ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.ГАМЗАТОВА»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КАФЕДРА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМУ
_____ Р.Д. Гаджиев
«2» июня 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 46.01.03 Делопроизводитель
Квалификация: Делопроизводитель
Срок обучения по ОП: 10 мес. (очное обучение)
Форма обучения: очная
Образовательный стандарт (ФГОС) № 857 от 14.11.2023

Махачкала 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств..... 4
2. Формы и методы контроля 5
3. Оценочные средства текущего контроля 7
4. Оценочные средства для промежуточной аттестации..... 97

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии 46.01.03 Делопроизводитель (на базе основного / среднего общего образования) следующими умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции:

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

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (объекты оценивания)	**Тип задания**
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 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.	Практические занятия

2. Формы и методы контроля

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Наименование темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Лѐгкая атлетика		дифференцированный зачет
Тема 1. Средства физической культуры	практические занятия	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лѐгкой атлетики	практические занятия	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	практические занятия	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	практические занятия	
Тема 5. Метание мяча	практические занятия	
Тема 6. Спортивная ходьба	практические занятия	
Тема 7. Эстафетный бег	практические занятия	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	практические занятия	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лѐгкой атлетики	практические занятия	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	практические занятия	
Тема 11. Передачи мяча	практические занятия	
Тема 12. Ведения мяча	практические занятия	
Тема 13. Бросок в корзину	практические занятия	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	практические занятия	
Тема 15. Физические упражнения	практические занятия	
Тема 16. Современные оздоровительные виды гимнастики	практические занятия	
Тема 17. Акробатика	практические занятия	
Раздел 4. Лѐгкая атлетика		
Тема 18. Бег на короткие дистанции	практические занятия	
Тема 19. Кроссовая подготовка	практические занятия	
Тема 20. Прыжки в длину.	практические занятия	

Тема 21. Эстафетный бег	практические занятия	
Тема 22. Подвижные игры и эстафеты	практические занятия	
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 23. Упражнения дыхательной гимнастики	практические занятия	
Тема 24. Стрейтчинг	практические занятия	
Тема 25. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	практические занятия	
Тема 26. Комплекс упражнений на развитие координации движений	практические занятия	
Тема 27. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	практические занятия	
Тема 28. Фитнес аэробика	практические занятия	
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)		
Тема 29. Техника передвижения волейболиста.	практические занятия	
Тема 30. Прием и передача мяча.	практические занятия	
Тема 31. Подача мяча	практические занятия	
Тема 32. Техника игры в волейбол	практические занятия	
Тема 33. Двухсторонняя игра.	практические занятия	
Тема 34. Подвижные игры с элементами волейбола.	практические занятия	
Раздел 7. Легкая атлетика		
Тема 35. Бег на короткие дистанции.	практические занятия	
Тема 36. Бег на длинные дистанции	практические занятия	
Тема 37. Челночный бег	практические занятия	
Раздел 8. Гимнастика		
Тема 38. Общеразвивающие упражнения с предметами.	практические занятия	
Тема 39. Оздоровительная гимнастика	практические занятия	
Тема 40. Базовая аэробика	практические занятия	
Тема 41. Танцевальная аэробика.	практические занятия	
Тема 42. Степ аэробика	практические занятия	
Тема 43. Фитбол аэробика	практические занятия	

3. Оценочные средства текущего контроля

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. В ходе обучения проводятся: устные опросы, самостоятельные по пройденным темам и промежуточное тестирование.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

I.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ*:*

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (спортивные игры, гимнастика).

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. -расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег:	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

с предметами	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
с отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп). - штанга - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъѐм на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

<u>УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.</u>

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ:

Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик,

«полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр., колесо (переворот боком).

БАСКЕТБОЛ:

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после

ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от ЩИТА. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ:

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТРЕНИРОВКЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, МЕТАНИЕ Т/МЯЧА, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА И РАЗБЕГА:

1.ГРУППЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам

техники метания т/мяча с местах, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение техники финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

Метание мяча*:*

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с места и разбега :

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см(гимнастический мостик).Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры.

1. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с поворота на прямую: обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете. Обучение технике приземления. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения. Освоение техники метания мяча с полного разбега , финального усилия.

