

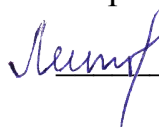
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИОННОЙ  
ПОЛИТИКИ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГБПОУ НСО «БПК»)

Методические рекомендации  
по проведению самостоятельной работы студента  
ОУД.07 «Физическая культура»  
по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ПЦК

Пр№1 от 12.09.2017г.

 Л.Л.Литовченко

г. Бердск, 2017г.

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура», составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины.

Методические рекомендации включают аудиторную и/или внеаудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины в объёме 117 часов.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы: самостоятельное выполнение упражнений и различных комплексов, составление конспектов, подготовка реферативных сообщений, ответы на вопросы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Перечень формируемых компетенций:

ОК. 1. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК. 2. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК. 3. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.4. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## Учебно – тренировочная часть

### Легкая атлетика

#### Тема: Техника бега на короткие дистанции.

Цель: Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, техники бега по дистанции, финиширования

Основные теоретические положения:

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка — на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1—1,5 длины стопы спортсмена.

Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное усилие обеих ног для начала бега и создают большее ускорение бегуну на первом шаге. Однако сближенное положение ступней и почти одновременное отталкивание обеими ногами затрудняют переход к попеременному отталкиванию ногами на последующих шагах. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом  $45^{\circ}$ — $50^{\circ}$ , задняя —  $60^{\circ}$ — $80^{\circ}$ . Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18—20 см.

В зависимости от расположения колодок изменяется и угол наклона опорных площадок: с приближением колодок к стартовой линии он уменьшается, с удалением их увеличивается. Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой — в заднюю колодку. Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колени сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми

между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10—20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта. В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Увеличение этого угла (в известных пределах) способствует более быстрому отталкиванию. В позе стартовой готовности оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны 92—105°; ноги, опирающейся о заднюю колодку, — 115—138°, угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет 19—23°. Указанные значения углов можно использовать для построения оптимальной стартовой позы; вначале с помощью транспортира расположить тело спортсмена в соответствии с оптимальными углами сгибания ведущих звеньев тела, а затем «подставить» ему стартовые колодки. Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

### **Порядок выполнения работы:**

Общее развитие гибкости (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) – комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

Настройка координационных связей и нервных отношений на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия.

1. Бег с высоким подниманием бедра необходимо осуществлять на передней части стопы, бедро поднимается выше, таз при этом не опускать вниз, туловище немного наклонено вперед, постановка стопы сверху под себя загребающим движением.

2. Бег с захлестом голени проводится в свободном темпе без излишних мышечных напряжений, при выполнении обратить внимание на то, что пятка касается ягодиц, тело немного наклонено вперед, нога ставится сверху загребающим движением под себя.

3. Прыжки в шаге выполняются с субмаксимальным напряжением, стопа ставится сверху загибающим движением, бедро выше, в полете как можно быстрее сводить бедро, бедро вовнутрь.

Тема: техника низкого старта и стартового ускорения

1. Прыжки вперед из приседа;
2. Прыжки вперед из положения низкого старта;
3. Выбегание со старта из различных исходных положений. Выполняется выбегание из различных исходных положений: Сближенный старт, растянутый, нормальный, выбегание из положения спиной вперед к линии старта, выбегание из положения упор, лежа, выбегание из положения упор лежа сзади;
4. Выбегание из низкого старта: на втором шаге захватить (поднять) предмет с земли;
5. Выбегание с низкого старта: на четвертом шаге захватить предмет с земли;
6. Выбегание с низкого старта под веревкой натянутой на расстоянии трех, пяти метров от линии старта, на высоте регулируемой под рост студента.

**Общие методические указания:** голова опущена вниз и при этом взгляд направлен вниз себе под ноги, туловище наклонено вперед и при выходе со старта выпрямляется постепенно.

**Тема: техника бега на короткие дистанции**

Специальные беговые упражнения с переходом на ускорения.

1. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на ускорение. Бег осуществляется на передней части стопы, бедро выше. Таз не опускать вниз, туловище немного наклонено вперед, постановка стопы сверху под себя загибающим движением;
2. Бег с захлестом голени с переходом на ускорение, пятка касается ягодиц, тело немного наклонено вперед, нога ставится сверху загибающим движением под себя;
3. Прыжки в шаге с переходом на ускорение, стопа ставится сверху загибающим движением, бедро выше, в полете как можно быстрее сводить бедро, бедро вовнутрь;

Все специальные беговые упражнения выполняются свободно, без лишних мышечных напряжений.

