

Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Марий Эл  
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по учебной  
дисциплине  
ОДб.08 Физическая культура

---

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК общеобразовательных  
дисциплин и дисциплин направления  
«Социальная работа»  
Председатель ПЦК В.Н. Петрова  
Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
Н.П. Житомирова /  
«31» 08 2020 г.

Составитель: Чистяков Н.В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл  
«ЙОТСТ»

Рецензенты:

- 1) Петрова В.Н., преподаватель высшей квалификационной категории  
ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ», *президент ПЦК*
- 2) \_\_\_\_\_

### **Методические указания для студентов по выполнению самостоятельных работ.**

Методические указания к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, рабочей программы учебной дисциплины ОДб .08 Физическая культура.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  2. Основы организации самостоятельных занятий
    - 2.1. Формы и содержание самостоятельной работы
      - 2.1.1. Утренняя гигиеническая гимнастика
      - 2.1.2. Упражнения в течение учебного дня
      - 2.1.3. Самостоятельные занятия
    - 2.2. Правила выполнения самостоятельных занятий
  3. Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины
  4. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре
- Приложения

## 1. Пояснительная записка

**Цель** данных методических рекомендаций - помочь обучающимся организовать эффективный режим самостоятельной двигательной активности для совершенствования физических и функциональных возможностей.

### **Задачи:**

1. Формирование приоритета общечеловеческих ценностей обучающихся, навыков здорового образа жизни и позитивного отношения к здоровью.
2. Формирование здоровье-сберегающего пространства в образовательном учреждении.

Методические рекомендации содержат методический и практический материал для проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

В настоящие рекомендации включены основные теоретические сведения, имеющие прямое отношение к проведению самостоятельных занятий. Оно рассчитано на обучающихся, желающих повысить свой уровень физического развития и функциональной подготовленности, самостоятельно подготовиться к успешной сдаче контрольных нормативов по учебной программе физической культуры и расширить двигательный диапазон здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

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.

В основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте особое внимание уделено работе по физической культуре с обучающимися. Содержание рабочих программ всех специальностей учебная дисциплина ОДб .08 Физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие составляющие:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;

- оздоровительные системы и спорт;
- профессионально–прикладная физическая подготовка обучающихся.

Содержание материала каждой из составляющей направлено на приобретение знаний и практических навыков для самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма и предусматривает разработку системы организации самостоятельной работы обучающихся. Так, формирование физической культуры личности обучающегося понимание им роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, в подготовке к профессиональной деятельности и возможность применения этих знаний в процессе всех видов физкультурной деятельности невозможно без организации самостоятельных занятий.

Овладение специальными знаниями биологических основ физической культуры позволяет средствами физической культуры и спорта совершенствовать функциональные возможности организма в целях обеспечения продуктивной умственной и физической деятельности. Особое значение придается ведению здорового образа жизни. Самостоятельные занятия физическими упражнениями решают проблему одного из компонентов, составляющих здоровый образ жизни, - организацию должной двигательной активности в целях укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Содействие обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП) определяет психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии.

Взаимодействие всех жизненно важных систем организма лучше всего проявляется через выносливость. Поэтому в содержание ППФП всех специальностей обязательно должны входить упражнения на развитие общей и специальной выносливости (ходьба, бег, передвижение на лыжах, спортивные игры и др.). В этой связи такие упражнения следует включать и в самостоятельные занятия.

Обязательными видами физических упражнений практического раздела учебной программы являются: отдельные виды легкой атлетики (бег), спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально–прикладной физической подготовки.

Применение самостоятельных занятий способствует наиболее полному решению данной проблемы. С учетом местных условий, материальной базы, интересов обучающихся определяются формы самостоятельных занятий и виды двигательной активности.

## 2. Основы организации самостоятельных занятий

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это специально организованный процесс.

По характеру воздействия самостоятельные занятия физическими упражнениями являются надежным фактором формирования, укрепления и совершенствования здоровья обучающихся. В результате систематических самостоятельных занятий существенно расширяются и повышаются физические возможности организма, улучшается техническая подготовленность. Самостоятельные занятия – это многократное повторение физических упражнений, направленное на развитие и совершенствование физических качеств и непосредственное выполнение физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование отстающих физических качеств обучающегося. В результате самостоятельных занятий обучающийся становится более ловким, сильным, быстрым и выносливым. Улучшается его нравственно–психическое состояние; происходит самовоспитание лучших черт характера (волевых качеств, самостоятельности, инициативности и др.) стремление к самосовершенствованию, к ведению здорового образа жизни.

