МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего образования
«Югорский государственный университет» (ЮГУ)
СУРГУТСКИЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИКУМ
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(СНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
автомобильного транспорта
Протокол № 1
от «08» сентября 2017 г.
Председатель ПЦК
_____С.В.Ермакова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе
_____А.В.Кузнецова
«09» сентября 2017 г.

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей среднего профессионального образования
21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин
21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений
15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
18.02.09 Переработка нефти и газа
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Разработчики И.В.Федорова
И.В.Анферов

Сургут
2017

Тематический план

Раздел	Тема	Курс Специальность	Формы контроля	Формируемые ОК и ПК	Кол-во часов
Раздел 1 Теоретический раздел.	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**I курс:** Все специальности.	Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, разделу Реферат, доклад сообщение.	ОК 1. **18.02.09** ОК 4. **18.02.09** ОК 5. **18.02.09** ОК 8. **18.02.09** **38.02.01** ПК 3.4. **15.02.01**	3
	1.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 2.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 4.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	**II – III курсы:** **38.02.01**Экономика и бухгалтерский учет.			4
		II – IV курсы: **21.02.02** Бурение нефтяных и газовых скважин.			6
		21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.			6
		15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования.			6
		23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.			6
		18.02.09 Переработка нефти и газа.			6
Раздел 2 Учебно-методический раздел.	1.Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. 2.Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3.Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	**I курс:** Все специальности.	Практические занятия. Практические тесты по темам, по разделам.	ОК 1. Специальность: **18.02.09** ОК 2. **21.02.02** **21.02.01** **15.02.01** **23.02.03** **18.02.09** **38.02.01** ОК 3. **21.02.02** **21.02.01** **15.02.01** **23.02.03**	2
	1.Использование тестов, позволяющих самостоятельно	**II – III курсы:** **38.02.01**Экономика и бухгалтерский учет.			4

	определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 2.Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. 3.Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. 4.Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. 5.Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	**II – IV курсы:** **.02.02** Бурение нефтяных и газовых скважин.		ОК 6. **21.02.02** **21.02.01** **15.02.01** **23.02.03** **18.02.09** **38.02.01** ОК 8. **18.02.09** **38.02.01** ПК 3.1. **15.02.01** ПК 3.2. **15.02.01** ПК 3.3. **15.02.01** ПК 3.4. **15.02.01**	5
		.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.			5
		.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования.			4
		.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.			5
		18.02.09 Переработка нефти и газа.			4
Раздел 3 Учебно-тренировочный раздел.	**Темы:** лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, ОФП, ППФП	**I курс:** Все специальности.			53
		II – III курсы: **38.02.01**Экономика и бухгалтерский учет.			110
		II – IV курсы: **.02.02** Бурение нефтяных и газовых скважин.			157
		.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.			157
		.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования.			162

		3.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.			155
		18.02.09 Переработка нефти и газа.			162

Пояснительная записка

В данном документе рассматриваются особенности организации самостоятельной работы студентов по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС 3+ среднего профессионального образования.

Сложившаяся в России социально-экономическая ситуация привела к необходимости модернизации многих социальных институтов, и в первую очередь образования, которое напрямую связано с экономикой через обеспечение подготовки производительных сил. Модернизация образования – социальный и культурный процесс, включающий работу по созданию новой системы ценностей и новых моделей образования.

В настоящее время активно вводятся в работу образовательные стандарты третьего поколения. Физическая культура в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования (далее ФГОС 3+ СПО) представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательным разделом в обще-гуманитарном и социально-экономическом цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Важным условием реализации новых образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы (самостоятельных занятий) студентов, которой отводится 50 % времени, выделенного на изучение дисциплины «Физическая культура».