4. Ускорения от 30 до 60 метров в 75% интенсивности;

5. Вход в вираж: (бег по прямой 10 - 15 метров с входом в вираж);
6. Выход с виража 10 - 15 метров по виражу с выходом на прямую.

Общие методические указания: при входе в вираж необходимо обратить внимание, прежде всего на то, что тело наклоняется в сторону виража, стопа правой ноги смотрит вовнутрь, стопа левой ноги ставится прямо, правая рука работает внутрь – в сторону, левая рука работает вдоль тела.

Тема: финиширование

1. Пробегание линии финиша;
2. Финиширование правым боком;
3. Финиширование левым боком;
4. Финиширование бросок грудью

Общие методические указания - (за 2 - 3 метра до финиша происходит наклон туловища вперед).

Контрольные вопросы:

1. В чем заключаются особенности низкого старта?
2. В чем заключается особенность стартового ускорения в спринте?

Список литературы

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов/В.Г.Алабин, Л.В. Алабин, В.Г. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 246 с.
2. Учебник тренера по легкой атлетике. Под ред. Л.С.Хоменкова. 2-е изд... перераб и доп. М.: Физкультура и спорт. 1982.
3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям / Под общ. Ред. П.К. Кривоносова, Т.В. Юшкевича. – Мн.: Высшая школа, 1986г

**Тема: техника бега на средние и длинные дистанции**

Цель: Развитие общей и специальной выносливости, совершенствование техники бега по дистанции

Основные теоретические положения:

Бег на средние дистанции проводится на дистанции от 800 до 2000м, а на длинные от 3000 м до 10000 м. Бег на эти дистанции характеризуется экономичностью и равномерностью движений, требуют от бегунов высокого

уровня развития общей выносливости, а также умения поддерживать нужную скорость на протяжении всей дистанции. Начало бега осуществляется на эти дистанции с высокого старта. Существует два варианта высокого старта: с опорой и без опоры. Выполняется команда: «На старт» и «Марш». В стартовом положении бегун ставит у линии более сильную ногу, а другую отставляет назад на носок, на 30-50 см. Туловище немного наклонено вперед. По сигналу начинается бег, делаются первые шаги в большом наклоне, который постепенно уменьшается, длина шага увеличивается, бег ускоряется, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

Порядок выполнения:

Общее развитие гибкости (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) - комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

Настройка координационных связей и нервных отношений на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия.

Бег с высоким подниманием бедра

Общие методические указания: При выполнении данного упражнения необходимо обратить внимание на то, что бег осуществляется на передней части стопы, бедро необходимо поднимать выше, а таз при этом не должен опускаться.

Бег с захлестом голени назад

Общие методические указания: При выполнении следующего задания необходимо сосредоточит внимание на свободном выполнении упражнения и следующих особенностях - пятка касается ягодиц, тело немного наклонено вперед.

Прыжки в шаге

Общие методические указания: Во время выполнения этого упражнения, стопа ставится сверху загребающим движением, бедро поднимается выше, необходимо обратить внимание, прежде всего на то, что во время полета происходит резкое сведение бедер.

Тема: стартовое ускорение

1. Выбегание с высокого старта 10 - 15 метров;
2. Вход в вираж: бег по прямой 10 - 15 метров с входом в вираж;
3. Выход с виража 10 - 15 метров по виражу с выходом на прямую.

Общие методические указания: При выходе с высокого старта, делаются первые шаги в большом наклоне, который постепенно уменьшается, длина шага увеличивается, бег ускоряется, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

Тема: техника бега на длинные дистанции

Специально беговые упражнения с переходом на ускорения.

1. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на ускорение. Бег осуществляется на передней части стопы, бедро выше, таз не опускать вниз, туловище немного наклонено вперед, постановка стопы сверху под себя загребающим движением;

2. Бег с захлестом голени с переходом на ускорение, пятка касается ягодиц, тело немного наклонено вперед, нога ставится сверху загребающим движением под себя;

3. Прыжки в шаге с переходом на ускорение, стопа сдвигается сверху загребающим движением, бедро выше, в полете как можно быстрее сводить бедро, бедро вовнутрь;

Все специально беговые упражнения выполняются свободно, без лишних мышечных напряжений.

