ЧОУ ПО «Кемеровский кооперативный техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПО ПО ПРОВЕДЕНИЮ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Разработчик: Преподаватели физической культуры

Тимиркаева Елена Васильевна

Сумин Евгений Викторович

Кемерово 2023

**Содержание**

1. Пояснительная записка ………………………………………………..3
2. Указание внеаудиторной работы…………………………………….. 4
3. Литература…………………………………………………………….. 9

1. **Пояснительная записка**

Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

Методическое пособие содержит методический и практический материал для проведения самостоятельных занятий.

**Цель –** систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений.

**Задачами** методических рекомендаций для обучающихся по выполнению самостоятельных работ являются: - воспитать морально-волевые качества, самостоятельность, целеустремлённость; - воспитать нравственное становление и сформировать гармоничность личности; - улучшить физическое состояние: - способствовать укреплению здоровья и работоспособности в учебной деятельности.

Использование данных методических рекомендаций облегчает индивидуальный подход к студентам СПО всех специальностей, повышается уровень стимуляции интереса к физическим самостоятельным занятиям, ускоряются темпы обучения двигательным навыкам, повышается прочность их усвоения.

1. **Указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.**

**Самостоятельная работа раздела №1 (лёгкая атлетика)**.

**Легкая атлетика и кроссовая подготовка решают задачи поддержания и укрепления здоровья**; способствуют развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, мышления.

**Выполнение**. Бег на выносливость 3000 метров. Упражнения на силу нижних конечностей. Бег 100 метров. Бег по пересечённой местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Задание**: выполнение комплекса специально-беговых упражнений; бег в медленном темпе до 30 минут; упражнения на силу рук нижних конечностей, бег 100 метров ; бег по пересечённой местности; прыжки через естественные препятствия; прыжки на скакалке; обще-развивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса; бег 3000 метро.

**Выполнение**: ежедневно выполнять комплекс специально- беговых упражнений и бега в медленном темпе на стадионе, в лесу или на спортивной площадке школы, расположенной вблизи от дома. Комплекс специально-беговых упражнений выполняется по прямой (длина отрезков от 30 до70 метров). Ускорение всегда выполняется в конце комплекса упражнений на отрезке от 50 до 100 метров. Упражнения на силу нижних конечностей необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды. Ходьба в среднем темпе выполняется вечером за 2- 3 часа до сна и после 1, 5-2 часов после еды. Бег по пересечённой местности выполняется только в лесу, парке. (по пересечённой местности), на стадионе или на ближайшей к дому аллее. Общеразвивающие упражнения выполняются утром, после обеда и вечером. Прыжки через естественные препятствия выполняются через шины на школьной площадке или через любые естественные препятствия (например, в лесу). Прыжки на скакалке можно выполнять дома, на школьной площадке, на стадионе, в лесу как в несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно. Общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий. Длительный бег 15-20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.

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

**Примерный перечень специально-беговых упражнений**:

1. бег с высоким подниманием бедра;

2. бег с захлёстыванием голени;

3. многоскоки;

4. бег с ноги на ногу;

5. бег с прямыми ногами: - вперёд - назад - в стороны;

6. бег приставными шагами;

7. бег спиной вперёд;

8. ускорение.

**Примерный комплекс упражнений на силу нижних конечностей**.

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон вперёд, руками коснуться пола 2 – присед, руки вперёд 3 – наклон вперёд, руками коснуться пола 4 – и.п. Повторить упражнение 6-8 раз.

2. И.П. – основная стойка 1 – упор присев 2 – упор лёжа 3 – упор присев 4 – и.п. Повторить упражнение 10-12 раз.

3. И.П. – то же 1-8 – 8 махов правой ногой вперёд 1-8 – 8 махов левой ногой вперёд 1-8 – 8 махов правой ногой в сторону 1-8 – 8 махов левой ногой в сторону 1-8 – 8 махов правой ногой назад 1-8 – 8 махов левой ногой назад. Повторить упражнение 4-7 раз.

4. И.П. – то же 1 – выпад правой ногой вперёд 2 – и.п. 3 – выпад левой ногой вперёд 4 – и.п. Повторить 8-10 раз на каждую ногу.