Основные задачи самостоятельных занятий:

- укрепление, развитие и совершенствование здоровья;
- компенсация дефицита двигательной активности;
- поддержание высокого уровня умственной и физической работоспособности;
- гармоничное развитие основных физических качеств;
- рациональное развитие отстающих физических качеств.

Знания теоретических основ, методическая помощь и консультации преподавателей - залог того, что самостоятельные занятия будут оказывать на студентов только положительное воздействие.

Особенно важно и необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами, соблюдение которых является обязательным для предупреждения отрицательного воздействия занятий физической культурой и спортом.

- Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности самостоятельных занятий, в вариантности нагрузок, рациональном чередовании физических нагрузок и отдыха, повторности воздействий.
- Принцип постепенности и доступности заключается в переходе от простого к сложному; от легкого к трудному, от известного к неизвестному, учитывает физическую подготовленность занимающихся и адекватность нагрузки на их организм.
- Принцип сознательности и активности заключается в том, что занимающиеся должны ясно представлять цели, задачи и значение проводимых самостоятельных занятий, осмысленно относиться к выполняемой работе.

Самостоятельные занятия обязательно должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

## 2.1. Формы и содержание самостоятельных занятий

Для самостоятельных занятий обучающимся рекомендуются следующие формы:

- утренняя гигиеническая гимнастика («зарядка»);
- упражнения в течение учебного дня («производственная, учебная гимнастика»);
- самостоятельные занятия.

Их рекомендуется выполнять каждому обучающемуся, так как они помогают восполнить дефицит двигательной активности и являются прекрасным средством профилактики умственного утомления, укрепления здоровья, активного отдыха, воспитания волевых качеств, формирования здорового образа жизни.

### 2.1.1. Утренняя гигиеническая гимнастика

Ее цель – «разбудить» организм и подготовить его к предстоящей учебно – трудовой деятельности. Она особенно необходима тем, кто начинает свою учебную деятельность в утренние часы. Выполнение утренней гимнастики – первая ступенька в формировании здорового образа и стиля жизни.

Систематическое выполнение утренней гимнастики укрепляет сердечно–сосудистую, дыхательную, нервную и пищеварительную системы, оказывает существенное влияние на опорно–двигательный аппарат: разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы, что в определенной мере решает проблему гипокинезии. Утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, – идеальное средство воспитания волевых качеств человека и закаливания организма. Регулярные занятия утренней гимнастикой способствуют развитию физических качеств (особенно силы, гибкости, ловкости), в значительной мере способствуют формированию правильной осанки.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики состоит из 8–10 общеразвивающих несложных (для облегченного запоминания и выполнения в автоматическом режиме) упражнений.

В комплекс входят упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные и (обязательно) упражнения на осанку (потягивание, равновесия и др.). Последовательность выполнения упражнений – сверху – вниз; сначала мелкие группы мышц, затем – крупные.

Для гармонического развития мышечных групп необходимо строго следить за равнозначностью выполнения упражнений (количество выполненных упражнений одной стороной тела, рукой, ногой должно строго соответствовать выполнению другой). С целью эффективного контроля за качеством желательно выполнять упражнения перед зеркалом. Не рекомендуется включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики упражнения длительного статического характера, с задержкой дыхания, на выносливость (например, длительный бег, что может вызвать утомление). Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы ускорить и активизировать деятельность органов и систем, играющих ведущую роль учебной деятельности обучающегося.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики прилагаются (приложение 1).

### 2.1.2. Упражнения в течение учебного дня

Эти формы самостоятельных занятий выполняются в перерывах между учебными занятиями и в течение дня.

Цель - срочный активный отдых, профилактика утомления, повышение умственной и физической работоспособности. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики.

Физкультурная пауза - комплекс физических упражнений, который проводится с целью срочного активного отдыха, профилактики утомления и снижения трудоспособности. Состоит из 7-8 общеразвивающих упражнений, выполняемых в течение 5-10 мин. Содержание комплекса, дозировка каждого упражнения определяются физиологической потребностью, с учетом особенностей рабочей позы.