1. Ускорения от 30 до 60 метров в 75% интенсивности;
2. Вход в вираж: (бег, по прямой 10 - 15 метров с входом в вираж);
3. Выход с виража 10 - 15 метров по виражу с выходом на прямую;
4. Бег 3 раза по 200 метров через 200 метров ходьбы.

Данная работа выполняется на пульсе в пределах 120 - 150 ударов в минуту. Работа выполняется в смешанном режиме (аэробно-анаэробная)

Финиширование

1. Пробегание линии финиша;
2. Финиширование правым боком;
3. Финиширование левым боком;
4. Финиширование бросок грудью

Общие методические указания - (за 2-3 метра до финиша происходит наклон туловища вперед).



Контрольные вопросы:

1. Какие дистанции относятся к средним?
2. В чем отличие общей выносливости от специальной?

Список литературы

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов/В.Г.Алабин, Л.В. Алабин, В.Г. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 246 с.
2. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов вып. 2. - Харьков, 1994. – 119 с.
3. Учебник тренера по легкой атлетике./ Под ред. Л.С.Хоменкова. 2-е изд... перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 454 с.

Тема: техники метания гранаты

Цель: Совершенствование техники метания гранаты в целом

Основные теоретические положения:

Метание гранаты характеризуется кратковременным, но максимальным усилием, при котором, в работу включаются не только мышцы рук, плечевого пояса, но и туловища, ног. Необходимо запомнить, что идет постепенное скручивание тела, т.е. вначале идет поворот бедра внутрь, затем туловища и выпуск снаряда.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

Порядок выполнения:

Разминка: имеет большое значение для подготовки организма к выполнению основной физической нагрузки. Выделяют общую разминку - преодоление инертности физиологических процессов и общее разогревание организма, бег от 5 до 15 минут. И специальную - выполняется комплекс обще развивающих упражнений, специально подобранных для данного задания.

Общая разминка происходит в анаэробных условиях, когда дефицит АТФ сопровождается снижением интенсивности процессов синтеза и образованием кислых продуктов (АТФ, АМФ, молочной кислоты). Кислые метаболиты усиливают свободное окисление, разобщая дыхание с фосфорилированием. Энергия свободного окисления рассеивается в виде тепла. Повышает температуру тела и таким образом разогревает организм, что приводит к снижению вязкости мышц, повышению их эластичности, созданию условий для интенсивной диссоциации оксигемоглобина и увеличивается скорость метаболизма.

Специальные упражнения второй части разминки создают благоприятные условия в работающих мышцах, они стимулируют возбудимость определенных центров мозга. Оптимальный период отдыха после разминки от 3 до 15 минут, этого достаточно для того, чтобы произошел ресинтез макроэргов, а интенсивность окислительных процессов осталась на повышенном уровне, в этих условиях основная часть занятия заканчивается меньшим накоплением молочной кислоты в мышцах, то есть в более аэробных условиях.

Порядок выполнения:

Общее развитие гибкости(упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах)

1. Исходное положение - основная стойка.

Круговые вращения головы влево и вправо. Количество повторений 8 - 12 раз

2. Исходное положение - стойка ноги врозь

Круговые вращения руками вперед и назад. Количество повторение 8 - 12 раз

3. Исходное положение - широкая стойка. Повороты туловища влево и вправо. Количество повторений 8 - 12 раз

4. Исходное положение стойка ноги врозь. Наклоны вперед, к левой ноге и к правой ноге. Количество повторений 8 - 12 раз

5. Исходное положение - стойка ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо. Количество повторений 8 - 12 раз

6. Исходное положение стойка руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах влево и вправо 10 - 15 раз

7. Исходное положение стойка ноги врозь. Переход в продольный шпагат. Количество повторений 10 - 15 раз.

8. Упражнение выполняется в парах: переход в положение натянутого лука, при этом партнер одной рукой держит правую руку партнера, а левой упирается ему в левую лопатку.

9. Исходное положение стойка ноги врозь. Махи левой ногой и правой. Количество повторений 10 - 15 раз.

10. Исходное положение основная стойка. Выпрыгивание из приседа 8 - 10 раз

Настройка координационных связей и нервных отношений на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия.

#### 11. Бег скрестными шагами 15 - 20 метров.

Упражнение выполняется в парах: переход в положение натянутого лука, при этом партнер одной рукой держит правую руку партнера, а левой упирается ему в левую лопатку.

Выпуск снаряда с места, акцентируя внимание на положение натянутого лука и финальное усилие.