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих **задач**:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;

- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться следующих **принципов**:

1. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья. Подбор физических упражнений направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.
   К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого пользования. Данные комплексы могут быть рекомендованы студентам СПО к самостоятельным занятиям физической культурой. Основные их достоинства - доступность, простота реализации и эффективность. Это, прежде всего: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10 000 шагов каждый день (система МихаоИкаи); бег ради жизни (система Лидьярда); калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение мышц и связок (система ПикнейКаллане).
2. Принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.
3. Принцип гуманизации. Независимо от предусмотренных задач, в основе любого самостоятельного занятия физическими упражнениями лежит физическое, психическое и социальное благополучие каждого из обучающихся. Вся работа по организации самостоятельных занятий строится на основе комфортности – студенту нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физические упражнения должны доставлять только приятные ощущения (чувство “мышечной радости”), он должен осознавать, что делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущать результат. Недопустим и

авторитарный стиль отношений со студентами. Педагог не должен быть безразличным к тому, что некоторые обучающиеся не любят зарядку, ленивы в движениях. Для каждого нужен свой “волшебный ключик” – то средство, которое заставит “неумейку” научиться, вовлечет малоподвижного в интересную двигательную деятельность.

4. Принцип индивидуализации. Доказано, что у каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Индивидуализация образовательного процесса один из важнейших дидактических принципов современности.

   Принцип индивидуализации характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого обучающегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности.

   В области физического воспитания соблюдение этого принципа особенно важно, т.к. выполнение различных упражнений оказывает непосредственное воздействие на системы и функции организма и превышение посильной меры физической, психической и эмоциональной нагрузок на занятиях физической культурой может неблагоприятно влиять на состояние здоровья обучающегося.

   Принцип рациональности физических нагрузок. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.

   Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельном занятии физкультурой. Согласно принципу Арндта — Шульца малые нагрузки не оказывают заметного влияния на организм, средние наиболее благоприятны, а сильные могут принести вред. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120—160 — средней, более 160 — большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

5. Принцип всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

6. Принцип уверенности в необходимости занятий (принцип сознательности и активности). Трудно переоценить психологический настрой на занятия физкультурой. С древнейших времен известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья. Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому старайтесь всегда не только верить в результат, но обязательно продумывайте, каким именно будет этот результат. Визуализируйте в сознании здоровые органы и их функционирование.
7. Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква - или гидроаэробику, велоэаробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки, возможностей, запросов обучающихся, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития

и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

При организации самостоятельной работы студентов необходимо включать в неё задания теоретического и практического содержания:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника самоконтроля;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями педагогами разрабатываются методические рекомендации для студентов, которые включают в себя теоретическое обоснований значимости физической культуры в жизнедеятельности человека, требования к организации различных форм самостоятельных занятий, комплексы упражнений для проведения занятий, видео и аудиоматериалы с записями практических занятий фитнесом, шейпингом, аэробикой и многое другое.

Таким образом, приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями: здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность, что обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями.

Самостоятельная работа по лёгкой атлетике

Бег в медленном темпе до 30 минут. Упражнения на силу нижних конечностей. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. Бег по пересечённой местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Длительный бег 15-20 минут.

Цель: укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести, укрепить мышцы ног, рук и плечевого пояса у студентов.
Задание: выполнение комплекса специально-беговых упражнений; бег в медленном темпе до 30 минут; упражнения на силу рук нижних конечностей, ходьба в среднем темпе до 60 минут; бег по пересечённой местности; прыжки через естественные препятствия; прыжки на скакалке; обще-развивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса; длительный бег 15-20 минут.
Выполнение: ежедневно выполнять комплекс специально-беговых упражнений и бега в медленном темпе на стадионе, в лесу или на спортивной площадке школы, расположенной вблизи от дома. Комплекс специально-беговых упражнений выполняется по прямой (длина отрезков от 30 до 70 метров). Ускорение всегда выполняется в конце комплекса упражнений на отрезке от 50 до 100 метров. Упражнения на силу нижних конечностей необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды. Ходьба в среднем темпе выполняется вечером за 2-3 часа до сна и после 1,5-2 часов после еды. Бег по пересечённой местности выполняется только в лесу, парке или на ближайшей к дому аллее. Общеразвивающие упражнения выполняются утром, после обеда и вечером. Прыжки через естественные препятствия выполняются через шины на спортивной площадке или через любые естественные препятствия (например, в лесу). Прыжки на скакалке можно выполнять дома, на спортивной площадке, на стадионе, в лесу как в несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно. Обще развивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий. Длительный бег 15-20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.
Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовойхронометрии в отдельную тетрадь, которую студент показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.
Перечень специально-беговых упражнений
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстом голени;
- многоскоки;
- бег с ноги на ногу;
- бег с прямыми ногами: вперёд, назад, в стороны;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперёд;
- ускорение.