5. И.П. – стоя правым боком к опоре, левая рука на пояс 1 - полный присед на правую ногу, левая нога прямая вперёд, 2 – и.п. 3 – 4 – повторить. Повторить 10-12 раз на одну, затем другую ногу.

6. И.П. - основная стойка. Выполнение приседаний с отягощением на ногах или в руках. Повторить 3-5 подходов по 12-20 раз.

7. И.П. – присед. Выполнять ходьбу в приседе (гусиным шагом) 30-50 м.

8. Выполнение бега на песчаном берегу или в лесу в течение 12-16 минут.

**Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на силу рук и плечевого пояса (с гантелями).**

1. И.П. – основная стойка, гантели в руках 1- гантели вверх (через стороны) 2- и.п. 3- гантели вверх 4- и.п. Повторить упражнение 8-10 раз.

2. И.П. - то же 1 – гантели вверх, правую ногу назад 2 - и.п. 3 – гантели вверх, левую ногу назад 4 – и.п. Повторить упражнение 8-10 раз.

3. И.П. - ноги вместе, туловище наклонить вперёд, гантели вниз 1 – гантели вверх, вдох 2 – и.п., выдох 3 – гантели вверх, вдох 4 – и.п., выдох. Повторить упражнение 9-10 раз.

4. И.П. - ноги вместе, гантели вниз 1 – гантели вперёд, вдох 2 – гантели в стороны, выдох 3 – гантели вверх, вдох 4 – и.п., выдох. Повторить упражнение 10-12 раз.

5. И.П. - сидя на полу, гантели вниз 1 – гантели вверх, вдох 2 – гантели в стороны, выдох 3 – гантели назад, вдох 4 – и.п., выдох. Повторить упражнение 8-10 раз.

6. И.П. – сидя на полу, ноги врозь, гантели на полу 1 – согнуть руки в локтевых суставах 2 – и.п. 3 – согнуть руки в локтевых суставах 4 – и.п. Повторить упражнение 12-14 раз.

7. И.П. – то же, руки в стороны 1 – согнуть руки в локтевых суставах 2 – и.п. 3 – согнуть руки в локтевых суставах 4 – и.п. Повторить упражнение 10-12 раз.

8. И.П. - лёжа на спине, гантели вверху на полу 1 – гантели вверх 2 – и.п. 3 – гантели вверх 4 – и.п. Повторить упражнение 12-15 раз.

9. И.П. - лёжа на спине, ноги врозь, гантели в сторону 1 – коснуться правой гантелью левой 2 – и.п. 3 – коснуться левой гантелью правой 4 – и.п. Повторить упражнение 12-15 раз.

10. И.П. – то же 1 – гантели вверх, вдох 2 – и.п., выдох 3 – гантели вверх, вдох 4 – и.п., выдох. Повторить упражнение 10-12 раз.

**Самостоятельная работа раздела №2 (гимнастика).**

Гимнастика решает профилирующие, оздоровительные и профилактические задачи; развивает силу выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Развивает силу рук и плечевого пояса, сердечно- сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы брюшного пресса.

**Задание:**сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; составление комплекса дыхательных упражнений; обруч крутить 10-15 минут; бег в медленном темпе до 20 минут. Выполнение: выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа нужно в 6-8 подходов с перерывами для отдыха в 10-15 минут в зависимости от подготовленности организма обучающегося; самостоятельно составить комплекс дыхательных упражнений, который более подходит для индивидуальных занятий и ежедневно выполнять его с утра или вечером с максимальной глубиной вдоха и выдоха (упражнения выполняются на вдохе, и.п. на выдохе или наоборот, но не вместе) желательно выполнение такого комплекса на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении; в течение 10-15минут желательно ежедневно крутить обруч; бег в медленном темпе до 20 минут.

**Контроль**: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую студент показывает учителю по его требованию или в конце каждого семестра.

**Примерный комплекс дыхательных упражнений**

1. И.П. – основная стойка 1 – руки вперёд-вверх – прогнуться, вдох 2 – и.п., выдох 3 – руки вперёд-вверх – прогнуться, вдох 4 – и.п., выдох. Повторить упражнение 4-7 раз.

2. И.П. – ноги врозь, руки на пояс 1-2 – прогнуться, локти отвести назад, вдох 3-4 – и.п., выдох. Повторить упражнение 5-8 раз.