Тема» техника метания

#### 1. Метание снаряда с места;

Общие методические указания: Необходимо обратить внимание на то, что идет постепенное скручивание тела, т.е. вначале идет поворот бедра внутрь, затем туловища и выпуск снаряда. Выполнять данное упражнение необходимо по разделением.

#### 2. Беговые шаги с последующим скрестным шагом;

Общие методические указания: акцент сделать на скрестный шаг (левая нога опускается на опору и принимает предбросковое положение, но без метания). При скрестном шаге ритм постановки правый, левый шаг и постановка выпрямленной левой ноги на внутреннюю часть стопы. Упражнение выполняется с малой скоростью.

#### 3. Тоже упражнение, но с последующим метанием;

#### 4. Метание с 2 - 3 шагов разбега;

#### 5. Метание с 5 - 7 шагов разбега;

#### 6. Метание с полного разбега.

*Контрольные вопросы:*

1. Какое количество скрестных шагов выполняет метатель?
2. Расскажите последовательность выполнения финального усилия?

#### **Список литературы**

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов/В.Г.Алабин, Л.В. Алабин, В.Г. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 246 с.
2. Учебник тренера по легкой атлетике. / Под ред. Л.С.Хоменкова. 2-е изд... перерабаи доп. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 454 с.
3. Суслов Ф. П. Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ/Ф. П. Суслов, В.Б. Попов и др. - М: Физкультура и спорт, 1984. 255 с.

## **Тема: Кроссовая подготовка**

*Цель: Развитие общей выносливости.*

*Основные теоретические положения:*

Необходимо запомнить, что при беге в горку длину шага необходимо утрировано уменьшать, тело наклоняется вперед, бег осуществляется на передней части стопы. При беге под горку шаг свободный, бедро необходимо выносить вперед – вверх, длина шага увеличивается, дыхание свободное, наклон туловища вперед небольшой.

Самоконтроль является дополнением к врачебному осмотру. При помощи самоконтроля занимающийся может планировать и проводить занятия в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности. Показатели, которые используются при самоконтроле, разделяются на субъективные (личные ощущения) и объективные (подлежащие изменению). К субъективным показателям относятся оценка самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита. Объективные, такие которые можно измерять дома, - частота сердечных сокращений, частота дыхания, спортивный результат, рост, масса тела.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

Бег 5-6 километров. Бег выполняется в небольшом темпе 5.30 - 6 минут на один километр. При необходимости разрешается перейти на ходьбу.

**Общее развитие гибкости.** Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Настройка координационных связей и нервных отношений на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия.**

*Бег с высоким подниманием бедра*

Общие методические указания: При выполнении данного упражнения необходимо обратить внимание на то, что бег осуществляется на передней части стопы, бедро необходимо поднимать выше, а таз при этом не должен опускаться.

*Бег с захлестом голени назад*

Общие методические указания: При выполнении следующего задания необходимо сосредоточить внимание на свободном выполнении упражнения и следующих особенностях - пятка касается ягодиц, тело немного наклонено вперед.

### *Прыжки в шаге*

Общие методические указания: Во время выполнения этого упражнения, стопа ставится сверху загибающим движением, бедро поднимается выше, необходимо обратить внимание, прежде всего на то, что во время полета происходит резкое сведение бедер.

При выполнении бега с захлестом голени назад, прыжков в шаге, бега с высоким подниманием бедра необходимо обратить внимание, что данные упражнения выполняются более свободно, с чуть меньшей длиной шага и наклоном туловища, нежели при выполнении этих же упражнений, но для спринтерской подготовки.

Двухсторонняя игра в баскетбол и волейбол.

### *Контрольные вопросы:*

- 1 Отличительные черты техники бега в горку?
- 2 Отличительные черты техники бега под гору?

### **Список литературы**

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов/В.Г.Алабин, Л.В. Алабин, В.Г. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 246 с.
2. Суслов Ф. П. Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ./Ф. П. Суслов, В.Б. Попов и др. - М: Физкультура и спорт, 1984. 255 с.
3. Учебник тренера по легкой атлетике. / Под ред. Л.С.Хоменкова. 2-е изд... перерабаи доп. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 454 с.