Обязательными являются упражнения на осанку (потягивания, прогибания назад), укрепление мышц спины (наклоны, повороты, круговые вращения), движения ногами (приседания, подскоки, прыжки, махи).

Физкультурная минутка – комплекс упражнений, выполняемых в течение учебного дня от двух до пяти раз независимо от других видов физической деятельности. Комплекс состоит из 3-4 упражнений с дозировкой каждого не менее 6-8 раз, общая продолжительность до трех мин.

Цель - ликвидация локального утомления отдельных мышечных групп. Содержание: обязательное выполнение упражнений в потягивании – прогибании назад, на расслабление или напряжение в зависимости от характера утомления мышечной группы, упражнения для глаз, мелкой мускулатуры рук и нормализации периферического кровообращения (например, прыжки, подскоки, топание ногами и т. п.).

### 2.1.3. Самостоятельные занятия

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

- занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).
- самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
- участие в спортивных соревнованиях и праздниках («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).



- участие в районных, республиканских и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
- подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
- подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

## 2.2. Правила выполнения самостоятельных занятий

- Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
- Физически нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
- Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
- Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
- Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
- Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
- Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и боль - шей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.
- Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
- Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

### 3. Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины

3.1 Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» Рекомендуется выполнять следующие комплексы упражнений:

- упражнения для укрепления мышц спины; – упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнение на укрепление косых мышц спины; – упражнения на гибкость;
- упражнения на координацию движений; – упражнения на растяжку;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа; – присед на одной ноге («пистолет»);
- присед из основной стойки 3х30;
- кроссовая подготовка 1000-3000 м; – бег с преодолением препятствий;
- прыжки через препятствия;
- метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте - 10 секунд; - бег в гору;
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без, повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м;
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе;
- серийные многоскоки;
- челночный бег с предметами;
- прыжок в длину с места и с разбега;
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Для самостоятельных занятий по развитию выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег;
- кроссовый бег;
- бег в умеренном темпе по лестнице;
- бег 400-800 м;
- игра в баскетбол;
- игра в футбол;
- игра в настольный теннис;
- прыжки со скакалкой 3-4 мин;
- бег по лестнице в умеренном темпе;

- ходьба на лыжах;
- катание на коньках.

Зачетные требования по легкой атлетике, лыжной подготовке:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) -12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) - 11,00-13,00 мин, с.
2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2с.
3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши - 190-230 см; девушки - 160-190 см.
5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) - 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) - 19,00-21,00 мин, с.
6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

3.2 Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика» Рекомендуется выполнять следующие комплексы упражнений:

- Упражнения для укрепления мышц спины
- Упражнения для мышц брюшного пресса
- Упражнение на укрепление косых мышц спины
- Упражнения на гибкость
- Упражнения на координацию движений
- Упражнения на растяжку
- Силовые упражнения с отягощением (гантели)
- Упражнения с резиновой лентой
- Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- Присед на одной ноге («пистолет»)
- Присед из основной стойки 3х30

Для самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед
- упражнения на диске вращения «Грация»
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения: - подъем переворотом

- подтягивание на высокой перекладине - сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши -8-13 раз, девушки - 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки - 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши -5-10 раз, девушки - 4-8 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз. 5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

3.3 Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)» Выполнять следующие комплексы упражнений:

- Упражнения для укрепления мышц спины
- Упражнения для мышц брюшного пресса
- Упражнение на укрепление косых мышц спины
- Упражнения на гибкость
- Упражнения на координацию движений
- Упражнения на растяжку
- Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- Присед на одной ноге («пистолет»)
- Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с

броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) - 3 попытки.  
Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов - 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

4. Методические рекомендации по выполнению  
внеаудиторных самостоятельных письменных работ  
по физической культуре  
(подготовка рефератов на заданную тему)

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (рефератов) по учебной дисциплине «Физическая культура» - формирование навыков поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме; закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

Примерная тематика рефератов:

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол, аэробика и т.п.).
2. Классификация видов лыжного спорта.
3. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
6. Общая характеристика, причины возникновения профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
7. Общая характеристика, причины возникновения профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
8. Основы техники бега на короткие дистанции.
9. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники эстафетного бега.
12. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
13. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.

14. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
15. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
16. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
17. Современные популярные виды спорта.
18. Способы передачи эстафетной палочки.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Реферат принимается в печатном виде на листах формата А4. Поля на странице: верхнее, нижнее – 2 см; левое – 3 см; правое – 1,5 см.

Работа печатается в формате Microsoft Word шрифт Times New Roman, размер шрифта 14 (таблицы – 12); межстрочный интервал – одинарный.

Макет титульного листа реферата представлен в приложении 1. Реферат должен иметь следующую структуру:

- титульный лист
- содержание
- введение
- основная часть (состоит из нескольких глав)
- заключение
- библиографический список.

### **Критерии оценки выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ**

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы оценивается посредством текущего контроля обучающихся с использованием пятибалльной системы.

**«Отлично»** обучающийся получает, если: обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала.

**«Хорошо»** обучающийся получает, если: неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание; при изложении были допущены 1 - 2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала.

**«Удовлетворительно»** обучающийся получает, если: неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание; при изложении

была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

**«Неудовлетворительно»** преподаватель вправе оценить выполненное обучающимся задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Для каждого вида самостоятельной работы используются свои критерии оценивания результатов внеаудиторной самостоятельной работы.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Комплекс № 1

1. И. П. – лежа в постели с закрытыми глазами, руки вдоль туловища: 1 – вдохнуть и хорошо потянуться «ногами» – выдохнуть; 2 – перевести руки вверх, вдохнуть и хорошо потянуться «руками» – выдохнуть; 3 – открыть глаза и хорошо потянуться «руками» и «ногами» одновременно.
2. Лежа в постели – «группировка» (подтянуть ноги к груди и обхватить голени руками): 1 – вытянуть одну ногу вперед – потянуться; 2 – И. П.; 3–4 – то же другой ногой.
3. И. П. – ноги врозь, правая рука вверх: 1–2 – энергичные отведения рук назад; 3–4 – смена положения рук.
4. И. П. – О. С., руки к плечам: 1–4 – одновременно на легких подскоках, круговые движения рук вперед; 5–8 – то же назад; 9–16 – то же, но круговые движения прямых рук вперед и назад.
5. И. П. – ноги врозь, руки за голову, локти в стороны: 1 – поворот туловища в одну сторону, полуприсед, руки в стороны; 2 – И. П.; 3–4 – то же в другую сторону.
6. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – правая в сторону на носок, руки вверх, наклон туловища вправо; 2 – И. П.; 3–4 – то же в другую сторону.
7. И. П. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе: 1 – наклон туловища вперед–вниз, руками достать носки стоп; 2 – наклон туловища к левой стопе, руками достать левый носок; 3 – наклон туловища к правой стопе, руками достать правый носок; 4 – И. П.; 5–8 – то же в другую сторону.
8. И. П. – О. С., руки на поясе:  
1 – подскок на двух, одна вперед на пятку, хлопок впереди; 2 – И. П.; 3–4 – то же, смена положения ног; 5–8 – то же, но нога вперед на носок и хлопок за спиной. (Варианты: нога в сторону на носок (или пятку), назад; хлопки – над головой, сбоку, произвольные).
9. И. П. – ноги врозь, руки на поясе: 1 – приседание на полной стопе, руки вперед, одна рука скрестно над другой; 2 – И. П.; 3–4 – то же, смена положения рук.
10. И. П. – О. С. (равновесие): 1 – подняться на носки, руки через стороны, дугами, вверх; 2–3 – фиксировать положение; 4 – И. П.

Комплекс № 2

1. И. П. – ноги врозь, руки на поясе: 1 – подняться на носки, руки вверх, потянуться; 2 – И. П.; 3 – подняться на носки, руки в стороны, «растянуться»; 4 – И. П.
2. И. П. – ноги врозь, руки в стороны:  
1–4 – наклон головы вправо, вращение рук в лучезапястных суставах вовнутрь;  
5–8 – наклон головы влево, вращение рук в лучезапястных суставах кнаружи;  
9–12 – наклон головы вправо, вращение рук в локтевых суставах вовнутрь; 13–16 – наклон головы влево, вращение рук в локтевых суставах кнаружи; 17–20



– вращение рук в плечевых суставах вовнутрь; 21–24 – вращение рук в плечевых суставах кнаружи.