Спринтерский бег*:* Бег с высокого, низкого стартов, бег сходу. Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений.

Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые

упражнения; бег с переменой темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссовый бег.

Прыжки в длину с разбега:

прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед. Прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота. Кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.

Метание мяча:

Совершенствование техники метания мяча -метание мяча на дальность. Броски набивного мяча(серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (для всех возрастных групп)

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ 100,200,400м,

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических

ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

Спринтерский бег(на контролируемых скоростях).Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях

(с партнером отягощениями), имитация работы рук.

Просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения , специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменой темпа движений. Подвижные и

спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях(бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голенях, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание -выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60,100,200,300,400м.эстафетах 4х100м,4х400м.

БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ(для всех возрастных групп)

800м,1500м

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Ознакомление и обучение технике бега по прямой. бега на виражах(входа в поворот, бега по повороту и выходе с него). Обучение технике стартового разбега. Обучение технике старта применяемого в основном в беге на 800 и 500м.Обучение техники с изменением ритма и скорости бега. Обучение тактическим вариантам в беге по дистанции.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

Развитие общей выносливости и специальной выносливости. Развитие скоростно - силовых качеств, подвижности, Воспитание морально-волевых качеств.

Основным средством тренировки является равномерный кросс до 45 минут, I часа .

Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину, метания). Занятия другими видами спорта подвижные и спортивные игры (борьба за мяч, русская лапта, баскетбол, футбол, регби и др.).плавание. Комплекс упражнений направленных на развитие физических качеств (упражнения с

набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые и т.д.) Участие в соревнованиях.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БЕГА:

Многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений(6ег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад. бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»). Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темнее на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку .Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду, Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнерапрыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.).

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100,120-150,300м в пол силы. Повторный бег на отрезках до 600,1000м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповой бег; бег в гору; контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ)ЗАНЯТИЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКИХ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Спортивно-оздоровительная подготовка 1-2 года обучения

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе **подготовки** главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы спортивно-оздоровительной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объѐма тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе. Большое внимание на этапе спортивно-оздоровительной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объѐмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках :

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках;

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты.
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости.
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты.
2. Скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.
5.

Многоборная подготовка – НП 1-3 г.о и УТГ 1-4 г.о.

УТГ-I и II года обучения - этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов

легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега.

Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

Обучение барьерному бегу, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейками, во избежание травматизма.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера.

Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

ОФП и СФП - увеличить объѐм специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке- старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Во всех видах подготовки- большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп спортивно-оздоровительной подготовки и групп начальной подготовки теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Спринтерский бег 100,200,400 м.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап УТГ 3-4 г. обучения характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объѐме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.

3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.

4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объѐмом должны применяться в конце подготовительного периода.

5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объѐм начнет снижаться.

Прыжки в длину, тройной.

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным и ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в

отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания усложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц- сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объѐм нагрузки на протяжение спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В **общеподготовительном периоде** закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В специально-подготовительном периоде увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

В соревновательный период большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Метания

Подготовка метателей является последовательным процессом развития совершенствования двигательно-координационных способностей спортсмена, его физических, функциональных и морально-волевых качеств. Поскольку метания представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой, овладение техникой метаний, является главным, направляющим звеном в этом процессе.

Трудность обучения технике легкоатлетических метаний состоит в том, что сложные по своей структуре движения ограничены краткостью времени их выполнения и необходимостью преодоления веса снаряда. Поэтому в планировании и подборе средств основным принципом становится **принцип единства технической и физической подготовки.** Недостаточная физическая подготовленность метателей становится причиной целого ряда ошибок: нарушается ритм, теряется связь между предварительным разгоном и финальным усилием, недостаточно обгоняется снаряд, финальное усилие выполняется с уменьшением скорости и т.д. Однако, необходимо помнить, что физическая подготовка, как она ни необходима, подчинена технической. Упражнения для развития физических качеств должны преследовать цель совершенствования гибкости и носить в то же время скоростно-силовой характер.

Следующим важным принципом в подготовке метателей является **принцип ведущего звена** - элемента движения определяющего и характеризующего двигательное действие. В метаниях такими звеньями являются - финальное усилие, сочетание предварительного усилия и специфический ритм.

