

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.

ОУДБ.05 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 ОУДБ 05 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

Оглавление

Введение.....	4
Информационное обеспечение::	6
Основная литература:.....	Ошибка! Закладка не определена.
Таблица - Перечень самостоятельных работ	8
Самостоятельная работа №1	11
Самостоятельная работа №2.....	11
Самостоятельная работа №3.....	12
Самостоятельная работа №4.....	12
Самостоятельная работа №5.....	13
Самостоятельная работа №6.....	13
Самостоятельная работа №7.....	14
Самостоятельная работа №8.....	14
Самостоятельная работа №9.....	15
Самостоятельная работа №10.....	16
Самостоятельная работа №11.....	16
Самостоятельная работа №12.....	17
Самостоятельная работа №13.....	17
Самостоятельная работа №14.....	18
Самостоятельная работа №15.....	19
Самостоятельная работа №16.....	19
Самостоятельная работа №17.....	20
Самостоятельная работа №18.....	20
Самостоятельная работа №19.....	21
Самостоятельная работа №20.....	21
Самостоятельная работа №21.....	22
Самостоятельная работа №22.....	22
Самостоятельная работа №23.....	23
Самостоятельная работа №24.....	23

Введение

Целью внеаудиторных самостоятельных работ является закрепление полученных знаний, и приобретение практических навыков, формирования личностных и метапредметных результатов для выполнения различных упражнений.

Код	Требования к личностным результатам
Л.1.	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
Л.2.	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
Л.3.	готовность к служению Отечеству, его защите;
Л.4.	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
Л.5.	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
Л.6.	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
Л.7.	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
Л.8.	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
Л.9.	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
Л.10.	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
Л.11.	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л.12.	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
Л.13.	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных

	жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
Л.14.	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
Л.15.	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
	Требования к метапредметным результатам
М.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
М.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
М.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
М.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
М.5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
М.6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
М.7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
М.8	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
М.9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
	Требования к предметным результатам
У.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
3.1	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.2	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3.3	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Общее количество часов на самостоятельные работы - 117 часов.

Информационное обеспечение::

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. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник для студентов среднего специального образования / А. А. Бишаева. - Москва: Академия, 2020. - 313 с.: табл., ил. - (Профессиональное образование). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-7895-6

Дополнительная литература:

1. 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>
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко; 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>
3. 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>
4. 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>

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 «PRORFобразование»: <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 личностных метапредметных и предметных результатов	Количество часов
Семестр 1				
1	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Самостоятельная работа №1 Выполнение комплексов утренней гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	4
2	Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа №2 Совершенствование техники длительного бега.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	4
	Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа №3 Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма (сдача контрольных нормативов).	Л.3, Л.10 У.1 3.5	4
	Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа №4 Выполнение упражнений на расслабление.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	4
3	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №5 Выполнение специальных упражнений волейболиста.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	8
	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №6 Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	Л.3, Л.10 У.1 3.5	4
	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №7 Выполнение упражнений для развития ловкости.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	4

	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №8 Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	4
	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №9 Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	4
	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №10 Выполнение специальных упражнений с мячом и ракеткой.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	5
	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №11 Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	4
4	Тема 4.1 Лыжные гонки. Основы техники передвижений на лыжах.	Самостоятельная работа №12 Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	2
	Итого			51
Семестр _____ II _____				
4	Тема 4.1 Лыжные гонки. Основы техники передвижений на лыжах.	Самостоятельная работа №12 Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	2
	Тема 4.1 Лыжные гонки. Основы техники передвижений на лыжах.	Самостоятельная работа №13 Выполнение упражнений для развития выносливости.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	6
	Тема 4.1 Лыжные гонки. Основы	Самостоятельная работа №14 Выполнение упражнений с	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12	4

	технике передвижений на лыжах.	лыжными палками.	М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	
	Тема 4.1 Лыжные гонки. Основы техники передвижений на лыжах.	Самостоятельная работа №15 Выполнение упражнений для развития силы.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	4
3	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №16 Выполнение упражнений для развития быстроты баскетболиста.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	8
	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №17 Выполнение упражнений для развития прыгучести баскетболиста.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	6
	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №18 Выполнение упражнений для развития гибкости баскетболиста.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	2
	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №19 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	8
	Тема 3.1 Спортивные игры. Основы техники игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	Самостоятельная работа №20 Выполнение упражнений для развития выносливости.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	6
2	Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа №21 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	4
	Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа №22 Выполнение упражнений для развития быстроты.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	4

	Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа №23 Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	6
	Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа №24 Выполнение упражнений для развития прыгучести.	Л.5, Л.7, Л.9, Л.11, Л.12 М.5 3.1,3.2,3.3, 3.5	6
	Итого			66

Самостоятельная работа №1

Выполнение комплексов утренней гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: овладение комплексами утренней гимнастики.