Комплекс упражнений на силу нижних конечностей
И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс
1 – наклон вперёд, руками коснуться пола

2 – присед, руки вперёд
3 – наклон вперёд, руками коснуться пола
4 – и.п.
Повторить упражнение 6-8 раз.
И.П. – основная стойка
1 – упор присев
2 – упор лёжа несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно. Обще развивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий. Длительный бег 15-20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.
Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовойхронометрии в отдельную тетрадь, которую студент показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.
Перечень специально-беговых упражнений
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстом голени;
- многоскоки;
- бег с ноги на ногу;
- бег с прямыми ногами: вперёд, назад, в стороны;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперёд;
- ускорение.

Комплекс упражнений на силу нижних конечностей
И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс
1 – наклон вперёд, руками коснуться пола
2 – присед, руки вперёд
3 – наклон вперёд, руками коснуться пола
4 – и.п.
Повторить упражнение 6-8 раз.
И.П. – основная стойка
1 – упор присев
2 – упор лёжа
3 – упор присев
4 – и.п.
Повторить упражнение 10-12 раз.
И.П. – то же
1 – выпад правой ногой вперёд
2 – и.п.
3 – выпад левой ногой вперёд
4 – и.п.
Повторить 8-10 раз на каждую ногу.
Выполнение бега на песчаном берегу или в лесу в течение 12-16 минут.

Комплекс обще-развивающих упражнений на силу рук и плечевого пояса (с гантелями)
И.П. – основная стойка, гантели в руках
1 – гантели вверх (через стороны)
2 – и.п.
3 – гантели вверх
4 – и.п.
Повторить упражнение 8-10 раз.
И.П. – то же
1 – гантели вверх, правую ногу назад
2 – и.п.
3 – гантели вверх, левую ногу назад
4 – и.п.
Повторить упражнение 8-10 раз.
И.П. – ноги вместе, туловище наклонить вперёд, гантели вниз
1 – гантели вверх, вдох
2 – и.п., выдох
3 – гантели вверх, вдох
4 – и.п., выдох
Повторить упражнение 9-10 раз.
И.П. – сидя на полу, гантели вниз
1 – гантели вверх, вдох
2 – гантели в стороны, выдох
3 – гантели назад, вдох
4 – и.п., выдох
И.П. – лёжа на спине, гантели вверху на полу
1 – гантели вверх
2 – и.п.
3 – гантели вверх
4 – и.п.
Повторить упражнение 12-15 раз.

Самостоятельная работа по гимнастике

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 раз (д), 30 раз (ю). Составление комплекса дыхательных упражнений. Обруч крутить 10-15 минут. Бег в медленном темпе до 20 минут.
Цель: развитие силы рук и плечевого пояса, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепить мышцы брюшного пресса, развитие выносливости.
Задание: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; составление комплекса дыхательных упражнений; обруч крутить 10-15 минут; бег в медленном темпе до 20 минут.

Выполнение: выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа нужно в 6-8 подходов с перерывами для отдыха в 10-15 минут в зависимости от подготовленности организма обучающегося; самостоятельно составить комплекс дыхательных упражнений, который более подходит для индивидуальных занятий и ежедневно выполнять его с утра или вечером с максимальной глубиной вдоха и выдоха (упражнения выполняются на вдохе, и.п. на выдохе или наоборот, но не вместе) желательно выполнение такого комплекса на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении; в течение 10-15минут желательно ежедневно крутить обруч; бег в медленном темпе до 20 минут.
Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовойхронометрии в отдельную тетрадь, которую студент показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.
Комплекс дыхательных упражнений.
И.П. – основная стойка
1 – руки вперёд-вверх –прогнуться, вдох
2 – и.п., выдох
3 – руки вперёд-вверх – прогнуться, вдох
4 – и.п., выдох.
Повторить упражнение 4-7 раз.
И.П. – ноги врозь, руки на пояс
1-2 – прогнуться, локти отвести назад, вдох
3-4 – и.п., выдох
Повторить упражнение 5-8 раз.
И.П. – ноги врозь, руки в стороны
1-2 – круговые движения в плечевых суставах вперёд, выдох
3-4 – и.п., вдох
Повторить упражнение 5-7 раз.
И.П. – основная стойка
1 – сгибаясь, коснуться правым локтём левого колена, выдох
2 – и.п., вдох
3 – сгибаясь, коснуться левым локтём левого колена, выдох
4 – и.п., вдох
Повторить упражнение 5-8 раз.
Комплекс дыхательных упражнений с гимнастической палкой
И.П. – основная стойка, палка внизу
1-4 – поднять палку вверх, вдох
5-8 – и.п., выдох
Повторить упражнение 5-8 раз.
И.П. – ноги врозь, палка на лопатках
1-2 – повернуть туловище вправо, вдох
3-4 – и.п., выдох
Повторить упражнение 6-8 раз вправо, затем влево.
И.П. – основная стойка, палку вниз