### **Развитие скоростно-силовых способностей (качеств)**

*Цель: Развитие скоростно-силовых качеств.*

### *Основные теоретические положения:*

Для развития скоростно-силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением, - упражнения с внешним сопротивлением (в качестве сопротивления используется вес предметов, партнера, самосопротивления), сопротивления внешней среды. Количество

повторений 6 – 8 раз, причем упражнение выполняется, как правило, с максимальным или субмаксимальным усилием, акцентируя внимание на полной амплитуде движения, отдых между подходами составляет 15, - 2 минуты.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

Общее развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Развитие скоростно-силовых качеств:

- 1 Выпрыгивание из приседа вверх 6 - 8 раз;
- 2 Прыжки вперед (лягушка) 6 - 8 раз;
- 3 Прыжки в шаге 6 - 8 раз;
- 4 Прыжки на одной ноге 6 - 8 раз;
- 5 Выбрасывание мяча из приседа от груди двумя руками 6 - 8 раз;
- 6 Выбрасывание мяча двумя руками 6 - 8 раз;
- 7 Выбрасывание мяча стоя спиной к направлению движения 12 - 15 раз;
- 8 Выбрасывание мяча из-за спины вперед 12 - 15 раз.

Общие методические указания: Все упражнения выполняются с максимальной силой и скоростью.

*Контрольные вопросы:*

1. Какое количество повторений необходимо выполнять для развития скоростно-силовых способностей (качеств)?
2. Какая интенсивность необходима для развития скоростно-силовых качеств?

**Список литературы**

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов/В.Г.Алабин, Л.В. Алабин, В.Г. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 246 с.
2. Суслов Ф. П. Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ./Ф. П. Суслов, В.Б. Попов и др. - М: Физкультура и спорт, 1984. 255 с.
3. Учебник тренера по легкой атлетике. / Под ред. Л.С.Хоменкова. 2-е изд. перерабаи доп. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 454 с.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

### **Тема: техника верхней прямой и нижней прямой подачи**

*Цель: Совершенствование элементов волейбола (подачи Верхней прямой и нижней прямой).*

#### *Основные теоретические положения:*

Нижняя прямая подача – самый легкий способ, который используют начинающие волейболисты. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой внизу перед собой. В момент подбрасывания выполняется замах, правую руку отводят назад, вес тела частично переносят на стоящую сзади ногу. Удар выполняется по опускающемуся мячу напряженной кистью прямой руки. Бьющая рука продолжает движение, направляя мяч снизу – вперед – вверх.

Верхняя прямая подача – основная подача. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч. Мяч подбрасывают левой рукой у правого плеча, вместе с замахом правой вверх назад сгибают правую ногу, верхнюю часть туловища отклоняют назад. Ударное движение начинается последовательным выпрямлением правой ноги, сгибанием туловища вперед и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу – сзади, что придает мячу нужное направление и траекторию полета.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

#### *Порядок выполнения:*

Общее развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

#### Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи:

1 Подача способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача. 10 - 15 раз.

2 Подача в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя. 20 - 25 раз.

3 Подача с максимальной силой удара. 10 - 15 раз.

Общие методические указания: удар хлесткий, при касании мяча ладонью (прямая верхняя подача) кисть опускается вниз, закручивая, таким образом мяч. Использовать различные виды подачи: укороченная, планирующая, подача по различным зонам.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Отличительные черты верхней и нижней прямой подачи?
- 2 Расскажите правила выполнения подачи.

Задание рассчитано на 24 часа внеаудиторной работы студентов

### **Список литературы**

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов/В.Г.Алабин, Л.В. Алабин, В.Г. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 246 с.
2. Волейбол-учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 345 с.
3. Кабачков В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка/В.А. Кабачков, С.А. Палиевский. - М.: Высшая школа, 1982.
4. Спорт игры/ под ред. А.В.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975.- 263 с.
5. Спорт игры/ под ред. А.В.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1995.- 285 с.

### **Тема: техника приема мяча сверху и снизу**

*Цель: Совершенствование элементов волейбола (постановка рук на мяч, передача мяча сверху)*

*Основные теоретические положения:*

Прием мяча – основа защиты. Выделяют прием мяча: снизу двумя руками, снизу одной рукой, сверху двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками – позволяет принимать сильные подачи и нападающие удары. После предварительного перемещения к мячу игрок принимает положение выпада: одну ногу стопорящим движением выставляет вперед на пятку, руки готовятся к приему и находятся впереди – внизу. Угол наклона туловища и вынос рук вперед зависит от высоты, скорости полета и местонахождения мяча по отношению к защитнику. Мяч принимают на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястному суставу, кисти соединены и опущены. Важно, чтобы руки в момент приема не сгибались в локтевых суставах.



Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1)

*Порядок выполнения:*

Общее развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах.

### **Техника передачи мяча сверху**

1. Передача мяча в парах:

1.1. И.п. Мяч вверху над головой, коснуться мячом лопаток с передачей мяча партнеру. 15 - 20 раз;

1.2. Тоже упражнение, но с отскоком мяча от пола. 15 - 20 раз;

**Общие методические указания:** больше прогнуться, при передаче мяча с отскоком об пол обратить внимание на работу кистей рук.

2. Имитация верхней передачи. 15 - 20 раз. Общие методические указания: ноги и руки разгибаются одновременно;

3. Верхняя передача над головой 50 раз;

**Общие методические указания:** ноги и руки разгибаются одновременно, мяч находится над головой, большие пальцы рук «смотрят» в глаза.

4. Передача мяча в парах, способом верхней передачи. 100 - 150 раз;

5. Тоже самое, но с передвижением вправо, влево, вперед, назад, и.д;

6. Передача баскетбольного мяча способом верхней передачи. 150 - 200 раз;

7. Передача волейбольного мяча на большее количество раз;

8. То же через волейбольную сетку.

Общие методические указания: обратить внимание на согласованную работу рук и ног, ноги и руки разгибаются одновременно, следить за правильной постановкой рук на мяч

### **Совершенствование техники приема мяча снизу**

1 Имитация передачи мяча спичу. 15 - 20 раз;

2 Передача мяча снизу перед собой. 50 - 100 раз;

3 Передача мяча снизу в парах. 100 - 150 раз;

4 Передача мяча снизу в парах на большее количество раз;

5 Передача мяча снизу в парах через сетку на большее количество раз.

Общие методические указания: Передача происходит за счет разгибания ног, а не рук. Руки выпрямлены в локтевых суставах. Прием осуществляется предплечьем.

*Контрольные вопросы:*

1. Расскажите основы техники приема мяча снизу.

2. Расскажите основы техники приема мяча сверху.

### **Список литературы**

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов/В.Г.Алабин, Л.В. Алабин, В.Г. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 246 с.

2. Кабачков В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка/В.А. Кабачков, С.А. Палиевский. - М.: Высшая школа, 1982.

3. Спорт игры/ под ред. А.В.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1995. -285 с.

4. Волейбол-учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 345 с.

### **Тема: Тактические действия в защите и нападении**

*Цель: Совершенствование тактических умений и навыков при игре в волейбол*

*Основные теоретические положения:*

Тактика игры – заключается в высокой степени коллективности игровых действий, что диктуется основными правилами игры – они не позволяют игрокам задерживать мяч и определяют быстроту смены ситуации при переходе от обороны к нападению и наоборот. Различают тактику игры в нападении и защите. Каждая из них предполагает: командные, групповые и индивидуальные действия игроков.

Основная задача тактики – определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного противника. Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах).

Совершенствование тактических умений и навыков при игре в волейбол

В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, стоя к ним лицом или спиной (передача через голову); игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. Совершенствуются взаимодействия игроков 1. 6. 5. при первой передаче с игроками зон 3 и 2. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.

*Контрольные вопросы:*

1. Назовите основные отличительные черты в расстановке игроков при нападении?

2. Назовите основные отличительные черты в расстановке игроков в защите?

Список литературы

- 1 Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов/В.Г.Алабин, Л.В. Алабин, В.Г. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 246 с.
- 2 Кабачков В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка/В.А. Кабачков, С.А. Палиевский. - М.: Высшая школа, 1982.- 380 с.
- 2 Спорт игры/ под ред. А.В.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975.- 263 с.
- 3 Спорт игры/ под ред. А.В.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1995.- 285 с.
- 4 Волейбол-учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 345 с.

## **Баскетбол**

Тема: техника передвижения (остановок, поворотов, стоек)

*Цель: Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)*

*Основные теоретические положения:*

Передвижения – являются основой всех приемов с мячом: относятся – ходьба, которая применяется редко и используется при смене позиций в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий.

Бег и прыжки являются главным средством передвижения, игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении или спиной вперед, изменять скорость. Прыжки осуществляются толчком одной и двумя ногами – обычно выполняются при исполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Остановки – в соответствии с ситуацией используются резкие, внезапные, которые в сочетании с рывками и изменениями бега дают выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется 2 способами: прыжком и шагом.