Задание: выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики.

Методика выполнения задания:

1. Легкий бег 12-15 минут.
2. Повороты головы вправо-влево.
3. Наклоны головы вперед-назад.
4. Медленное вращение головой.
5. Махи руками вперед назад.
6. Попеременные короткие махи руками – правая вверх левая вниз.
7. «Ножницы» руками влево – вправо перед грудью.
8. Круговые движения в кистях, руки вперед.
9. Наклоны туловища вперед назад.
10. Круговые движения туловищем.
11. Круговые движения в тазобедренном суставе.
12. Приседание 15 раз.
13. Перекаты с правой ноги на левую.
14. Поднимание на переднюю часть стопы.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки: смотреть во введении.

Самостоятельная работа №2

Совершенствование техники длительного бега.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: совершенствование бега, развитие выносливости.

Задание: выполнить упражнения.

Методика выполнения задания:

1. Кроссовая подготовка.
2. Бег на выносливость 12 минут.
3. Пробегание 500 и 1000 метров

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №3

Лёгкая атлетика. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма (сдача контрольных нормативов)

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: проверка уровня физической подготовленности.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Кроссовая подготовка бег -12 мин.
2. Пробегание 100 метров на время.
3. Пробегание 1000 метров на время.
4. Подтягивание на перекладине 10 раз.
5. Прыжки в длину с места.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №4

Выполнение упражнений на расслабление

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: восстановление организма.

Задание: выполнения 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 на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №5

Выполнение специальных упражнений волейболиста.

Количество часов на выполнение: 8 часа.

Цель работы: развития быстроты.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Рывки на 3-4 метра с резкими остановками по сигналу в стойке волейболиста.
2. Рывки с поворотами в виде «челночного бега» из различных исходных положений. И.п на старте могут быть следующими: стоя спиной к цели, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, на животе, после кувырка. При выполнении рывка надо касаться рукой пола на всех линиях.
3. Эстафета в передвижении приставными шагами. Группа расположена в две колонны. Каждая из них стоит на боковой линии. И.п можно менять. По команде преподавателя обе колоны должны поменяться местами, передвигаясь приставными шагами. Конечное положение следует так же менять. Выигрывает команда, которая быстрее переместится и займет указанное положение.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №6

Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: развитие навыков передач мяча.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Верхние передачи мяча через сетку на входящего.
2. То же, но мяч передается через сетку второй передачей: игрок 1 передает его над собой, а игрок 2 – через сетку. После передачи занимающиеся уходят конец колонны.

3. Передача мяча через сетку из зон 1 и 4. способ передачи выбирается самостоятельно.
4. Передача мяча назад (за голову), стоя в колоннах, со сменой мест; игрок 1 передает мяч игроку 2, который посылает его за голову игрок 3; игрок 3 длинной передачей отдает передачей мяч игрок 4. После каждой передачи игроки меняются местами.
5. Передача трех мячей в движении из построения в двух кругах: один мяч передают через сетку, два других – на водящих игроков.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №7

Выполнение упражнений для развития ловкости.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Группировки и перекаты в группировке вперед и назад из различных исходных положений (в приседе, сидя, лежа на спине, стоя).
2. Перекаты в сторону из положения лежа.
3. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах.
4. Кувырки вперед, назад, боком, чрез плечо.
5. Кувырок с прыжка, с 2-3 шагов, с разбега.
6. Сойки на голове, на руках.
7. Броски и ловля набивного мяча из различных исходных положений (стоя, сидя, в выпаде).
8. Броски из-за спины и ловля спереди.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №8

Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: укрепление мышц голеностопа.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Прыжки на одной и двух ногах.
2. Прыжки с места в длину.
3. Прыжки в приседе и в выпаде.
4. Прыжки в гору на одной и двух ногах.
5. Серийные прыжки вверх.
6. Прыжки с разворотом.
7. Прыжки через скамейку.
8. Прыжки с бросками теннисных мячей через сетку.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №9

Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: развития силы.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. И.п упор лежа на гимнастической скамейке. Отжимание от скамейки, сгибая и разгибая руки. Дыхание не задерживать. Вдох делать перед разгибанием рук, выдох-при сгибании.
2. То же, но упор, лежа на полу.
3. То же, но упор, лежа на полу, ноги на скамейке.
4. И.п. упор лежа, опираясь бедрами на скамейку. Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью пола.
5. То же, но опираясь голеньями ног на скамейку.
6. То же, но опираясь носками ног на скамейку.
7. И.п. упор сидя, согнув руки сзади. Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище.
8. То же, но опираясь руками на гимнастическую скамейку.
9. То же, но опираясь руками и ногами на две гимнастические скамейки.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №10

Выполнение специальных упражнений с мячом и ракеткой.

Количество часов на выполнение: 5 часа.

Цель работы: обучение основам технике игры.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Подбивание мяча одной стороной ракетки на высоту 40-60 см.
2. Подбивание мяча поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40-60 см.
3. Стоя на расстоянии 2-3 м от стенки, бросать мяч на пол и после отскока направлять в стенку простым ударом – «толчком»; когда мяч, отлетев от стенки, упадет на пол и отскочит, повторить удар.
4. Подбрасывать мяч с ладони левой рукой вверх и ударять по нему ракеткой, чтобы он ударился о стенку, затем, не давая мячу упасть на пол, повторить удар.
5. Удары «толчком» по нарисованным на стенке мишеням и т.д.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №11

Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: способствовать развитию ОФП.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Прыжки, приседания, наклоны. Выпады (по команде обусловленным движением).
2. Спринтерский бег с высокого старта 10-12 м.
3. Бег с различными поворотами и изменением направления.
4. Перемещения в четырехметровой зоне приставными шагами.
5. Серийные прыжки в течении 10-3- сек.

6. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №12

Выполнение упражнений для развития силовых способностей.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: Способствовать развитию ОФП.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. И.п. лечь на спину, руки произвольно. Вращать ноги по конусу сериями из 4-8 повторений в одну и другую стороны. Дыхание произвольное, не задерживать.
2. То же, но из упора сидя, опираясь на предплечья.
3. То же, но из упора сидя, руки сзади.
4. И.п. лечь на живот, руки вдоль туловища. Прогнуться, опираясь ладонями на пол, отводя голову и ноги вверх-назад. Вдох делать перед пригибанием, выдох – после пригибания.
5. То же, но прогнуться, поднимая прямые руки и ноги вверх-назад.
6. То же, но набивной мяч массой 3 кг зажат между ногами.
7. И.п. лечь на спину, руки вдоль туловища. Наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
8. То же, но руки за головой.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №13

Выполнение упражнений для развития выносливости.

Количество часов на выполнение: 6 часа.

Цель работы: Способствовать развитию ОФП.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Кроссовая подготовка. Бег 30 мин.
2. Ходьба на лыжах 10-15 км.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №14

Выполнение упражнений с лыжными палками.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: Умение выполнять упражнения с лыжными палками.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. И.п – основная стойка палки внизу, хват сверху шире плеч.

1- палку на грудь;

2- палку вверх, подняться на носки, подтянуться;

3- Опуститься на полную ступню, палку на грудь.

4- И.п

2. И.п – стойка на коленях, палки за головой на плечах.

1- поворот туловища на право;

2- и.п

3- поворот туловища влево;

4- и.п

3. И.п – основная стойка палки вертикально впереди.

1- мах правой ногой в сторону;

2- приставить ногу;

3- 4- то же левой ногой;

4. И.п – стойка ноги врозь, палки внизу.

1 – 2 – наклон вперед, прогнувшись, палки вверх;

3 – 4- и.п

5. И.п – стойки ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч;

1 - поворот туловища на право;

2 - и.п;

3 – 3 – то же налево;

6. И.п – стойка ноги вместе, палка внизу.

1 – 4 – поднимая палки вперед, сесть на пол, ноги прямые;

5 – 8 – встать, не касаясь руками и палками пола;

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №15

Выполнение упражнений для развития силы.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: Способствовать развитию ОФП.