3. И. П. – ноги врозь, руки на поясе: 1 – приседая, поворот туловища в одну сторону; 2 – И. П.; 3–4 – то же в другую сторону. 4. И. П. – ноги врозь, правая рука вверху, левая рука на поясе: 1–4 – пружинящие наклоны туловища влево; 5–8 – то же, смена положения рук, наклоны вправо; 9–16 – то же, но все на два счета (1–2 – наклон в одну сторону, 3–4 – в другую); 17–24 – то же, но выполнение наклона туловища на каждый счет.

5. И. П. – широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе: 1 – наклон туловища вперед; 2 – И. П.; 3–4 – то же назад; 6. И. П. – широкая стойка, ноги врозь:

1–4 – круговые движения туловищем в одну сторону; 5–8 – то же в другую сторону.

7. И. П. – О. С.: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – И. П.

8. И. П. – ноги врозь, руки на поясе: 1 – выпад одной вперед, руки вверх «штангист»; 2 – И. П.; 3–4 – то же другой ногой; 5 – махом правой достать пальцы левой руки; 6 – И. П.; 7 – махом левой достать пальцы правой руки; 8 – И. П.

9. И. П. – О. С., руки на поясе: 1–8 – бег на месте с хлопками спереди и сзади; 9–16 – прыжки на двух вперед–назад; 17–24 – бег на месте с захлестыванием голени назад, руки «ножницы» спереди; 25–32 – прыжки на двух из стороны в сторону.

10. И. П. – ноги врозь: 1 – подняться на носки, руки дугами вверх, потянуться; 2 – «уронить» одну руку вниз; 3 – «уронить» другую; 4 – И. П., расслабиться.

### Комплекс № 3

Утренняя гигиеническая гимнастика (по Н. М. Амосову) 1. В постели, держась за спинку кровати, забрасывать ноги кверху, чтобы колени доставали до лба.

2. Стоя сгибаться вперед, чтобы коснуться пола пальцами, а если удастся, то и всей ладонью. Голова наклоняется вперед–назад в такт с наклонами туловища.

3. Вращательные движения руками в плечевом суставе с максимальным объемом спереди – вверх–назад. Голова поворачивается в такт справа налево.

4. Сгибания позвоночника в стороны. Ладони скользят по туловищу и ногам, одна вниз до колена и ниже, другая – вверх до подмышки. Голова поворачивается справа налево.

5. Поднимание рук с забрасыванием ладоней за спину, чтобы коснуться противоположной лопатки. Кивки головой вперед.

6. Вращение туловища справа налево с максимальным объемом движения. Пальцы сцеплены на высоте груди и руки двигаются в такт с туловищем, усиливая вращения. Голова тоже поворачивается в стороны в такт общему движению.

7. Поочередное максимальное подтягивание ног, согнутых в колене, к животу в положении стоя.

8. Отжимание от пола или дивана.

9. Перегибание через табурет максимально назад–вперед с упором носков стоп за какой–нибудь предмет – шкаф или кровать. Кивательные движения головой.
10. Приседания, держась руками за спинку стула.

Комплексы общеразвивающих упражнений для разминки бегуна

Комплекс № 1

1. И. П. (исходное положение) – О. С. (основная стойка – пятки вместе, носки врозь), руки на поясе: 1 – правая назад на носок, руки вверх; потянуться; 2 – И. П.; 3–4 – то же левой.
2. И. П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам: 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – то же, вращение назад.
3. И. П. – ноги на ширине плеч, руки за головой, локти в стороны: 1 – поворот туловища вправо; 2 – И. П.; 3–4 – то же, поворот влево.
4. И. П. – ноги шире плеч, руки на поясе: 1 – наклон туловища вправо, левая рука вверх; 2 – И. П.; 3–4 – то же, наклон влево.
5. И. П. – ноги шире плеч, руки за головой: 1 – наклон туловища к правой, руки к правому носку; 2 – то же к середине, ладонями достать пол; 3 – то же к левой, руки к левому носку; 4 – И. П.; 5–8 – то же в другую сторону.
6. И. П. – О. С., руки на поясе:  
1 – выпад правой вперед, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И. П.; 3–4 – то же левой.  
5 – выпад правой в сторону, руки вперед, хлопок; 6 – И. П.; 7–8 – то же, выпад левой в сторону.
7. И. П. – О. С.: 1 – прыжок ноги врозь, хлопок над головой; 2 – И. П. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – правая вперед на носок, левая рука вверх, правая рука в сторону; 2 – И. П.; 3–4 – смена положения.