Обучение технике следует начинать с главного элемента- финального усилия, выполняя метание с легким снарядом и имитируя движение и лишь затем переходить к изучению разбега. Однако для метания копья это правило не совсем подходит. В этом виде нужно несколько раньше включать в занятия метание с нескольких шагов разбега, добиваясь у учащихся ощущения твердой опоры под ногами. Метанию копья следует начинать обучать со вспомогательных снарядов - теннисного мяча, камней, легких ядер (менее 500 гр.)

Принцип постепенности - находит своѐ отражение ни только в обучении технике от простого к сложному, но и в последовательности перехода от одних снарядов к другим (по весу), в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся, что позволит избежать грубых ошибок в технике.

Тренер-преподаватель обязан:

-тщательно готовиться к занятиям;

-следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;

-учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся;

-учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность.

Только на основе этих принципов можно воспитывать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики **тренеры - преподаватели должны соблюдатьправила безопасности :**

во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелке;

после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и. мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида

спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

2. При подготовке юных спортсменов важное значение имеет принцип целенапрвленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов по многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом**.**

3. Строгое соблюдениепостепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

4. Необходимость одновременного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста. Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость, необходимо развивать на всех возрастных этапах.

Практическая работа

Социально- биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.

Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание физического и психического здоровья. Здоровье

является важнейшей ценностью человека. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Слагаемые здорового образа жизни - это: гигиена, правильный режим дня, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Соблюдение режима дня - залог здоровья и нормальной работы всех систем организма. Режим дня приучает к организованности и дисциплине.

Если ежедневно заниматься умственным или физическим трудом в одни и те же часы, организм как бы «подводится» к повышенной работоспособности именно в эти часы нагрузок.

Здоровый образ жизни включает все известные формы занятий физической культуры: урочные, внеурочные.

Урок - основная форма учебных занятий в физическом воспитании. На уроках физической культуры упражнения могут быть различного типа. Различают: учебный урок (преобладает обучение новым физическим упражнениям); тренировочный урок (преобладают упражнения, направленные на совершенствование усвоенных двигательных умений и развитие двигательных качеств); учебно-тренировочный и контрольный (проверка усвоенных знаний, умений, навыков, уровня развития двигательных качеств).

Из разнообразных внеурочных форм физических упражнений в практике физического воспитания наиболее широко используются самостоятельные занятия, состязания, экскурсии и походы, массовые подвижные игры.

Чтобы повысить результаты тренировок, нужно соблюдать правила гигиены. Занятия должны проводиться систематически, физическая нагрузка увеличиваться постепенно. Спортивная одежда и обувь должны также

отвечать гигиеническим правилам. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижения человека жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание.

В настоящее время физкультурное движение охватывает в той или иной мере всех людей и имеет непосредственную связь с общей культурой общества. На занятиях физической культурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но воспитывают нравственные и волевые качества. Возникающие во время тренировок и соревнований ситуации закаляют характер спортсменов, учат их правильному отношению к окружающим.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Социально-биологические основы физической культуры.

Анатомо- морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Кровеносная, дыхательная , нервная, эндокринная, лимфотическая,

пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной физической нагрузке. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельности и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Характеристика изменений, происходящих в организме под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Вопрос о поддержании репродуктивной функции человека средствами физической культуры на первый взгляд кажется наивным и несколько некорректным, как бы ещѐ и нескромным. Но это только на первый взгляд, а на самом деле вопрос достаточно серьѐзный. Стоит только на минуту задуматься над очень простой ситуацией: возможно ли повлиять на собственную наследственность, и если да, то каким образом и при помощи чего? Характер наследования таких признаков, как вес, рост, уровень артериального давления, устойчивость иди предрасположенность к различным заболеваниям, определяется сложным взаимодействием генов. В то же время в значительной степени развитие указанных признаков зависит от влияния и воздействия окружающей среды. Человек, предрасположенный к худощавости, в случае избыточного питания может повлиять на свою наследственность и сделать организм предрасположенным к полноте.

