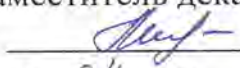


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель декана по учебной работе
 В. А. Махутова
« 04 » 03 2021 г.

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания
по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ

Специальность	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Квалификация	Юрист
Форма обучения	Очная
Год набора	2021

2021 г.

Методические указания по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ по дисциплине ОГСЭ.04 физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой.

Составитель:

Константинов Роман Владимирович, преподаватель

Методические указания рассмотрены и рекомендованы к утверждению на заседании цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 6 от «25» 02 2021 г.

Председатель ЦК  /Л.С. Муфазалова/

Содержание

Введение.....	4
Информационное обеспечение обучения.....	4
Таблица Перечень самостоятельных работ	6
Самостоятельная работа №1	9
Самостоятельная работа №2.....	10
Самостоятельная работа №3.....	10
Самостоятельная работа №4.....	10
Самостоятельная работа №5.....	11
Самостоятельная работа №6.....	12
Самостоятельная работа №7.....	12
Самостоятельная работа №8.....	13
Самостоятельная работа №9.....	14
Самостоятельная работа №10.....	15
Самостоятельная работа №11.....	16
Самостоятельная работа №12.....	16
Самостоятельная работа №13.....	17
Самостоятельная работа №14.....	17
Самостоятельная работа №15.....	18
Самостоятельная работа №16.....	18
Самостоятельна работа №17	19
Самостоятельная работа №18.....	19
Самостоятельная работа №19.....	20
Самостоятельная работа №20.....	20
Самостоятельная работа №21.....	21
Самостоятельна работа №22	21
Самостоятельная работа №23.....	22
Самостоятельная работа №24.....	22
Самостоятельная работа №25.....	23

Введение

Целью методических указаний является формирование общих и профессиональных компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Рекомендуемое количество часов обязательной внеаудиторной учебной нагрузки студента 122 часа.

Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-489849#page/1>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-491233#page/1>

Дополнительная литература:

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

4. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : многопользовательский доступ электронный // Электронный многопользовательский доступ ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
5. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104898>
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=377108>
7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст : электронный // ЭБС PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/11676>
8. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-495018#page/1>

Российские электронные ресурсы и базы данных

1. Электронная библиотека ИРНИТУ <http://elib.istu.edu/>
2. Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/>
3. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
4. Электронная библиотека «Академия»: <https://academia-library.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Znanium.com»: <http://znanium.com/>
6. Электронно-библиотечная система «PROОбразование»: <http://profspo.ru/>

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

1. База данных Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols):

<https://experiments.springernature.com/>

2. Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/>

Локальные базы данных

(доступ из читальных залов библиотеки университета)

1. Виртуальный читальный зал Президентской библиотеки им. Б.Н.Ельцина
2. Национальная электронная библиотека
3. Электронная справочная система «КонсультантПлюс»

Общие критерии оценки:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Таблица Перечень самостоятельных работ

№	Тема	Вид, номер и название работы	Коды общих и профессиональных компетенций	Количество часов
Семестр 3				
1	Тема 2.1 Совершенствование техники бега.	Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники длительного бега.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	3
	Тема 2.1 Совершенствование техники бега.	Самостоятельная работа №2 Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	ОК 2, ОК 3 ОК 10	4
	Тема 2.1	Самостоятельная работа №3	ОК 2, ОК 3	5

	Совершенствование техники бега.	Выполнение упражнений на расслабление.	ОК 10	
2	Тема 3.1 Совершенствование техники игры волейбол	Самостоятельная работа №4 Выполнение упражнений на быстроту перемещений, сохранения равновесия.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры волейбол	Самостоятельная работа №5 Выполнение упражнений для развития силы и гибкости плечевого пояса рук и кистей.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры волейбол	Самостоятельная работа №6 Выполнение упражнения для развития силы и гибкости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры волейбол	Самостоятельная работа №7 Выполнение упражнений для развития прыгучести, прыжковой ловкости и выносливости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Общая физическая подготовка.	Самостоятельная работа №8 Упражнения для развития мышц груди и рук.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа №9 Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа №10 Выполнение упражнений для развития прыгучести.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Итого			32
Семестр 4				
2	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №11 Выполнение упражнений для развития силы.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №12 Выполнение упражнений для развития быстроты.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №13 Упражнения для развития выносливости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №14 Упражнения для развития прыгучести.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №15 Упражнения для развития гибкости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №16 Упражнения для развития ловкости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры футбол	Самостоятельная работа №17 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры футбол	Самостоятельная работа №18 Упражнения для развития выносливости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4