Комплекс № 2

1. И. П. – О. С.: 1 – правая в сторону на носок, руки вверх, потянуться; 2 – И. П.; 3–4 – смена положения.
2. И. П. – ноги на ширине плеч, правая рукаверху; 1 – полуприседа, отведение прямых рук назад; 2 – смена положения рук.
3. И. П. – ноги шире плеч, руки перед грудью:  
1 – поворот туловища вправо; руки в стороны, ладони кверху; 2 – И. П.; 3–4 – то же, поворот влево.
4. И. П. – ноги шире плеч, руки вверх «в замок»: 1 – наклон туловища вправо; 2 – И. П.; 3–4 – то же влево.
5. И. П. – ноги шире плеч, руки вверх «в замок»: 1 – резкий наклон туловища вперед–вниз «дровосек»; 2 – И. П.
6. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – выпад правой вперед; 2–3 – пружинистые движения левой вниз; 4 – И. П.; 5–8 – то же, смена.
7. И. П. – О. С., руки вперед, в стороны: 1 – махом правой, достать пальцы левой руки; 2 – И. П.; 3–4 – то же левой.
8. И. П. – О. С., руки на поясе:

1 – прыжок, правая выпадом вперед, руки вверх – хлопок; 2 – И. П.; 3– 4 – смена; 5 – прыжок, правая назад, руки вперед – хлопок; 6 – И. П.; 7–8 – то же, смена, 9–16 – поочередные прыжки выпадом вперед.

### Комплекс № 3

1. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – то же левой; 3 – правой назад в И. П.; 4 – то же левой.

2. И. П. – ноги врозь, руки в стороны: 1–4 – вращения рук вперед; 5–8 – вращения назад; 9–12 – попеременное вращение рук вперед; 13–16 – попеременное вращение рук назад.

3. И. П. – ноги врозь; руки на поясе: 1 – наклон туловища вправо; 2 – И. П.; 3–4 – то же влево; 5 – наклон туловища вперед; 6 – И. П.; приложение 2 7 – наклон туловища назад; 8 – И. П.

4. И. П. – ноги врозь; 1–4 – круговые движения туловища вправо; 5– 8 – то же влево.

5. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – выпад правой в сторону, руки вперед; 2 – сед на правой, руками достать левый носок; 3 – счет № 1; 4 – И. П.; 5–8 – то же, смена положения рук и ног; 9 – счет № 1; 10–14 – перенос Ц. Т. из стороны в сторону; 15 – счет № 1; 16 – И. П.

6. И. П. – О. С., руки на поясе: 1–3 – легкие подскоки на двух, на месте; 4 – прыжок в длину с места.

7. И. П. – О. С., руки за голову: 1 – прыжок на правой, левым коленом достать правый локоть; 2 – И. П.; 3–4 – то же, смена положения.

8. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – подтянуть правую, согнутую в коленном суставе, к груди; 2–3 – держать равновесие; 4 – И. П.; 5– 8 – то же, смена положения.

9. И. П. – О. С., руки спереди, «в замке»: 1 – подняться на носках, руки вверх за голову; 2–7 – держать равновесие; 8 – И. П.

10. И. П. – С. С.: 1 – подтянуть правую стопу правой рукой к ягодице, левая рука на поясе; 2–3 – подскоки на левой; 4 – И. П.; 5–8 – то же, смена положения.

11. И. П. – О. С., руки на поясе: 1 – присесть на полной стопе, руками обхватить голеностопные суставы, фиксировать; 2 – выпрямиться, упор согнувшись; 3 – счет № 1; 4 – И. П.

12. И. П. – О. С., руки произвольно: 1–4 – свободные махи одной ногой; 5–8 – то же другой.

Специальные упражнения легкоатлета

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Семенящий бег.
3. Бег с захлестыванием голени назад. 4. Бег с выпрямлением голени вперед.
5. Прыжки «с ноги на ногу».
6. Ускорения до 30 метров в полную силу, повторно (2–3 раза, отдых 1–2 мин.).

Специальные упражнения на развитие силы мышц ног 1. Легкие подскоки на носках двух (одной) ног с небольшим продвижением вперед.