Проявление наследственности до возраста, когда человек начинает осознавать самого себя, протекает как бы автоматически, полностью под

влиянием окружающей среды, которую обеспечивают родители. С момента осознания себя человек приобретает способность оказывать воздействие на ход собственного развития, умственную и двигательную деятельность. Наследственность человека невозможно рассматривать отдельно от целостности его физической сущности, поэтому использование средств физической культуры в той или иной мере, несомненно, оказывает влияние на поддержание репродуктивной функции человека. Вопрос состоит лишь в том, как определить достаточность использования средств физической культуры, чтобы не нанести вреда.

Вспомним основные средства физической культуры. Это гигиена, физические упражнения, закаливающие процедуры. Необходимо помнить, что гигиена - не только залог здоровья и бодрости, а ещѐ и необходимое условие предупреждения травм, получения от каждого тренировочного занятия максимальной пользы.

Личная гигиена - это уход за кожей, гигиена одежды, обуви и другие составляющие повседневного быта. Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Кожа - не только орган осязания, она защищает тело от внешних вредных воздействий, играет важную роль в теплорегуляции организма, в процессе дыхания. Для эффективного выполнения кожей вышеперечисленных функций необходимо еѐ содержать в чистоте и хорошо за ней ухаживать: регулярно мыть тело горячей водой с мылом, ежедневно обтирать его прохладной водой с последующим растиранием кожи полотенцем. Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день - утром и вечером. Умываться утром лучше холодной водой, она придаѐт бодрость, способствует закаливанию. Особенно тщательным должен быть уход за кожей при занятиях физическими упражнениями.

Когда занятия физическими упражнениями построены разумно, нагрузки увеличиваются постепенно, интервалы отдыха обеспечивают нормальное и своевременное восстановление сил и энергии, то они не могут быть причиной возникновения болезней и травм. Только при неправильном

режиме и методике тренировки, использовании чрезмерных нагрузок, тренировок в болезненном состоянии или других нарушениях режима (сочетания больших физических и умственных напряжений, употребление алкоголя и наркотиков, нарушение сна, режима питания и т.д.) могут возникнуть различные нарушения, сопровождающиеся снижением работоспособности, ухудшением состояния здоровья, что отрицательно сказывается и на репродуктивной функции человека.

Практические занятия:

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактики плоскостопия.
8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки, в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Двигательная активность - это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо периода

времени, составляет объѐм двигательной активности. Учѐные установили: если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия — недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической'и умственной работоспособности.

Важное значение для полноценной жизни имеет определѐнный распорядок дня (режим дня): правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми, при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению физической и умственной работоспособности. А происходит это потому, что при соблюдении распорядка дня вырабатывается определѐнный ритм функционирования-организма, благодаря чему у человека возрастает способность выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. При составлении суточного режима необходимо учитывать условия жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие распорядка дня должны быть едиными. Они перечислены вначале. Режим дня для школьников устанавливается с учѐтом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий, в которых они учатся и живут. Соблюдение режима дня постоянно оказывает большое воспитательное значение.

Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма. Большое значение в ведении здорового образа жизни имеют семейные традиции. Если же этого в семье нет, то человек сам должен позаботиться о своѐм здоровье и вовлечь в занятия физическими упражнениями своих близких.

Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика воспитывает привычку к занятиям физическими упражнениями. Она состоит из упражнений, которые можно выполнять без специальных предметов либо с предметами (скакалками, гантелями, резиновыми бинтами, эспандерами). Примерная продолжительность занятий составляет 10-15 минут. После утренней гимнастики необходимо принять душ. Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12-15 дней.

Комплекс упражнений без предмета

1. И. п. - основная стойка. 1. Левая рука вперѐд-вверх. правая начал- правая нога на носок. 2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. - ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - упор лѐжа на животе. 1 -2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. - упор лѐжа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

5. И. п. - упор лѐжа боком (для девушек); упор лѐжа кисти вместе (для юношей). 1. Согнуть руки. 2. И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - выпад левой ногой вперѐд, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперѐд, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.

7. И. п. г- упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. - лѐжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бѐдрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

9. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперѐд. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.

10. И. п. - основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.

11. И. п. - основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

Гибкость. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется гибкостью.

Гибкость у детей интенсивно увеличивается в возрасте 6-11 лет, причѐм показатели гибкости у мальчиков ниже, чем у девочек. При систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества и в 12-15 лет. Различают активную и пассивную гибкость. Пассивная гибкость - способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнѐра и т.п.). Гибкость активная - способность достигать необходимой амплитуды движений за счѐт напряжения соответствующих собственных мышц.

Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды. К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем меньше затрачивается времени на разминку. Гибкость существенно снижается под влиянием утомления.

Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперѐд, в стороны. Все эти упражнения выполняются с захватом (самопринудительно) или с партнѐром. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д.,

размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

Для развития гибкости рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперѐд, влево, вправо, поворачивая ладони вперѐд. 2. Наклоны вперѐд, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лѐжа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для гибкости мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперѐд, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперѐд, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лѐжа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для гибкости мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками правую согнутую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть еѐ назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперѐд, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

Двигательно-координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

К числу координационных способностей, развитию которых следует уделять особое внимание в подростковом возрасте, можно отнести способности к быстроте перестроения и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость. В ходе урочных, внеурочных и

самостоятельных занятий необходимо совершенствовать ещѐ и такие координационные способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию.

Для оценивания уровня развития координации применяются следующие тесты:

- варианты челночного бега (3 х 10 м и 4 х 10 м из и. п. лицом и спиной вперѐд, а также разница во времени выполнения между ними; в первом случае оценивается абсолютный показатель КС (координационных способностей) применительно к бегу, во втором - относительный;

- разность между высотой подскока, стоя на возвышении, например, на скамеечке высотой 50 см и шириной 20 см, и на полу;

- метание предметов (например, теннисных мячей из и. п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность - определяется КС к баллистическим движениям с акцентом на силу и дальность метания.

Для оценивания уровня развития координации существуют и другие тесты (упражнения).

Развитие и совершенствование основных жизненно- важных физических и профессиональных качеств (Основы физической подготовки)

Легкая атлетика

Практическая работа

Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.

Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности

Практические занятия.

1. Построение в колонну, шеренгу.

2. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три).

3. Различные виды ходьбы

4. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в том числе в парах.

5. Спортивно-подвижные игры

Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников. Среди игр, в которые играют сегодня дети и подростки, есть и те игры, в которые играли ещѐ мамы и папы и даже бабушки и дедушки: «Салочки», «Лапта», «Третий лишний» и др.

Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метком и далѐком метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Подвижные игры нетрудно организовать во дворе, на даче, у реки, так как они не требуют специально оборудованных площадок и дорогостоящего инвентаря. Можно использовать для игры повязки, флажки, кегли, мелкие камешки, мячи, еловые шишки, скакалки.

Любую игру следует объяснять по схеме: название и правила игры; роли играющих и их расположение на площадке; ход игры; цель игры (кто будет назван победителем). Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы игроков. Для проведения лучше всего подобрать такую игру, которую хорошо знаешь сам: еѐ легче объяснить и легче судить.

Правила игры «Ловля парами»

Подготовка к игре: для игры подойдѐт площадка размером с волейбольную или чуть больше. Двое водящих игроков выходят за еѐ пределы, а остальные произвольно разбегаются в разные стороны по площадке. Проведение игры: водящие, взяв друг друга за руки, по команде

руководителя игры выбегают на площадку и начинают ловить играющих. Настигнув кого-нибудь, они соединяют руки так, чтобы пойманный оказался между ними. Пойманный выходит за пределы площадки, а ловцы стараются окружить ещѐ одного игрока. Когда пойманных станет двое, они образуют вторую пару ловцов. После того как будут пойманы ещѐ двое, составляется третья пара и т.д. Заканчивается игра, когда будут все переловлены, кроме двух игроков. Как самых ловких, их назначают новыми водящими.

Правила: играющих можно ловить, только окружив их руками. При ловле запрещается хватать игроков руками или тащить силой. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными.

Обычно выделяют пять видов физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Для того чтобы судить о различии между скоростными и силовыми качествами человека, рассмотрим их подробнее.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счѐт мышечных усилий называется силой. Двумя способами оценивают силовые возможности человека. Первый способ основан на использовании специальных измерительных приборов - динамометров. Второй заключается в выполнении специальных контрольных заданий на силу: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа, приседания со штангой и т.д. Для развития силы надо правильно подбирать величины дополнительного сопротивления (отягощения). Его рассчитывают в зависимости от конкретных задач силовой тренировки. Вначале определяют максимальные силовые возможности, а затем в соответствии с конкретной задачей определяют вес дополнительного отягощения. Величины таких отягощений выражаются в процентах к максимальным показателям силы занимающихся. Выполнение упражнений с индивидуально дозированной нагрузкой позволяет даже самым слабым занимающимся наглядно видеть свои успехи. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод непредельных отягощений.

Способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называется быстротой. Быстрота проявляется через скоростные способности, которые выражаются в элементарных и комплексных формах. К элементарным формам относятся быстрота движений реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Комплексные формы проявляются во всех спортивных движениях. Это быстрота бега, движений волейболиста, футболиста и т.д. В процессе занятий необходимо развивать все формы проявления быстроты. Так, для совершенствования времени реакции можно использовать подвижные игры с внезапной остановкой, бег из различных исходных положений по внезапному сигналу. Рекомендуется менять длительность пауз между предварительной и исполнительной командами при выполнении стартов из различных исходных положений. Для поддержания высокого темпа движений большое значение имеет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы, для чего используется повторное выполнение движений с возможно большей частотой, без излишнего напряжения. Чтобы выполнять эти движения технически правильно надо предварительно хорошо их разучить. Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более 6-10 с, отдых после выполнения упражнений должен составлять 20-25 с. Большое количество повторений надо делить на серии. Отдых между сериями должен составлять 2-3 мин.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия

1. Удерживая мяч между ногами, идти, стараясь не уронить его.

2. Сидя на полу, упереться в пол руками и как можно выше поднять мяч стопами ног.

3. Заложив руки за голову, пройти боком по палке, лежащей на полу.

4. Поднять пальцами ног с пола ткань размером с носовой платок.

5. Стопой вращать мяч на полу.

6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные на полу различные предметы (игрушки, карандаши, ластик и т. д.) и складывать их в одно обозначенное место.

7. Ходьба вниз по наклонной плоскости.

8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

Практическая работа

Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.
1. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.
3. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции.
4. Бег по пересеченной местности
5. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега.
6. Обучение, закрепление, совершенствование техники метания гранаты.
7. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»
8. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
9. Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счѐт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведѐт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе - б - 8 мин.

2. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.

3. Упражнения в движении:

а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперѐд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;

б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперѐд - 15-20 м;

г) подскоки на левой ноге с продвижением вперѐд - 15-25 м.

4. Специальные беговые упражнения:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) семенящий бег;

в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лѐжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).

2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).

3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).

4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).

5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - крут, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).

6. Броскии ловлянабивного мяча одной и двумяруками (6-8 раз).

7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.

2. Упражнения на расслабление.

Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подводящие упражнения

Обычно прыгун перед прыжком способом «перешагивания» располагается справа или слева от стоек под утлом 35 - 40°, в зависимости от того, какая у него толчковая нога (отталкивание выполняется дальней от планки ногой).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» состоит из четырѐх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Ускоряющийся разбег с 7-9 шагов завершается отталкиванием ноги с пятки на носок по линии разбега. При этом перед отталкиванием предпоследний шаг удлиняется, а последний укорачивается, что позволяет вывести таз и продвинуть тело на толчковую ногу. Руки на замахе отводятся

назад через стороны, и из этого положения выполняется быстрое движение маховой ноги вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх. В полѐте некоторое время прыгун сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлѐта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Сначала маховая нога переносится через планку, а затем, после опускания еѐ за планку - толчковая, при этом туловище наклоняется вперѐд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повѐрнутой стопой наружу, и это помогает повернуть туловище при переходе через планку в сторону планки и отвести таз за неѐ. Приземляться нужно на маховую ногу, с последующей постановкой толчковой ноги. Перед выполнением прыжков в высоту с разбега надо подготовить место для приземления - уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагались вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, который выполняет прыжок. Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (50 - 60 см).

Подводящие упражнения:

1. Полуприседания и приседания.
2. Приседание на одной ноге в положении «Пистолетик».
3. Движения маховой ногой, стоя у гимнастической стенки.
4. Упражнение «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх- вперѐд).
5. Выполнение маха ногой и руками с подскоком вверх из и. п., стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад.
6. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.
7. Прыжок вверх в сочетании с маховой ногой из и.п., стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад.
8. Прыжки через препятствия разной высоты.
9. Переход через планку с места, стоя в и. п. на толчковой ноге.
10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с одного шага разбега.

