Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.06.2022 16:45:58
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)
Кафедра гуманитарных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
09.02.07 Информационные системы и программирование

Уровень базового образования обучающихся:
Основное общее образование

Вид подготовки:
Базовый

Челябинск 2022

Методические рекомендации по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 года № 1547 и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Автор-составитель: Жарикова И.С.

Методические рекомендации по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура рассмотрены и одобрены на заседании кафедры гуманитарных дисциплин, протокол № 10 от 30.05.2022 г.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин Н.А. Ходак

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка…….....4
2.Методические рекомендации по темам……..……5
3.Рекомендуемая литература…….....20

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура и предназначены для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – образовательной программы) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Целями методических указаний по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей и активности студентов, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

В методических рекомендациях изложены рекомендации к темам, приведены примерные задания, перечень литературы, рекомендуемой для выполнения заданий.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен сформировать:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности..

В результате изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- Средства профилактики перенапряжения.

Формы и методы контроля работы студентов:

– проверка дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности;
– проверка реферата;
– проверка дневника самоконтроля;
– проверка комплексов упражнений;

– анализ результатов сдачи нормативов из личного кабинета на сайте ВФСК ГТО;
– проверка протоколов соревнований при занятиях дополнительными видами спорта.

Критерии оценки результатов работы студентов:

– «отлично», если работа выполнена в полном объёме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающиеся работают полностью самостоятельно: подбирают необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показывают необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.
– «хорошо», если работа выполняется обучающимися в полном объёме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Работа показывает знание обучающимися основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Могут быть неточности и небрежность в оформлении результатов работы.
– «удовлетворительно», если работа выполняется и оформляется обучающимися при сторонней помощи. На выполнение работы затрачивается много времени (можно дать возможность доделать работу дома). Обучающиеся показывают знания теоретического материала, но испытывают затруднение при самостоятельной работе.
– «неудовлетворительно» выставляется в том случае, когда обучающиеся не подготовлены к выполнению работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показывается плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

2. Методические рекомендации по темам

Методические рекомендации по освоению физических упражнений по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.

Приступая к выполнению задания, необходимо теоретически обосновать влияние ходьбы и бега на развитие функциональных систем организма человека. Итак, при ходьбе одновременно в работу включаются до 56% мышц тела, активно участвует весь опорно-двигательный аппарат человека. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Бег и ходьба благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне мельчайших сосудов – артериол, венуол, капилляров. При активных движениях во время ходьбы и бега углубляется дыхание, улучшается легочная вентиляция, активнее происходит процесс обмена веществ.

Ходьба и бег – это циклические виды упражнений (повторение одних и тех же циклов двигательных действий). Ходьба широко используется в физическом развитии человека разных возрастов, это физическая нагрузка циклического характера умеренной интенсивности. В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне. Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но она заметно увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов или двигаться по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым).

Для поддержания хорошего эмоционального настроения задания в ходьбе следует варьировать: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями, например, перешагиванием, подлезанием, подскоками. Темп ходьбы можно регулировать, используя музыкальное сопровождение.

Техника ходьбы

Правильная ходьба красива. Возникает ощущение безостановочности, плавности движений тела. Шаги уже перестают восприниматься как отдельные двигательные акты, и каждое движение естественно вливается в общий ритм. Кроме всего прочего, такая ходьба очень экономична. Сбереженная на каждом шаге энергия позволяет значительно увеличить дальность переходов. Рациональная ходьба резко снижает сотрясения и ударные волны шага.

Необходимо стремиться свести к минимуму (полностью избежать их невозможно) вертикальные перемещения тела при ходьбе. Именно они главным образом, порождают пульсирующие перегрузки и микровибрации. Поэтому не следует спешить отделять от опоры пятку толчковой ноги – это должно происходить уже после того, как свободная нога пройдет вертикаль. В противном случае наблюдается так называемая вертикальная ходьба, при которой центр массы тела на каждом шаге перемещается вверх-вниз примерно на 5-9 см. Позднее отделение пятки позволяет направить отталкивание больше вперед, чем вверх. Строгий контроль за своими движениями особенно необходим на первых занятиях. В дальнейшем постепенно вырабатывается нужный навык. Он настолько прочен и точен, что время включения и выключения отдельных мышц (при ходьбе в обычных условиях) может разниться лишь на тысячные доли секунды.