2. Подскоки на двух ногах (стопа в трех положениях: а) – параллельно; б) – внутрь; в) – наружи).
3. Бег прыжками с активным подниманием бедра.
4. Различные прыжки на одной и двух ногах (игра в «классы»: определенный вид прыжка и его количество – первый класс; второй класс – другой вид прыжка, но то же количество ит. п.).
5. Выпрыгивание вверх из упора присев. 6. Выпрыгивание вперед из упора присев.

Общеразвивающие упражнения для разминки лыжника

Комплекс № 1

1. И. П. (исходное положение) – ноги на ширине плеч: правая нога назад, руки вверх–назад, потянуться, прогнуться; 2 – И. П. 3–4 то же, левая нога назад.
2. И. П. то же: 1–4 – круговые вращения рук вперед; 5–8 – то же назад.
3. И. П. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти в «замке»: 1 – поворот туловища вправо–назад; 2 – И. П.; 3–4 – то же в другую сторону; 5–8 – то же поочередно, на каждый счет.
4. И. П. – О. С.: 1 – выпад правой вперед, левая рука вверх– вперед; 2–15 – поочередная смена положения рук; 16 – И. П.; 17– 32 – то же, выпад левой вперед.
5. И. П. – О. С. руки на поясе: 1 – наклон туловища вправо; 2 – то же влево; 3 – наклон вперед–вниз, руками достать носки стоп; 4 – И. П.; 5–8 – то же, но в обратную сторону.
6. И. П. – О. С. 1 – присесть, руки вперед; 2 – встать, правая назад, руки вверх (равновесие); 3–4 – то же, смена ноги.
7. И. П. – широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе: 1 – присед на одной, руки вперед; 2 – И. П.; 3 – счет № 1; 4 – И. П.; 5–7 перенос Ц. Т. (центр тяжести) с одной ноги на другую; 8 – И. П.; 9–18 – то же на другой.
8. И. П. – ноги врозь: 1–7 – свободные махи одной вперед–назад; 8 – И. П.; 9–16 – то же другой.

Комплекс № 2

1. Ходьба – на каждый шаг скрестные движения рук перед грудью.
2. Ходьба (или подскоки) – с круговыми вращениями рук вперед, назад.
3. Стоя в стойке лыжника – попеременные и одновременные движения прямых рук (имитация работы рук попеременных и одновременных ходов).
4. Приседания на двух ногах (имитация низкой стойки лыжника).
5. Стоя в выпаде, пружинистые подпрыгивания вверх и возвращение в И. П.
6. Подскоки с отведением прямой ноги назад.
7. Равновесие «ласточка» на одной из положения приседа. 8. Прыжки выпадами вперед и вперед в стороны.
9. Имитация движения ног «конькового» хода. 10. Свободные махи ногами во всех направлениях.

Комплекс № 3 Специальные упражнения на равновесие

1. Стоя на одной – свободные махи другой в передне–заднем направлении.
2. Из глубокого приседа быстро подняться в равновесие на одной («ласточка»), туловище наклонено вперед.

3. Быстрая ходьба на носках по линии (вдоль лыжной палки, по опоре и т. п.).
4. Стоя на одной, другая отведена назад, приседание (полуприседание).
5. Ходьба (бег) с поворотами на 360 градусов.
6. Ходьба «приставными стопами» (к носку одной ноги приставить пятку другой).

### Специальные упражнения на расслабление

Чередование сокращения и расслабления мышечных групп позволяет человеку выполнять длительную работу. Упражнения на расслабление – идеальное средство восстановления после нагрузки. Дозировка каждого упражнения – до ощущения тепла и комфортности (3–4 раза).

1. Стоя на одной, поднять другую, согнутую в колене, руки на колене – свободные махи вниз–назад, подталкивая руками колено.
2. Стоя – руки вверх, потянуться – свободно опустить расслабленные руки, голову и туловище, опуститься в глубокий присед.
3. Стоя – поднять одну ногу, «уронить», то же другой.
4. Стоя в наклоне вперед, руки в стороны – «уронить» руки вниз.
5. Стоя – попеременное встряхивание мышц ног, одновременное – рук.
6. Стоя в удобной стойке, опустить голову, плечи, расслабить руки, чуть согнуть ноги – закрыть глаза (постоять 7–8 секунд).