	Тема 3.1 Совершенствование технике игры футбол	Самостоятельная работа №19 Упражнения для развития гибкости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры футбол	Самостоятельная работа №20 Упражнения для развития ловкости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры футбол	Самостоятельная работа №21 Двухсторонняя игра.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Самостоятельная работа №22 Выполнение упражнений для совершенствование скоростно- силовых качеств.	ОК 2, ОК 3 ОК 10	2
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Самостоятельная работа №23 Выполнение упражнений для совершенствование быстроты.	ОК 2, ОК 3 ОК 10	2
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Самостоятельная работа №24 Выполнение упражнений для совершенствование координационных способностей.	ОК 2, ОК 3 ОК 10	2
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Самостоятельная работа №25 Выполнение упражнений для совершенствование прыгучести.	ОК 2, ОК 3 ОК 10	2
	Итого			38
		семестр 5		
1	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники длительного бега.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Самостоятельная работа №2 Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	ОК 2, ОК 3 ОК 10	4
	Тема 2.1 Совершенствование технике бега.	Самостоятельная работа №3 Выполнение упражнений на расслабление.	ОК 2, ОК 3 ОК 10	4
2	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Самостоятельная работа №4 Выполнение упражнений на быстроту перемещений, сохранения равновесия.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Самостоятельная работа №5 Выполнение упражнений для развития силы и гибкости плечевого пояса рук и кистей.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Самостоятельная работа №6 Выполнение упражнения для развития силы и гибкости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование технике игры волейбол	Самостоятельная работа №7 Выполнение упражнений для развития прыгучести, прыжковой ловкости и выносливости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
3	Тема 3.1 Общая	Самостоятельная работа №8	ОК 2, ОК 3,	4

	физическая подготовка	Упражнения для развития мышц груди и рук.	ОК 6 ОК 10	
	Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа №9 Упражнения для укрепления мышц ног и ягодич.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа №10 Выполнение упражнений для развития прыгучести.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Итого			34
		семестр 6		
1	Тема 3.1 Совершенствование техники игры волейбол	Самостоятельная работа №6 Выполнение упражнения для развития силы и гибкости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
2	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №11 Выполнение упражнений для развития силы.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №12 Выполнение упражнений для развития быстроты.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №13 Упражнения для развития выносливости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №14 Упражнения для развития прыгучести.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	2
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №15 Упражнения для развития гибкости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол	Самостоятельная работа №16 Упражнения для развития ловкости.	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10	4
	Итого			18

Самостоятельная работа №1

Совершенствование техники длительного бега.

Количество часов: 5 часов

Цель работы: способствовать развитию сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Кроссовая подготовка бег 1000 метров.
2. Равномерный бег 500 метров.
3. 12- минутный бег.
4. Чередование бега и ходьбы.
5. Бег 3000 метров.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №2

Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.

Количество часов: 8 часов.

Цель работы: определения физической подготовленности.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Кроссовая подготовка.
2. Бег на выносливость 12 минут.
3. Пробегание 500 и 1000 метров за время.
4. Подтягивание на перекладине 12 раз.
5. Прыжков в длину с места.
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №3

Выполнение упражнений на расслабление.

Количество часов: 9 часов.

Цель работы: восстановление организма.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Расслабление рук от кисти до плеча.
2. Расслабление ног, голени сидя на полу.
3. Расслабление бедер сидя на полу.
4. Расслабление ног, ягодиц в висе.
5. Прыжки с принесением центра тяжести с одной ноги на другую.
6. Аутогенная расслабление, релаксация.
7. Самомассаж мышц ног и рук.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №4

Выполнение упражнений на быстроту перемещений, сохранения равновесия.

Количество часов: 8 часов.