Рекомендации по профилактике неблагоприятного воздействия быстрой ходьбы (по мнению специалистов, оздоровительной она становится тогда, когда выполняется в темпе 120 шаг/мин и более) обычно связаны с подбором мягких покрытий и рациональной обуви. Ходьба по мягкому грунту, садовой или лесной дорожке, покрытой ковром листвы, не только безопасна (с точки зрения перегрузки), но и просто приятна. Поэтому необходимо хорошо продумывать свои тренировочные маршруты. Жесткость грунта можно также компенсировать усилением амортизационных свойств обуви, которая обязательно должна быть с эластичной гнущейся подошвой, что позволяет включить в работу все многочисленные суставы предплюсны и плюсны, активизировать относительно мелкие мышцы стопы. Если обувь имеет жесткую подошву и особенно тугую шнуровку, то при ходьбе работает практически только голеностопный сустав, что способствует перегрузке различных отделов стопы, затрудняет циркуляцию крови.

Приступая к беговым занятиям необходимо учитывать абсолютные противопоказания по состоянию здоровья, при которых бегать запрещено полностью (Е. Г. Мильнер):

- врожденные пороки сердца и митральный стеноз (сужение предсердно желудочного отверстия);
- перенесенный инсульт или инфаркт миокарда;
- резко выраженные нарушения сердечного ритма, типа мерцательной аритмии;
- недостаточность кровообращения или легочная недостаточность любой этиологии;
- высокая артериальная гипертензия (артериальное давление 180 на 110 и выше), устойчивая к действию медикаментозной терапии;
- хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, не контролируемый инсулином;
- глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки;
- любое острое заболевание, включая простудные, а также обострение хронических заболеваний.

При начале беговых тренировок следует помнить и соблюдать следующие правила: нагрузка должна нарастать постепенно, бегать следует не реже 3-х раз в неделю и не меньше 20 мин., наибольший тренировочный эффект достигается тогда, когда продолжительность бега приближается к 1 часу; следует следить за частотой пульса (ЧСС) - она не должна быть больше, чем 180 ударов в мин. минус ваш возраст.

Техника бега

Прежде всего, необходимо бегать так, чтобы расходовать как можно меньше сил, легко, неторопливо, мягко, с удовольствием. Шаги должны быть мелкими, семенящими. Дышать

желательно через нос, однако если это затруднительно, то вдыхать через нос, а выдыхать ртом. Бегать нужно через день или три раза в неделю, именно при таком режиме бега эффект капилляризации максимален, а опасность перетренировки мала. Бегать можно в любое время, однако оправдано лучшее время с 16 до 19 часов. Бегать лучше одному, не подстраиваясь под чужие физические возможности.

Легкости, воздушности бега достичь непросто. Этому нужно учиться. Хороший бегун мягко, не тормозя движения, как бы накатывается на ногу – «катится» по трассе. Один шаг сменяется другим без видимой границы, одна фаза слитно переходит в другую.

Сотрясения в связи с боковыми колебаниями тела возникают при слишком широкой постановке стоп. Нерационально также ставить стопы по одной линии. При правильной постановке стоп внутренние края следов оказываются на одной прямой линии. Относительно этой линии стопы должны быть незначительно расставлены носками наружу, чтобы отталкивания приходились преимущественно на большой палец.

Известно, какое большое значение имеет постановка стопы с пятки, когда пятка первой касается грунта, а носок в этот момент находится чуть-чуть выше и затем мягко опускается на землю. При этом, этот способ не обеспечивает существенного снижения сотрясений и щадящего режима бега. Амортизация осуществляется здесь преимущественно коленным суставом, где возможны перегрузки от сотрясений суставного характера. Однако именно с этого способа постановки стопы должно начинаться приобщение к бегу. Для слабоподготовленных людей с неудовлетворительным состоянием здоровья этот способ довольно долго может оставаться единственно возможным, так как другие требуют более или менее хорошей спортивной формы.

Постановка стопы с носка. Принятый спортсменами способ, обеспечивающий амортизационную плавную загрузку ноги. В момент постановки стопы пятка чуть-чуть приподнята над грунтом и без промедления, мягко опускается на него. Однако во время опоры о грунт давление на переднюю часть стопы остается заметно большим, чем на заднюю. Способ требует хорошей предварительной подготовки и поэтому редко может быть рекомендован при занятиях оздоровительным бегом. «Носковый» способ при беге по неровной и каменистой поверхности, особенно в сумерки, травмоопасен подвёртыванием стопы.