1-2 – выпад правой ногой вперёд, палку вверх, вдох
3-4 – и.п., выдох
Повторить упражнение 5-8 раз правой, затем левой ногой.
И.П.основная стойка, палка вниз
1-2 – присесть на носках, палку вперёд, выдох
3-4 – и.п., вдох
Повторить упражнение 7-8 раз.
И.П. – основная стойка, палка сзади внизу
1-3 – пружинистые наклоны вперёд и махи руками вверх
4 – и.п.
Дыхание произвольное. Повторить упражнение 5-8 раз.

Самостоятельная работа по спортивным играм (волейбол)

Броски, ловля, передача мяча в стену, партнёру. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу. Бег в медленном темпе до 45 минут. Нижняя подача мяча, верхняя передача мяча. ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.
Цель: развитие быстроты реакции, ловкости, меткости, выносливости, силы рук и плечевого пояса.
Задание: выполнение бросков, ловли, передачи мяча в стену, партнёру; сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу; бег в медленном темпе до 45 минут; нижняя подача мяча, верхняя передача мяча; ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.
Выполнение: выполнять броски и ловлю мяча нужно в течение 30-45 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Сгибание и разгибание рук – ежедневно утром или вечером после 2-3 часов после еды и за 2-3 часа до сна. Бег в медленном темпе желательно выполнять после занятий через 2-2,5 часа после еды. Нижнюю подачу и верхнюю передачу выполнять на школьной площадке с партнёром или у стены, ОРУ – утром через 20-30 минут после сна и за 1-2 часа до еды или вечером после занятий.
Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовойхронометрии в отдельную тетрадь, которую студент показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.
Комплекс ОРУ на силу верхних и нижних конечностей
И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс
1-4 – одно круговое движение головой право
5-8 – одно круговое движение головой влево.
Повторить упражнение 7-8 раз.
И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны
1-4 – вращение кистей в лучезапястном суставе вперёд
5-8 – вращение рук в локтевых суставах вперёд
1-4 – вращение рук в плечевых суставах вперёд

5-8 – вращение в плечевых суставах назад
1-4 – вращение рук в локтевых суставах назад
5-8 – вращение кистей в лучезапястном суставе назад.
Повторить упражнение 6-8 раз.
И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс
1-4 – круговые движения туловища вправо
5-8 – круговые движения туловища влево.
Повторить упражнение 7-8 раз.
И.П. – то же
1 – наклон к правой ноге, руками коснуться ноги
2 – наклон вниз, руками коснуться пола
3 – наклон к левой ноге, руками коснуться ноги
4 – и.п.
Повторить упражнение 8-12 раз.
И.П. – основная стойка
1-8 – 8 махов правой ногой вперёд
1-8 – 8 махов левой ногой вперёд
1-8 – 8 махов правой ногой в сторону
1-8 – 8 махов левой ногой в сторону
1-8 – 8 махов правой ногой назад
1-8 – 8 махов левой ногой назад.
Повторить упражнение 3-5 раз.
И.П. – упор сидя сзади, поднять ноги на высоту 30-40 см.
1-4 – движения ногами от бедра, как при плавании кролем.
Повторить упражнение 3-4 раза по 20-30 секунд.