Цель работы: выполнить подготовительные упражнения волейболиста.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Медленный бег.
2. Бег в переменном темпе (2-3 шага быстро в нормальной стойке, 2-3 больших шага медленно).
3. Бег скрестным шагом прямо, спиной вперед, боком.
4. Бег в обычной стойке с переходом в низкую (прямо, спиной, боком).
5. Бег с круговыми движениями рук.
6. Бег прямо, боком, спиной с поворотом через 2-3 метра.
7. Переменный бег с быстрым рывком 6-8 метров.
8. Бег, обегая препятствия.
9. Бег в упоре у стены.
10. Бег спиной вперед.
11. Бег с поворотом головы влево, вправо.
12. Повторный быстрый бег на коротких отрезках (15 – 20 метров).
13. Кроссовый бег в лесу с преодолением различных препятствий.
14. 12 минутный бег.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №5

Выполнение упражнений для развития силы и гибкости плечевого пояса рук и кистей

Количество часов: 8 часов.

Цель работы: подготовка рук и кистей к игре.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Медленные, напряженные круговые движения руками в стороны и перед собой.
2. Медленные напряженные круговые движения предплечьем.
3. Круговые движения руками в стороны со сгибанием и разгибанием рук во всех суставах.
4. Попеременное быстрое сведение рук вперед (из положения руки в стороны на уровне плеч) до касания пальцами лопаток (разноименных) и разведение в стороны назад до отказа.
5. Поднимание и опускание прямых рук, сильно отводя назад в разном темпе.
6. Сгибание рук перед грудью и разгибание в стороны с поворотом туловища влево, вправо.
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа сначала на ладонях, затем на пальцах.
8. Круговые движение кистями.
9. Активное разгибание и сгибание кистей.
10. Встречное сгибание и разгибание рук, пальцы сцеплены.

11. Круговые движения рук (пальцы сцеплены) внутрь, наружу.
 12. Поднимание и опускание рук в стороны; упражнение выполняется с сопротивлением партнера.
- Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.
Ссылки на источники: [1], [2]
Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №6

Выполнение упражнения для развития силы и гибкости

Количество часов: 10 часов.

Цель работы: способствовать развитию силы удара по мячу.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Наклоны туловища вперед – назад, в стороны, на месте и в движении.
2. То же, но с дополнительным движением рук.
3. Повороты туловища влево – вправо, на месте и в движении.
4. Наклон туловища и поворот влево – вправо с доставанием рукой пятки противоположной ноги.
5. Круговые движения туловищем, руки на пояс, за голову.
6. Стоя на коленях наклоны назад, руки на пояс.
7. Лежа на полу, поднимание и опускание прямых и согнутых ног.
8. Лежа на спине, одновременное поднимание ног и туловища.
9. Лежа лицом к полу «лягушка».
10. Лежа на животе, поднимание прямых ног и туловища.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №7

Выполнение упражнений для развития прыгучести, прыжковой ловкости и выносливости

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление голеностопного сустава.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Приседание на двух ногах с активным движением рук.
2. Приседание в упор присев, выставляя ногу в сторону, на носке без опоры.
3. Пружинящие приседания в выпаде со сменой ног в прыжке.

4. Глубокий присед с быстрым выпрямлением после предварительного шага или скачка, вперед, в сторону.
 5. Присед на одной ноге с доставанием носка другой выпрямленной ноги.
 6. С шагом вперед достать носок ноги, разноименной рукой, не сгибая ног и не отрывая носков от пола.
 7. Прыжки толчком двух ног в шаге за счет активной работы голеностопных суставов.
 8. Пружинистые подскоки толчком двух ног.
 9. Прыжки на месте толчком одной ноги (носком) с шагом другой ноги вперед – назад.
 10. Прыжки вверх на месте после глубокого приседа (с активным движением рук).
 11. Прыжки на одной ноге вперед с подтягиванием ее же туловищу.
 12. Легкоатлетические прыжки с места в длину.
- Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.
Ссылки на источники: [1], [2]
Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №8

Упражнения для развития мышц груди и рук.

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Цель работы: совершенствование физической подготовленности.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.

2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался неподвижным.

4. Отжимания. Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову при этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая

тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10) делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

5. Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12 – 15 повторов.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №9

Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: способствовать развитию ОФП.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Качели. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.