Постановка стопы сразу на всю плоскость. Этот способ характерен для бега весьма среднеподготовленных людей. Он возник стихийно и хотя не столь эффективен, как «носковый», но зато более рационален, чем «пяточный». В оздоровительном беге в зависимости от индивидуальных особенностей, степени тренированности, утомления, самочувствия перед пробежкой, качества обуви и покрытия не только можно, но и нужно переходить по мере надобности с одного способа бега на другой. Это особенно важно при утомлении мышц голени, области стопы или голеностопного сустава.

Длина шага. Очень важно выбрать для себя оптимальную длину шага. Она зависит от роста и длины ног, веса, уровня тренированности, способа постановки стопы и скорости бега. Главным же показателем оптимальной длины шага должны служить непринужденность, удобство выполнения всех движений и плавный ритм бега.

Осанка бегуна. Основное требование – вертикальное положение туловища. Не сутультесь, избегайте бокового раскачивания, скручивания туловища.

Работа рук. Руки помогают сохранить равновесие и стабилизируют положение туловища. Руки должны быть согнуты в локтях примерно под углом 90° или несколько меньшим. При недостаточном сгибании и довольно быстром беге работа рук требует значительной затраты сил, так как в этой работе участвуют и мышцы туловища. Их напряжение затрудняет свободу движений в суставах грудной клетки и плечевом поясе при вдохе, в результате дыхание становится более напряженным и поверхностным.

Правильная техника бега позволит избежать перегрузки позвоночника и суставов. Хорошая техника повышает эффективность (скорость, экономичность) бега примерно на 15 %.

Методические рекомендации по освоению физических упражнений в гимнастике

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы: возраст и пол занимающихся, имеющиеся отклонения в состоянии здоровья, уровень подготовленности занимающихся, тип занятия, его направленность, рационально распределить упражнения в комплексе.

Упражнения без предмета – это наиболее распространенные упражнения, которые являются основой для построения комплексов ОРУ. Для удобства их лучше всего рассматривать по анатомическому признаку: упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, для спины, для боковой поверхности туловища, для ног и др.

1.Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
- то же, но руки за головой, с преодолением сопротивления рук;
- круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад);

2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

- сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах;
- круговые движения и махи руками в различных направлениях;
- рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища;
- переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

3. Упражнения для мышц спины.

- наклоны и повороты туловища вперед и назад в и.п. стоя;
- поднимание и опускание туловища в и. п. лежа на животе;
- поднимания и махи ногами назад в и.п. лежа на животе; то же с одновременным симметричным или асимметричным подниманием рук;
- удержание поднятых рук и ног в и.п. лежа на животе.

4. Упражнения для мышц брюшного пресса (передняя поверхность туловища).

- поднимания туловища из и.п. лежа на спине;
- поднимания, махи, круговые движения («велосипед») в и.п. упор сидя или лежа на спине;
- одновременные движения руками и ногами в и.п. упор сидя или лежа на спине.

5. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

- поднимания, махи ногами из и.п. лежа на боку;
- пружинящие наклоны туловища в сторону из и.п. стоя;
- поднимания – опускания таза из и.п. лежа на боку.

6. Упражнения для ног и мышц таза.

- упражнения для стоп и голени: поднимание на носки, полуприсед, ходьба на носках, прыжки и подскоки на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок;
- упражнения для бедер и голени: приседания, выпады в различных направлениях, ходьба в полуприседе и приседе, бег на месте с высоким подниманием бедра и др.;
- упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: круговые движения тазом стоя, глубокие наклоны вперед с захватом голени, полушпагат, шпагат, глубокие пружинящие выпады, махи ногами с большой амплитудой;

7. Упражнения на расслабление. Эти упражнения обязательно присутствуют в комплексе ОРУ, выполняя функцию восстановления дыхания и снятия излишнего напряжения мышц. Это, например, свободные дугообразные движения руками в сочетании с подниманием на носки, полуприседом, полунаклоном; встряхивания кистями, предплечьями, плечами, опускание расслабленных рук вниз с акцентом на выдох и расслабление верхней части туловища и рук, размахивания расслабленными руками и встряхивания ног в различных и.п.