Повороты и вышагивания осуществляются на месте – стоя на опорной ноге, вышагивается другая нога вперед, назад или в стороны, удаляясь тем самым от защитника. Повороты выполняются: вперед и назад, с мячом и без него, на месте и в движении.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

Общее развитие гибкости (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах).

Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)

1 Передвижение приставными шагами, бег с изменением направления, обегание препятствий (набивных мячей, стоек и т.п.);

2 Бег навстречу идущей или бегущей колонне, «змейкой» обегая одного игрока слева, а другого справа;

3 Бег по всей площадке, в местах пересечения линий выполняются повороты;

4 Бег в зависимости от характера зрительного сигнала, остановка, рывок или остановка-поворот и бег в другую сторону;

5 Учащиеся выстраиваются в колонну по одному за лицевой линией. Первый игрок ведет мяч вдоль площадки. По сигналу совершает ведение на месте, делает поворот на 180° и левой рукой ведет мяч назад по направлению к колонне. Приблизившись, передает мяч следующему игроку, а сам становится последним в колонне.

Общие методические указания: Обратить внимание на коленные суставы (ноги должны быть несколько согнуты), остановка стопорящим движением или прыжком.

*Контрольные вопросы:*

1. Какие вы знаете основные способы поворотов?
2. Какие вы знаете основные способы остановок баскетболиста?

#### **Список литературы**

- 1 Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов/В.Г.Алабин, Л.В. Алабин, В.Г. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 246 с.
- 2 Кабачков В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка/В.А. Кабачков, С.А. Палиевский. - М.: Высшая школа, 1982. – 380 с.
- 3 Спорт игры/ под ред. А.В.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 263 с.
- 4 Спорт игры/ под ред. А.В.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 285 с.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,5	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м(мин. сек.)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек.)	3,30	3,40	3,55	-	-	-
Бег 2000 м(мин. сек.)	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м(мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты: 500 г. (м)				20	18	15
700 г. (м)	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине  (в мин. раз)				35	30	25
Марш бросок (мин.) 3 км.				19	21	23
6 км.	30	32	34	-	-	-

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (руки)	35	30	27	15	10	8
Прыжки в длину с места (м.)	2,50	2,30	2,10	1,80	1,60	1,50

## Волейбол

### Передача мяча над собой:

Оценка 5	10 передач
Оценка 4	9 передач
Оценка 3	8 передач

*Примечание:* передача осуществляется в кругу, также оценивается техника передачи.

### Передача мяча в парах сверху:

Оценка 5	30 передач
Оценка 4	25 передач
Оценка 3	20 передач

*Примечание:* передача осуществляется через сетку из - за линии нападения, также оценивается техника передачи.

### **Передача мяча в парах снизу:**

Оценка 5	30 передач
Оценка 4	25 передач
Оценка 3	20 передач

*Примечание:* передача осуществляется через сетку из - за линии нападения, также оценивается техника передачи.

### **Подача:**

Оценка 5	7 подач
Оценка 4	6 подач
Оценка 3	5 подач

*Примечание:* подача осуществляется любым способом (нижняя прямая или верхняя прямая)

### **Одиночное и групповое блокирование**

Оценка 5	Структура исполнения выдержана полностью
Оценка 4	незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

*Примечание:* не допускается касание сетки при блокировании, оценивание происходит во время двухсторонней игры.



**Тактические умения и навыки:** оцениваются в степени коллективности игровых действий, студенты должны различать тактику игры в нападении и защите. Каждая из них предполагает: командные, групповые и индивидуальные действия игроков.

## **Баскетбол**

### **Броски мяча в корзину со штрафной линии:**

Оценка 5	4 попадания
Оценка 4	3 попадания
Оценка 3	2 попадания

*Примечание:* количество попаданий оценивается из пяти бросков, также оценивается техника броска.

**Ведение мяча, передвижения (остановки, повороты, стойки):** осуществляется по периметру спортивного зала, по прямой, по кругу, а также змейкой (произвольно).

Оценка 5	Структура исполнения выдержана полностью
Оценка 4	незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

*Примечание:* оценивается техника ведения, упражнение выполняется без учета времени

**Приема мяча и его передача:** упражнение выполняется в парах, осуществляется по периметру спортивного зала, по прямой.

Оценка 5	структура исполнения выдержана полностью
Оценка 4	незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

*Примечание:* оценивается техника ведения, упражнение выполняется без учета времени