2. Выпад на месте. И. п. – о. с. Поставьте левую ногу вперед на расстоянии большого шага, правая пятка приподнята. Напрягите пресс, распределяя вес тела равномерно на обе ноги. Сгибая колени, опуститесь вниз: левое колено находится точно над лодыжкой, а правое бедро – строго перпендикулярно полу. Вернитесь в исходную позицию, выполните 2 – 3 подхода по 12 – 15 повторов сначала с одной, затем с другой ноги.

3. Выпад с подъемом ноги в сторону. И. п. – стоя прямо и напрягая пресс. Сделайте шаг правой ногой, заводя ее по диагонали за левую и отрывая пятку от пола. Опуститесь в выпад: левое колено не выходит за носок, а правое смотрит в пол. Оттолкнитесь правой ногой от пола и отведите ее в сторону, слегка приподняв. Одновременно выпрямите левую

ногу. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение с другой ноги. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.

4. Кресло. И. п. – ноги врозь, руки впереди, ладони смотрят вниз. Согните колени и присядьте так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Затем приподнимитесь на носки, согните локти и разведите их в стороны. Не касаясь пятками пола, выпрямите ноги и поднимите руки над головой. Вернуться в и. п. Выполните 2 – 3 подхода по 8 – 10 повторов.

5. Приседание и мах в сторону. И. п. – ноги врозь. Напрягите мышцы пресса и, перенеся вес тела на пятки, сделайте глубокое приседание, руки вперед, бедра почти параллельно полу. Колени не должны заходить на носки. Вернитесь в и. п. и сразу же отведите правую ногу в сторону, носок на себя, позвоночник в нейтральном положении. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

6. Приседание у стены. И. п.: опираясь спиной и ягодицами о стену, поставьте ноги на ширине плеч на расстоянии 60 сантиметров от стены. Не отрывая корпус от стены, присядьте, чтобы колени были согнуты под углом около 135 градусов. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Затем опуститесь еще ниже, чтобы бедра были параллельны полу. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Вернитесь в предыдущее положение, задержитесь на 20 секунд. Полностью выпрямите ноги и задержитесь на 20 секунд.

7. Отведение ноги вперед и в сторону. И. п.: ноги врозь, пресс напряжен, руки скрещены на груди. Слегка согнув правую ногу, поднимите левое колено так, чтобы левая щиколотка оказалась на уровне правой икры. Усилиями мышц бедра выпрямите левую ногу перед собой пяткой вперед. Вернитесь в предыдущую позицию, после чего отведите рабочую ногу в сторону, держа корпус прямым. Снова займите предыдущую позицию. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

8. Приседание на одной ноге. И. п.: стоя прямо, перенесите вес тела на левую ногу и слегка наклонитесь вперед. Правую ногу согните в колене под углом. Руки свободно опущены, пресс напряжен. Опуститесь в полуприсед. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Выпрямитесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №10

Выполнение упражнений для развития прыгучести.

Количество часов: 6 часов.

Цель работы: способствовать развитию прыгучести, укрепление мышц голеностопа.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Прыжки вверх и в длину толчком одной и двумя ногами.
2. Прыжки вверх с поворотом в воздухе; то же при передвижение бегом по сигналу.
3. Прыжки с доставанием руками подвешанных предметов (щита, корзины).
4. Серийные прыжки в течение 10,15.30 сек.
5. Прыжки через препятствия различной высоты.
6. Прыжки через длинную и короткую скакалку.
7. Прыжки с отягощением (манжеты на голень).
8. Прыжки в высоту и в длину.

Форма контроля - визуальный контроль.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки задания: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №11

Выполнение упражнений для развития силы

Количество часов: 6 часов.

Цель работы: способствовать развитию силы.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Подъем штанги до уровня плеч (вес 30% и больше собственного веса).
2. Приседание со штангой на плечах в быстром и медленном темпе с прыжками вверх.
3. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.
4. Выжимание штанги ногами, лежа на спине.
5. Вырывание и выжимание штанги.
6. Бросание и ловля набивных мячей весом 3-5 кг.
7. Парные упражнения: перетягивание друг друга за руки, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, приседание и выпрямление с сопротивлением (партнер давит руками на плечи), передвижение прыжками в приседе с опорой о спину друг друга.
8. Прыжки «в глубину» без отягощений и с отягощением.
9. Напрыгивание на специальную возвышенность.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №12

Выполнение упражнений для развития быстроты.