8. Комбинированные (комплексные) упражнения. Это упражнения, в которых одновременно или последовательно участвуют несколько основных мышечных групп, например, рук, ног и туловища. Пример:

И.п. – о.с.

1. – наклон вперед, руки в стороны.
2. – упор присев.
3. – упор стоя.
4. – и.п.

Комплекс упражнений оформляется следующим образом:

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Ходьба на месте	20с	Дыхание произвольное, глубокое. Высоко поднимать колени. Темп увеличивать постепенно.
2.	И.п. – о.с. 1-2 – шаг вперед левой ногой, руки через стороны вверх 3-4 – и.п. 5-8 – то же другой ногой	6-8 раз	1-2 – вдох, прогнуться 3-4 – выдох Темп медленный

Нагрузка, получаемая в ходе выполнения ОРУ, зависит в первую очередь от характера самих упражнений. Помимо этого есть возможность ее регулировать по ходу занятия по следующим показателям:

- количество повторений упражнения (в комплексах ОРУ в режиме утренней гигиенической гимнастики и в разминке в начале занятия дозировка упражнений небольшая – 6-8 повторений каждого упражнения);
- количество упражнений в комплексе. В зависимости от типа занятий количество ОРУ колеблется от 8-12 упражнений (в комплексе гигиенической гимнастики) до 50 и более в комплексах женской, ритмической гимнастики;
- темп выполнения движений (медленно, в среднем темпе, быстро, с нарастающим ускорением). Чем выше темп упражнения, тем большая нагрузка на организм занимающихся;
- характер упражнений, их содержание также определяют количество нагрузки. Движения в мелких суставах менее нагрузочны, чем движения локального характера. Силовые упражнения и упражнения на выносливость труднее в плане нагрузки, чем, например, упражнения на гибкость;
- увеличение или уменьшение интервалов отдыха между упражнениями (сокращение интервалов отдыха увеличивает нагрузку);
- выполнение упражнений из простых и усложненных исходных положений оказывает разное по величине нагрузки воздействие, поскольку это увеличивает координационную или силовую трудность упражнения.

Рекомендуемая литература

1. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

2. Залетаев И. П., Полиевский С. А. Общеразвивающие упражнения. – М., 2002. – 120 с.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

Методические рекомендации по освоению физических упражнений в спортивных играх

Современный **баскетбол** – это довольно значительная часть огромного спортивного мира, занимающая по своей популярности одно из ведущих мест среди многообразия видов спорта. Зародившись в студенческой среде, он является ведущим средством физического воспитания не только в вузах, но и в школе, колледжах и других учебных заведениях. В большинстве стран, популяризирующих эту игру, огромное внимание уделяется детскому баскетболу и, естественно, студенческий баскетбол является продолжателем школьного баскетбольного образования, что дает лучшим его представителям по окончании вуза или даже в процессе обучения стать профессиональными спортсменами.

При овладении техникой игры используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям). На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях (на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т.п.). В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры. На этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры. Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в специальных игровых упражнениях и подвижных играх, адаптированных к баскетболу, а в дальнейшем шлифуются в учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков технико-тактической игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях.

Техника игры в баскетбол подразумевает комплекс игровых приемов и их сочетаний, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства. Для последовательного изучения техники баскетбола пользуются ее классификацией (см. таблицу).

Классификация техники игры в баскетбол

Техника игры																					
Техника нападения											Техника защиты										
Техника передвижений						Техника владения мячом					Техника передвижений					Техника противодействия и овладения мячом					
Стойки	Ходьба	Бег	Прыжки	Остановки	Повороты	Ловля	Передачи	Ведение	Броски	Стойки	Ходьба	Бег	Прыжки	Остановки	Повороты	Выбивание	Отбивание	Накрывание	Перехват	Вырывание	Взятие отскока
Способы																					
Разновидности																					
Условия выполнения																					

Техника баскетбола делится на два раздела: технику нападения и технику защиты. В обоих разделах выделяют по две группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, в технике защиты – технику защиты и технику овладения мячом и противодействия. В каждой группе имеются приемы и способы. Техника игрового приема − это наиболее эффективное, по своей структуре оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат. Способ определяет продиктованный ситуацией процесс выполнения движения – одной или двумя руками, на уровне груди, сверху, снизу. На выполнение приемов техники оказывают влияния условия выполнения, которые учитывают специфику и скорость перемещения игрока (на месте или в движении, в опорном положении или в прыжке), степень противодействия защитника, дистанцию до кольца или партнера и другие возникающие в процессе игры ситуации.

