нижняя прямая, боковая подачи. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шага. Прыжок вверх с места, с шага, с трёх шагов.

Список литературы для самостоятельного изучения:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

Раздел 4. Лыжная подготовка

Самостоятельная работа № 4

Тема: ходьба на лыжах 1 - 3 км.

Количество часов – 10

Цель: развитие общей выносливости, равновесия, совершенствование координаций движений рук и ног, силы мышц ног, рук и туловища в лыжной подготовке.

Знать: укрепление здоровья и закаливание организма; поддержание на должном уровне двигательного режима обучающихся; ведение здорового образа жизни; воспитание волевых качеств.

Уметь: способы передвижения на лыжах и элементы техники лыжника.

Список литературы для самостоятельного изучения:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017