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: способствовать развитию быстроты, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Прыжки, приседания, наклоны и т.п. по сигналу.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег на месте в максимальном быстром темпе и ускорением по сигналу (вперед, в сторону, назад).
4. Ускорение на 10-20 м. по сигналу из различных исходных положений: стоя спиной и лицом в направлении движения, лежа, в приседе.
5. Остановки по сигналу с последующим рывком.
6. Передвижение в стойке защитника.
7. Пробежание отрезков 20,50,60 и 100 м на время.
8. Броски различных предметов на быстроту.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №13

Упражнения для развития выносливости.

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: способствовать развитию выносливости.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Повторение пробежание отрезков с максимальной скоростью (паузы 15-30сек.).
2. Бег по пересеченной местности с ускорениями, прыжками через препятствия и т.д.
3. Бег на 400, 800, 3000, 5000м.
4. Плавание на 25, 50, 100 м с повторением дистанции после небольшого отдыха.
5. Ходьба на лыжах (3, 5, 15 км.).

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №14

Упражнения для развития прыгучести

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: способствовать развитию прыгучести, укрепление мышц голеностопа.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

9. Прыжки вверх и в длину толчком одной и двумя ногами.
10. Прыжки вверх с поворотом в воздухе; то же при передвижение бегом по сигналу.
11. Прыжки с доставанием руками подвешанных предметов (щита, корзины).
12. Серийные прыжки в течение 10,15.30 сек.
13. Прыжки через препятствия различной высоты.
14. Прыжки через длинную и короткую скакалку.
15. Прыжки с отягощением (манжеты на голень).
16. Прыжки в высоту и в длину.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №15

Упражнения для развития гибкости.

Количество часов: 6 часов.

Цель работы: способствовать развитию эластичности мышц.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Пружинящие покачивания в выпаде.
2. Наклоны туловища вперед и назад с доставанием руками пола, пяток.
3. Махи руками и ногами.
4. Метание теннисного мяча, камней с активными движениями кистью.
5. Лежа на спине, поднятие ног с доставанием пола за головой.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №16

Упражнения для развития ловкости

Количество часов: 6 часов.

Цель работы: способствовать развитию координации движения.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Акробатические упражнения в кувырках и переворотах.
2. Гимнастические вольные упражнения.
3. Прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и передачей

мяча в полете.

4. Броски мяча вверх с поворотом и разворотом в воздухе.
5. Броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.
6. Жонглирование двумя мячами (и больше).
7. Комплексные упражнения с выполнением заданий и преодолением препятствий, расставленных по залу.
8. Подвижные игры.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельна работа №17

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: способствовать развитию скорости.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. И.п. – сидя ноги врозь, диск на прямых руках над головой: наклоны к правой и левой ноге.
2. И.п. – тоже. Наклониться и дотянуться диском как можно дальше между ногами.
3. И.п. – лежа на спине, диск за головой на прямых руках. Сесть и наклониться вперед, доставая диском пол, и вернуться в и.п.
4. Прыжки толчком двумя ногами с подтягиванием коленей к груди.
5. То же с выбрасыванием прямых ног вперед.
6. Тройной прыжок с места на результат.
7. Выпрыгивание на один, два предмета (с разбега) – соскок с последующим рывком.
8. Прыжки на обеих ногах через набивные мячи.
9. Бег через набивные мячи с максимальной частотой.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №18

Упражнения для развития выносливости.

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: способствовать развитию сердечно-сосудистой системы.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Бег на 200, 400, 600, 800. 1500 м и различные эстафеты.

2. Переменный бег продолжительностью до 60 минут.
3. Повторный бег. Продолжительность колеблется от 3 до 10 минут, интенсивность – 70-80%.
4. Совершенствование скоростной выносливости повторным методом. Бег 10-15 сек.
5. Интервальный метод. Продолжительность бега не более 10 сек. Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений. Ссылки на источники: [1], [2]
Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №19

Упражнения для развития гибкости.