Волейбол. Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола, овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий – это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом – отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой – вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

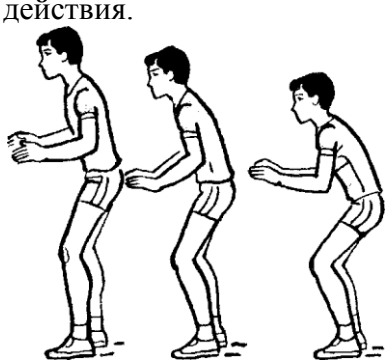
Стойки, передвижения, исходные положения

Стойки. В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключающим его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования – она высокая (рис. 1, а), для приема подачи – она средняя (рис. 1,б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока – она низкая (рис. 1, *в).* Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет

мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.



а) б) в)

Рис. 1 Стойки в волейболе

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами – прыжок и т. д.

Исходные положения. Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис. 2, *в)* и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

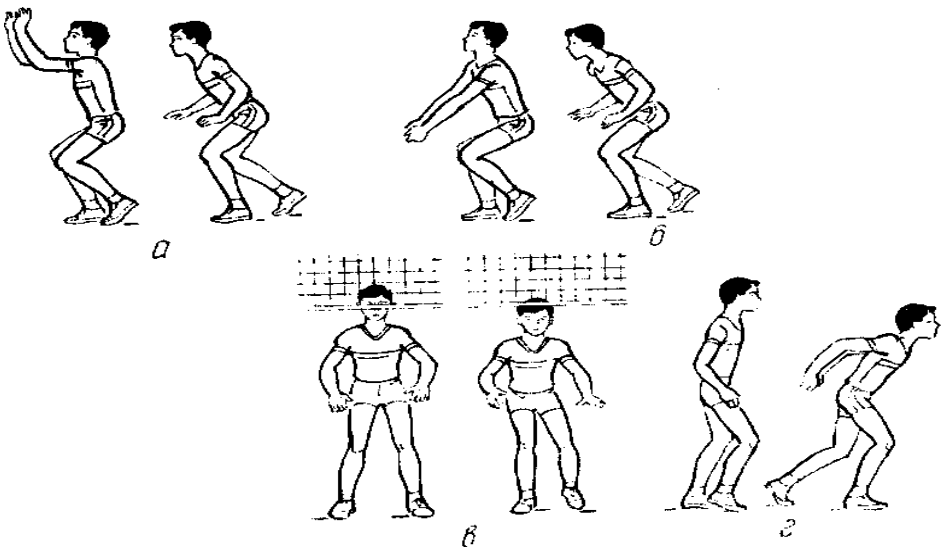


Рис. 2. Исходные положения

Передача – прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом. Различают следующие способы передач:

двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке; двумя руками в падении назад перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками крайне редко.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают:

вперед, над собой, назад. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные – в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2 м, средние – до 2 м, низкие – до 1 м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяет скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5 м и отдаленные от сетки – более 0,5 м.

Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направления мяча (вылета). После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены (рис. 3).

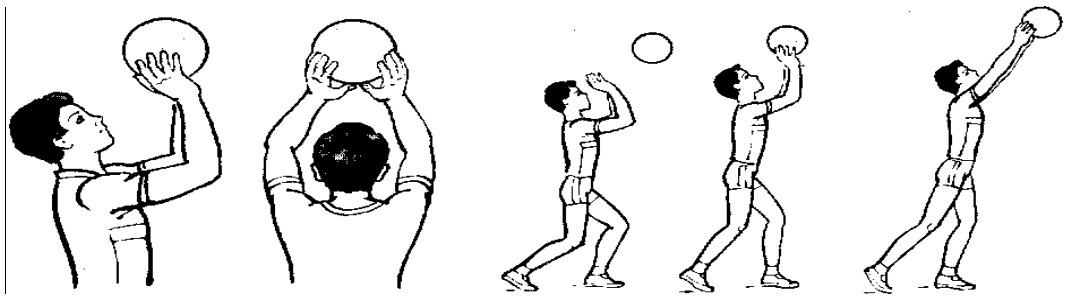
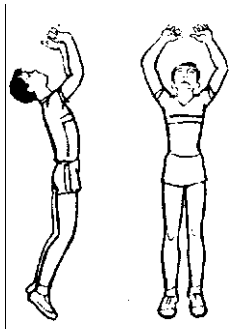