Задание: выполнения 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.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №16

Выполнение упражнений для развития быстроты баскетболиста

Количество часов на выполнение: 8 часа.

Цель работы: способствовать развитию ОФП.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Прыжки, приседания, наклоны, и т.п. по сигналу.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег на месте в максимально 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. Перемещение в стойке защитника.
7. Пробежание отрезков 30,50, 60 метров.
8. Броски различных предметов на быстроту.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №17

Упражнения для развития прыгучести баскетболиста

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Цель работы: способствовать развитию прыгучести, укрепление мышц голеностопа.

Задание: выполнения 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 – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №18

Выполнение упражнений для развития гибкости баскетболиста

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Цель работы: Способствовать развитию ОФП.

Задание: выполнения 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. Метания теннисного мяча, камней с активными движениями кистью.
5. Лежа на спине, поднятие ног с доставанием пола за головой и т.п.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №19

Выполнение упражнений развития скоростно-силовых качеств

Количество часов на выполнение: 8 часа.

Цель работы: Способствовать развитию ОФП.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Прыжки толчком двумя ногами с подтягиванием коленей к груди.
2. То же с выбрасыванием прямых ног вперед.
3. Прыжки в шаге.
4. Скачки три на правой ноге, три на левой с заключительным прыжком в яму.
5. Тройной прыжок с места на результат.
6. Выпрыгивание на один, два предмета (с разбега) соскок с последующим рывком.
7. Прыжки на обеих ногах через набивные мячи.
8. Бег через набивные мячи с максимальной частотой.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №20

Выполнение упражнений для развития выносливости

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Цель работы: Способствовать развитию ОФП.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Бег на 200, 400, 600, 800, 1500 метров.
2. Переменный бег продолжительность до 60 мин; интенсивность его колеблется от 20 (медленные участки бега) до 80 % (быстрые). К концу подготовительного периода продолжительность бега уменьшается до 15-30 мин., а интенсивность возрастает – быстрые участки пробегают со скоростью 90% максимума, медленные – вполсилы.
3. Повторный бег. Продолжительность колеблется от 3 до 10 мин.,

интенсивность – 70-80%. Интервалы отдыха подбирают таким образом, чтобы к концу отдыха ЧСС уменьшается до 120 уд. мин.

4. Совершенствование скоростной выносливости повторным методом. Бег 10-15 сек., интенсивность – околопредельная, интервалы отдыха – не более 2-3 мин., число повторений -3-4.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №21

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Количество часов на выполнение: 4 часов.

Цель работы: развитие силы.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. И.п лежа на спине руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать поочередно ноги в группировку.
2. То же, но в положении виса на гимнастической лестнице.
3. То же, но в положении стойки на лопатках, руки под спину.
4. Прыжки на скакалке 200 раз.
5. Запрыгивание на возвышенность.
6. Пробегание коротких отрезков с ускорением.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №22

Выполнение упражнений для развития быстроты

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель работы: повышение быстроты движения.

У.1,3.2,3.3,3.4

Оборудование: спортивная площадка, стадион.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Пробегание 5-10 метров с высокого старта.
2. Бег с высоким подниманием бедра 30-40 метров, с ускорением в конце.
3. Бег с захлестыванием голени 30-40 метров, с ускорением в конце.
4. Прыжки на двух ногах вперед на 30-40 метров с ускорением.

5. Скоростной бег по лестнице.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №23

Выполнение упражнений для развития координационных способностей

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Цель работы: способствовать развитию равновесия.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. Челночный без 10*3.
2. Прыжки на скакалке.
3. Прыжки через скамейку или какое либо препятствие высотой 10-2-см.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.

Самостоятельная работа №24

Выполнение упражнений для развития прыгучести

Количество часов на выполнение: 6 часа.

Цель работы: укрепление голеностопного сустава.

Задание: выполнения упражнений.

Методика выполнения задания:

1. После кросса и гимнастики выполняются прыжки на прямых ногах.
2. Прыжки с поворотом на 180
3. Прыжки через барьер.
4. Прыжки по лестнице на двух и на одной ноге вверх вниз.
5. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу.

Форма контроля – проверка правильности выполнения упражнений на практических занятиях.

Ссылки на источники: [1],[2]

Критерии оценки - смотреть во введении.