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: способствовать развитию эластичности мышц.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой (например, наклон туловища вперед до отказа и выпрямление).
2. Повторные пружинящие движения (например, наклоны туловища вперед, в стороны до отказа).
3. Маховые движения до отказа.
4. активная помощь партнера во время пружинящих наклонов.
5. Наклоны с захватом за рейку гимнастической стенки, притягивание туловища к ногам.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №20

Упражнения для развития ловкости.

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: способствовать развитию чувствительности мяча.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Жонглирование мячом (произвольное и по заданию в определенной последовательности).
2. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем ногами или головой.
3. Передача мяча вдвоем, постоянно приближаясь и удаляясь, чередование контрастных передач (длинных, коротких).
4. Передачи, удары правой и левой ногами.
5. Игровые упражнения.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №21

Двусторонняя игра

Количество часов: 4 часа.

Цель работы: совершенствование технике игры.

Оборудование: спортивная площадка, футбольный мяч.

Методика выполнения задания:

Игра по правилам.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: игра по общепринятым правилам.

В матче принимают участие только две команды. Количество игроков с каждой стороны ограничивается одиннадцатью с учетом вратаря. Единственным снарядом считается мяч. Полевые игроки имеют право контролировать и бить по нему только ногами, за исключением выбрасывания аута. Правила вратаря в футболе немного отличаются. Голкиперы могут ловить мяч руками, но удерживать снаряд в воздухе запрещено больше 6 секунд. Продолжительность матча составляет два тайма по 45 минут. При этом судья может добавлять определенное количество времени за задержки игры (замены, травмы и т. д.). Между таймами должен быть перерыв до 15 минут. Соблюдение правил футбола контролируется только арбитром матча и его помощниками за пределами поля. Судья определяет нарушения, наказания за них, выявляет спорные моменты. Все его решения являются окончательными.

Самостоятельная работа №22

Выполнение упражнений для совершенствование скоростно-силовых качеств.

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: способствовать развитию силы.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. И.п – первый партнер приготовился к прыжкам через второго, второй – в упоре на коленях. Прыжки через партнера, сгибая ноги.
2. То же, но опорный прыжок ноги врозь через второго партнера, находящегося в упоре присев.
3. То же, но второй в упоре согнувшись, опираясь руками на бедра.
4. И.п – партнеры стоят на одной ноге рядом, положив на плечо друг другу руку, другой взявшись за голень своей ноги. Передвижение прыжками на паре на одной ноге.
5. То же, но партнеры держат друг друга за голень ноги, поднятой в горизонтально в сторону.

6. То же, но первый партнер стоит впереди и держит руки на поясе подняв ногу, а второй сзади держит ногу партнера и свою стопу.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №23

Выполнение упражнений для совершенствование быстроты.

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: способствовать развитию реакции.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. И.п – присед, руки произвольно. Вставать и садиться, отводя руки и ноги назад-вверх, прогибаясь.

2. То же, но поочередно вставать, переходя в равновесие на одной ноге, другую отвести назад, руки – вверх, в стороны.

3. То же, но выпрыгивая вверх прогнувшись, с приземлением в доскок.

4. И.п – партнеры стоят друг за другом на расстоянии 3 м, один из них в приседе. Партнеры поочередно перепрыгивают друг через друга.

5. То же, но один из них в полуприседе.

6. То же, но один из них согнувшись.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №24

Выполнение упражнений для совершенствование координационных способностей.

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: способствовать развитию координации движения.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Прыжки через планку 50 раз – 2 раза.

2. Прыжки через скакалку 200 раз – 2 раза.

3. Челночный бег 2*10м – 2 раза.

4. Кувырки вперед.

5. Ходьба по гимнастическому бревну скамейке.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №25

Выполнение упражнений для совершенствование прыгучести.

Количество часов: 2 часа.

Цель работы: способствовать укреплению голеностопного сустава.

Задание: выполнение упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Прыжки в приседе.
2. Прыжки через барьер на одной и двух ногах.
3. Прыжки по лестнице.
4. Прыжки через гимнастическую скамейку.
5. Прыжки в парах, отталкиваясь кистями в верхней точке прыжка.
6. Прыжки вперед-назад на расстояние 50см.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1], [2]

Критерии оценки: смотреть во введении.