Рис. 3 Исходное положение при передачи

В соответствии с условно-целевым признаком передач слово «сверху» опускается. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу

нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦТ тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

С целью сокращения временных параметров полета мяча, что важно при построении сложных игровых взаимодействий или если мяч летит высоко и направлен на игрока, используется передача двумя руками в прыжке. В этом случае руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук (рис. 4).



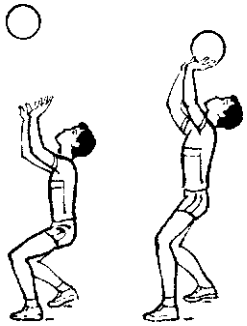


Рис. 5 Передача двумя руками назад

Рис. 4 Передача двумя руками в прыжке

При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника (рис. 5). Техника движения рук при передачах назад в прыжке остается по существу такой же, как и при передачах из опорного положения.

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

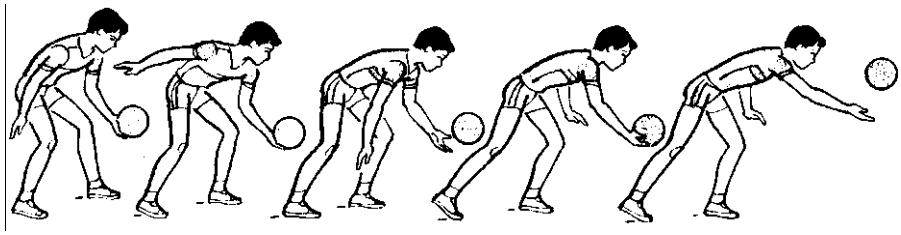


Рис. 7 Нижняя прямая подача

В современном волейболе используются верхние прямые и боковые подачи с планирующей траекторией полета мяча. Реже применяются силовые прямые и боковые подачи. Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке и в игре новичков. (В связи с отрицательным влиянием навыка при овладении верхней планирующей подачей изучение нижней боковой подачи признается нецелесообразным.)

Прямая подача. В исходном положении (рис. 7) игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе прямая правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывают на расстояние 20-30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара

рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед. Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – он должен быть строго назад, высотой подбрасывания – она должна быть невысокой (у новичков она зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств и компенсируется амплитудой замаха) и точкой удара по мячу – она должна быть примерно на уровне пояса.

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке (рис. 8). Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

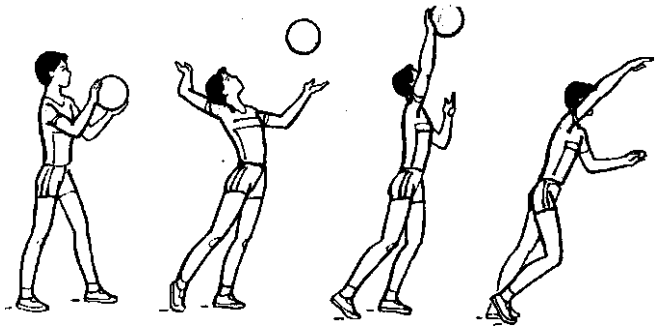


Рис.8 Верхняя прямая подача (силовая)

Верхняя прямая подача имеет два варианта: описанный выше, с вращением (силовая), и без вращения мяча (планирующая). Существенными элементами техники планирующей подачи являются:

повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха (рис. 9). Главная задача при подаче без вращения – нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти (плоская кисть) или относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч. Однако и в этом случае движение руки резко тормозят, чтобы избежать вращательного момента. Удар при этом наносится основанием полунапряженной кисти или кулаком.

Переход в обучении от подач с вращением к подачам без вращения осуществляется по мере овладения техникой и развитием скоростно-силовых качеств учащихся. Способы подачи при этом – верхняя прямая и верхняя боковая. Особенность их выполнения заключается в том, чтобы придать мячу большую начальную скорость. Это достигается за счет уменьшения высоты подбрасывания (чтобы мяч не вращался), укороченного замаха и отрывистого, резкого удара по мячу напряженной ладонью и точно по центру.