3. И.П. – ноги врозь, руки в стороны 1-2 – круговые движения в плечевых суставах вперёд, выдох 3-4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 5-7 раз.

4. И.П. – ноги врозь, руки в стороны 1-2 – обнять руками грудную клетку, выдох 3-4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 8-10 раз.

5. И.П. – ноги врозь, руки вниз 1 – сгибаясь, коснуться правым локтем левого колена, выдох 2-3 – наклониться вперёд, выдох 4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 6-8 раз в одну, затем в другую сторону.

6. И.П. – основная стойка 1 – сгибаясь, коснуться правым локтем левого колена, выдох 2 – и.п., вдох 3 – сгибаясь, коснуться левым локтем левого колена, выдох 4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 5-8 раз.

7. И.П. – стоя, руки вверху в «замок» 1 – наклон вправо, выдох 2 – и.п., вдох 3 – наклон влево, выдох 4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 5-8 раз.

**Примерный комплекс дыхательных упражнений с гимнастической палкой.**

1. И.П. – основная стойка, палка внизу 1-4 – поднять палку вверх, вдох 5-8 – и.п., выдох. Повторить упражнение 5-8 раз.

2. И.П. – ноги врозь, палка на лопатках 1-2 – повернуть туловище вправо, вдох 3-4 – и.п., выдох. Повторить упражнение 6-8 раз вправо, затем влево.

3. И.П. – основная стойка, палку вниз 1-2 – выпад правой ногой вперёд, палку вверх, вдох 3-4 – и.п., выдох. Повторить упражнение 5-8 раз правой, затем левой но- гой.

4. И.П. основная стойка, палка вниз 1-2 – присесть на носках, палку вперёд, выдох 3-4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 7-8 раз.

5. И.П. основная стойка, палка сзади внизу 1-3 – пружинистые наклоны вперёд и махи руками вверх 4 – и.п. Дыхание произвольное. Повторить упражнение 5-8 раз.

**Самостоятельная работа раздела №3** (спортивные игры – волейбол).

Спортивные игры позволяют улучшать профессиональную двигательную подготовку; развивать ориентацию в пространстве, скорость реакции; совершенствовать дифференцировки (временные, пространственные, силовые), увеличивать взрывную силу; способность быстро принимать решения.

**Задание:** выполнение бросков, ловли, передачи мяча в стену, партнёру; сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу; бег в медленном темпе до 45 минут; нижняя подача мяча, верхняя передача мяча; ОРУ на силу верхних и нижних конечностей. Выполнение: выполнять броски и ловлю мяча нужно в течение 30-45 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Сгибание и разгибание рук – ежедневно утром или вечером после 2-3 часов после еды и за 2-3 часа до сна. Бег в медленном темпе желательно выполнять после занятий через 2-2,5 часа после еды. Нижнюю подачу и верхнюю передачу выполнять на школьной площадке с партнёром или у стены, ОРУ - утром через 20-30 минут после сна и за 1-2 часа до еды или вечером после занятий. Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую обучающийся показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.

**Примерный комплекс ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.**

1. Исходное положение (И.П.) – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – одно круговое движение головой право 5-8 – одно круговое движение головой влево. Повторить упражнение 7-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4 – вращение кистей в лучезапястном суставе вперёд 5-8 - вращение рук в локтевых суставах вперёд 1-4 – вращение рук в плечевых суставах вперёд 5-8 – вращение в плечевых суставах назад 1-4 - вращение рук в локтевых суставах назад 5-8 - вращение кистей в лучезапястном суставе назад. Повторить упражнение 6-8 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловища вправо 5-8 - круговые движения туловища влево. Повторить упражнение 7-8 раз.

4.И.П. – то же 1 – наклон к правой ноге, руками коснуться ноги 2 – наклон вниз, руками коснуться пола 3 – наклон к левой ноге, руками коснуться ноги 4 – и.п. Повторить упражнение 8-12 раз. 5.И.П. – то же 1 – наклон вперёд, руками коснуться пола 2 – присед, руки вперёд 3 – наклон вперёд, руками коснуться пола 4 – и.п. Повторить упражнение 6-8 раз. 4. И.П. – основная стойка 1 – упор присев 2 – упор лёжа 3 – упор присев 4 – и.п. Повторить упражнение 12-14 раз меняя темп движения.