Самостоятельная работа по спортивным играм (баскетбол)

Броски мяча с партнёром или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Броски мяча. Ловля мяча. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину на уличной площадке.
Цель: развитие ловкости, развитие быстроты двигательной реакции, дыхательной системы, меткости, силы рук и плечевого пояса.
Задание: выполнение бросков мяча с партнёром или у стены, ловли мяча; упражнения с отягощением, метание мяча в цель; броски мяча в корзину на уличной площадке.
Выполнение: выполнять броски мяча с партнёром или у стены нужно в течение 1-2 часов с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Ловлю мяча производить или с отскока от стены или от партнёра на уличной площадке или на стадионе. Метание мяча в цель выполнять сначала с близкого расстояния, а затем постепенно увеличивать расстояние до 10-12 метров, выполнять с места и с 3-5 шагов разбега. Броски мяча в корзину необходимо производить на школьной площадке в течение 45-60 минут до максимально доведённых попаданий.

Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовойхронометрии в отдельную тетрадь, которую студент показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.

Комплекс упражнений с отягощением (с набивным мячом)

И.П. – ноги врозь, в руках набивной мяч

1 – правую ногу назад, мяч вперёд
2 – и.п.
3 – левую ногу назад, руки вперёд
4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – то же

1 – поворот туловища вправо, руки с мячом вперёд
2 – и.п.
3 – поворот туловища влево, руки с мячом вперёд
4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – то же

1 – присед, руки с мячом вперёд
2 – и.п.
3 – наклон вперёд, мячом коснуться пола
4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – широкая стойка, мяча внизу

1 – круговое движение мячом вправо
2 – и.п.
3 – закруговое движение мячом влево
4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – ноги врозь, мяч в руках сзади за спиной

1 – наклон вперёд, мяч вверх
2 – и.п.
3 – наклон вперёд, мяч вверх
4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – лёжа на полу, мяч зажат между ногами, руки вдоль туловища

1 – поднять ноги вверх
2 – и.п.
3 – поднять ноги вверх
4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

Самостоятельная работа по общей физической подготовке

Пресс. Упражнения на гибкость, на координацию движений. Комплекс физических упражнений.
Цель: укрепить мышцы рук, ног, брюшного пресса развитие мышц брюшного пресса, гибкости, координации движений, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
Задание: выполнение пресса из положения лёжа на полу или из виса на гимнастической стенке (поднимание и опускание ног), упражнения на гибкость (наклоны, махи, шпагаты, полушпагаты), на координацию движений; комплекс физических упражнений.
Выполнение: выполнять пресс из положения лёжа на полу в течение 45-50 минут в 6-8 подходов с перерывами для отдыха в 5-10 минут. Упражнения на гибкость, на координацию движений выполнять в течение 40-50 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Комплекс физических упражнений выполнять 2-3 раза в неделю на коврике или на матрасе в течение 45-55 минут с перерывами для отдыха в 12-15 минут.
Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовойхронометрии в отдельную тетрадь, которую студент показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.
Комплекс физических упражнений
Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы. Повторять в течение 2-3 минут.
Имитация спортивной ходьбы. Повторять в течение 3-4 минут.
Подниматься на носки и опускаться на пятки попеременно правой и левой ногой. Повторять в течение 3-4 минут.
Лёжа на спине, выполнять круговые движения ногами с начала в правую сторону, затем в левую сторону. Повторять в течение 1-2 минут.
Упражнение «велосипед» повторять в течение 10-12 минут с перерывами для отдыха в 15-30 секунд.
Сидя на полу, ноги развести максимально широко врозь, выполнять 3 пружинистых наклона вперёд, затем выпрямиться. Повторить 8-14 раз.
Лёжа на спине, ноги вверх, выполнять разведение и сведение прямых ног. Повторить 3 подхода по 12-15 раз.
Лёжа на животе, руки вверх, выполнять упражнение «лодочка». Повторить упражнение 3-4 подхода по 10-12 раз (можно удерживать в течение 3-6 секунд и повторять 5-6 подходов с интервалом для отдыха в 3-15 секунд).
Стоя на четвереньках, поднять одновременно правую руку и левую ногу, затем опустить и выполнить левой ногой и правой рукой. Повторить упражнение в течение 1-2 минут (можно с интервалом для отдыха в 10-15 секунд).