На начальном этапе обучения для увеличения силы удара, что весьма важно, необходимо включать в работу туловище, которое отводится назад при замахе.

При подаче после передвижения необходимо, чтобы ноги приняли исходное положение для замаха. Подбрасывание мяча и замах выполняются на последнем шаге. Передвижение позволяет существенно увеличить ударный импульс, но в то же время предъявляет повышенные требования к координации движений, а значит, и к технике исполнения подачи.

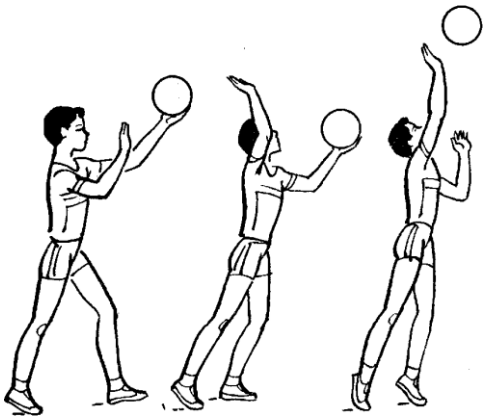


Рис. 9 Верхняя прямая подача (планирующая)

В последнее время применяют подачу в прыжке, при которой основа движений примерно такая, как при прямом нападающем ударе с задней линии.

ВФСК «Готов к труду и обороне» – это наименование спортивного комплекса, который был создан в 30-е годы прошлого века и сразу пришелся по душе советской молодежи. Настоящий пик популярности общественное движение переживало в 50-е годы, тогда на груди каждого четвертого советского юноши и девушки ярко сверкал знак ГТО. Чтобы добиться этого успеха, нужно было сдать нормы ГТО, которые были достаточно сложными. Сменилась историческая эпоха, осталось в прошлом и общественное спортивное движение. И лишь спустя много лет его вновь вернули к жизни, произошло это в 2013 году, а уже со следующего года система была опробована сразу в нескольких регионах.

Принять участие в сдаче комплекса ГТО может каждый человек. Все сведения о том, как войти в добровольную спортивную общественную организацию, каковы условия сдачи нормативов и прочая информация представлены на официальном сайте ВФСК ГТО.

Методические рекомендации по освоению физических упражнений в плавание

Одним из самых популярных видов спорта является плавание. Это тот редкий случай, когда занятия спортом одновременно приносят и удовольствие, и замечательный оздоровительный эффект.

Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат. Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Плавание входит в число испытаний по выбору, то есть для получения значка сдавать этот норматив не обязательно. При этом, самостоятельно изучать плавание совершенно не умеющим плавать опасно. Поэтому занятия плаванием, как правило, проводятся в специализированном бассейне, к ним следует приступать, получив разрешение врача.

Правила сдачи норматива по плаванию:

1. Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.
2. Старт осуществляется в зависимости от предпочтений: с тумбочки, с бортика или из воды.
3. Способ плавания произвольный.
4. Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.
5. Запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров, выполните поворот любым способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

Методические рекомендации по освоению физических упражнений по лыжной подготовке

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо - и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Основные стили передвижения на лыжах – «классический ход» и «коньковый ход».

Свободный стиль – стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. (Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход).

Классический ход:

Одновременный бесшажный ход – способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.

Одновременный двухшажный ход – способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.

Одновременный одношажный ход:

1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге;

2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.

Попеременный двухшажный ход – способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.

Попеременный четырехшажный ход – способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.

Коньковый ход.

Передвижение на лыжах способом, напоминающим технику конькобежца, при котором отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения при одновременном отталкивании палками.

Методические рекомендации по ведению личного дневника самоконтроля, написание реферата.

Важную роль в процессе занятий физкультурой играет самоконтроль – самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых и доступных приёмов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, динамикой показателей физической подготовленности. Всё это необходимо для коррекции содержания и методики занятий, если результаты имеют отрицательную динамику или для формулирования рекомендаций по выработки у себя привычек и навыков, способствующих повышению умственной и физической работоспособности. Необходимо знать, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами достигается при этом наибольшая эффективность.

Дневник самоконтроля

В ***дневнике самоконтроля*** рекомендуется регулярно отмечать субъективные и объективные данные (о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите и т. д.), для чего достаточно подготовить тетрадь и разграфить её по показателям самоконтроля и датам. Например,

Показатели физического развития.