5. И.П. – то же 1-8 – 8 махов правой ногой вперёд 1-8 – 8 махов левой ногой вперёд 1-8 – 8 махов правой ногой в сторону 1-8 – 8 махов левой ногой в сторону 1-8 – 8 махов правой ногой назад 1-8 – 8 махов левой ногой назад. Повторить упражнение 3-5 раз.

6. И.П. – то же 1 – выпад правой ногой вперёд 2 – и.п. 3 – выпад левой ногой вперёд 4 – и.п. Повторить 8-10 раз на каждую ногу.

7. И.П. – упор сидя сзади, поднять ноги на высоту 30- 40 см. 1-4 – движения ногами от бедра, как при плавании кро- лем. Повторить упражнение 3-4 раза по 20-30 секунд.

8. И.П. прыжки на месте с поворотом на 90 градусов. Повторить упражнение 30 - 40 секунд.

**Самостоятельная работа раздела №4 (спортивные игры – баскетбол).** Броски мяча с партнёром или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Броски мяча. Ловля мяча. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину на уличной площадке.

**Задание**: выполнение бросков мяча с партнёром или у стены, ловли мяча; упражнения с отягощением, метание мяча в цель; броски мяча в корзину на уличной площадке.

**Выполнение**: выполнять броски мяча с партнёром или у стены нужно в течение 1-2 часов с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Ловлю мяча производить или с отскока от стены или от партнёра на уличной площадке или на стадионе. Метание мяча в цель выполнять сначала с близкого расстояния, а затем постепенно увеличивать расстояние до 10-12 метров, выполнять с места и с 3-5 шагов разбега. Броски мяча в корзину необходимо производить на школьной площадке в течение 45-60 минут до максимально доведённых попаданий.

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

**Примерный комплекс упражнений с отягощением (с набивным мячом).**

1. И.П. ноги врозь, в руках набивной мяч 1 – правую ногу назад, мяч вперёд 2 – и.п. 3 – левую ногу назад, руки вперёд 4 – и.п. Повторить упражнение 6-8 раз.

2. И.П. то же 1 – поворот туловища вправо, руки с мячом вперёд 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево, руки с мячом вперёд 4 – и.п. Повторить упражнение 6-8 раз.

3. И.П. то же 1 – наклон вперёд, руки с мячом вверх, прогнуться 2 – и.п. 3 – наклон вперёд, руки с мячом вверх, прогнуться 4 – и.п. Повторить упражнение 7-10 раз.

4. И.П. то же 1 – присед, руки с мячом вперёд 2 – и.п. 3 – наклон вперёд, мячом коснуться пола 4 – и.п. Повторить упражнение 6-8 раз.

5. И.П. широкая стойка, мяча внизу 1 – круговое движение мячом вправо 2 – и.п. 3 – 3круговое движение мячом влево 4 – и.п. Повторить упражнение 8-10 раз.

6. И.П. ноги врозь, мяч в руках сзади за спиной 1 – поднять мяч вверх 2 – и.п 3 – поднять мяч вверх 4 – и.п. Повторить упражнение 7-8 раз.

7. И.П. то же 1 – наклон вперёд, мяч вверх 2 – и.п. 3 – наклон вперёд, мяч вверх 4 – и.п. Повторить упражнение 6-8 раз.

8. И.П. лёжа на полу, мяч зажат между ногами, руки вдоль туловища 1 – поднять ноги вверх 2 – и.п. 3 – поднять ноги вверх 4 – и.п. Повторить упражнение 8-10 раз.

9. И.П. то же 1 – поднять ноги до уровня 45 градусов 2 – поднять ноги до уровня 90 градусов 3 – опустить ноги до уровня 45 градусов 4 – и.п. Повторить упражнение 6-8 раз.

10. И.П. лёжа на животе, мяч в руках вверху на полу 1 – поднять мяч вверх 2 – и.п. 3 – поднять мяч вверх 4 – и.п. Повторить упражнение 6-8 раз.

11. И.П. лёжа на животе, мяч зажат в ногах 1 – поднять ноги вверх 2 – и.п. 3 – поднять ноги вверх 4 – и.п. Повторить упражнение 6-8 раз.

**Литература.**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура (Текст) : учебник / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2023.-304 с.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 класс (Текст) : учебник/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2023.-238 с.
3. Интернет-ресурсы: Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – форма доступа: www.minstm.gov.ru.