Месяц.	Рост.	Вес тела (кг)	ЧСС (уд/мин)		Медицинская группа
			До нагрузки	После нагрузки	
Сентябрь.					
Октябрь.					
Ноябрь.					
Декабрь.					
Январь.					
Февраль.					
Март.					
Апрель.					
Май.					
Июнь.					
Июль.					
Август.					

Показатели физической подготовленности.

Месяц.	Бег 30 м/с (60)	Прыжок в длину с места. (см)	Наклон вперед из положения сидя / стоя (см).	Подтягивание из виса / Отжимание (кол –во раз).	1500 – 2000 м (м/с)	Челночный бег 3х10 (сек)	Скакалки (за 1 мин. (кол-во раз)
Сентябрь.							
Октябрь.							
Ноябрь.							
Декабрь.							
Январь.							
Февраль.							
Март.							
Апрель.							
Май.							
Июнь.							
Июль.							
Август.							

Ежедневно возможно проводить следующие наблюдения:

Показатели.	Месяц									
	число									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10....
Самочувствие.										
Желание заниматься.										
Нагрузка и ее переносимость.										
Нарушение режима.										

Самочувствие: ☺ - хорошее, 😐 - удовлетворительное, ☹ - плохое.

Желание заниматься: ○ - есть, ◑ - безразлично, ● - нет.
Нагрузка и ее переносимость: «+» - выполнена, «-» - не выполнена, «о» - отличная «у» - удовлетворительная, «п» - плохая.
Нарушение режима: «+» - не было, «-» - было.
Болевые ощущения: «+» - есть, «-» - нет
Пульс измеряется в одном и том же положении (сидя или стоя).

Наблюдения желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом, в схожих условиях. Например, утром, сразу после сна, перед занятием физическими упражнениями и после него.

Написание реферата

Написание реферата является обязательным элементом самостоятельной работы студентов, временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий, специального медицинского отделения в рамках освоения курса «Физическая культура». Реферат (от лат. «refero» - докладываю, сообщаю) – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды не нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Цель написания реферата:

- продемонстрировать необходимые общекультурные компетенции по курсу «Физическая культура».
- продемонстрировать общий уровень владения основами научной методологии;
- продемонстрировать наличие самостоятельного исследовательского мышления;

Структура реферата:

1) Введение (не более 2 страниц). Во введении необходимо обосновать актуальность темы, очертить область исследования, объект исследования, основные цели и задачи исследования.

2) Основная часть состоит из 2-3 разделов. В них раскрывается суть исследуемой проблемы, проводится обзор мировой литературы по предмету исследования, в котором дается характеристика степени разработанности проблемы и авторская аналитическая оценка основных теоретических подходов к ее решению. Изложение материала не должно ограничиваться лишь описательным подходом к раскрытию выбранной темы. Оно также должно содержать собственное видение рассматриваемой проблемы.

3) Заключение (1-2 страницы). В заключении кратко излагаются выводы, а также предполагаемые научные результаты и прогнозы.

4) Библиографический список (от 5 до 10 источников) в алфавитном порядке. В данный список рекомендуется включать работы отечественных и зарубежных авторов, в том числе статьи, опубликованные в научных журналах в течение последних 3-х лет. Библиографический список содержит только те произведения, на которые есть сноски в тексте.

Требования к оформлению реферата:

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
- формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице. Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;

- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не ставится;
- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы, выпускной квалификационной работы, принятым в ЧОУВО МИДиС.

3. Рекомендуемая литература

Печатные издания

1. Физическая культура [Текст]: учеб. для СПО / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. - 19- е изд.,стер. - М.: Академия, 2018. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для спо / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586 (дата обращения: 22.09.2020).
2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для спо / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184 (дата обращения: 22.09.2020).
3. Физическая культура: учебное пособие для спо / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/465965 (дата обращения: 22.09.2020).
4. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769 (дата обращения: 22.09.2020).
5. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547 (дата обращения: 22.09.2020).
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для спо / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко, Э.В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 227 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/458712 (дата обращения: 22.09.2020).

Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для спо / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. — Москва: Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 22.09.2020).
2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для спо / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448720 (дата обращения: 22.09.2020).
3. 3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для спо / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457504 (дата обращения: 22.09.2020)..