10. То же (последовательно) с трѐх, пяти, семи, девяти шагов разбега.

Техника выполнения упражнений.

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов - кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера} при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

1) начальное разучивание;

2) углубленное, детализированное разучивание;

3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго - довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего - обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

Практическая работа

Атлетическая гимнастика

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами.

Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения , количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

Практические занятия по атлетической гимнастике

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса.
3. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг.
4. Упражнения с бодибарами.
5. Прыжки со скакалкой.
6. Комплекс упражнений для развития гибкости.
7. Развитие физических качеств:

- воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой ;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.

8. На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
9. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.

Влияние упражнений на развитие телосложения.

упражнения на гимнастической стенке и перекладине:

- подтягивание;
- висы на согнутых руках со статическим удержанием;
- выход силой;
- подъем переворотом.

Упражнения у гимнастической стенки:

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т.д.) и рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении:
- ходьба в упоре лежа;
- ходьба у упоре сзади («каракатица»)
- передвижение по кругу в упоре лежа

Упражнения на месте:
- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;
- тоже с разгибанием рук;
- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:
- поднимание ног в висе;
- поднимание ног в висе до касания перекладине;
- статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);
- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах:
- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;
- поднимание туловища и статическое удержание;
- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);
- поднимание ног и статическое удержание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;

- статическое удержание.

Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.

10. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

11. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.

Базовые упражнения для развития различных мышечных групп

Содержание упражнения	**Дозировка**	**Методические указания**
1	**2**	**3**
Для развития мышц брюшного пресса		
1 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п.	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу
2 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом - к левому	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны
3.И.п. - лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги	10 раз	Опуская ноги, делать вдох, поднимая - выдох
4.И.п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги вколенях (голень || полу), положить на пол попеременно слева и справа	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу
5.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их

движения ногами вперед и назад		к полу
6.И.п. - упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола	20 раз	Опускать ноги медленно
Для развития мышц ног, таза и поясницы		
1.И.п. - упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой	20 раз с левой и правой ноги	Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
2. И.п. - упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, колено вниз
3.И.п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить	20 раз с правой и левой ноги	Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу.
1	**2**	**3**
4.И.п. - упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад	10 раз с каждой ноги	Ногу разгибать с усилием
5.И.п. - лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить	30-40 раз с каждой ноги	Нога двигается в одной плоскости с туловищем
6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и.п.	30 раз	Животом тянуться вверх
7. И.п. - лежа па спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног	30 раз	Акцент на сведение
8. И.п. - упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах
9. И.п. - стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой

в и.п.		
Для развития мышц спины		
1.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и.п.	20 раз	В и.п. расслаблять мышцы плеч и шеи
2.И.п. - лежа на животе,руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться
3.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение - ноги врозь - ноги скрестно	10 раз	Не задерживать дыхание
4.И.п. - лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону	10 раз в каждую сторону	Прогибаясь, поднимать голову вверх
1	**2**	**3**
Для развития мышц рук		
1.И.п. - о.с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и.п. Тоже с другой ноги	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
2.И.п. – о.с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад	30 с	Руки в локтях не сгибать
3.И.п. - упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и.п.	10-12 раз	В и.п. - голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
4.И.п. - упор, лежа.	10-12 раз	Сгибая руки, ощущать

Сгибание рук		напряжение в мышцах
5. И.п. - упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно	20 раз	Следить за осанкой, локти направлены назад

Правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на внешний облик человека. Те люди, которые с детства занимаются различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Вопрос о пропорциях тела издавна интересует учѐных. Ещѐ в древности считали, что пропорциональным следует считать телосложение, при котором ширина разведѐнных рук равняется росту тела. Высота головы должна, по мнению некоторых учѐных, укладываться в длине тела взрослого человека восемь раз, ширина плеч - составлять четверть роста, окружность груди - равняться удвоенной окружности талий.

Занятия тем или иным видом спорта накладывают свой отпечаток на формы тела. Бегуны на средние и длинные дистанции худощавы, стройны, с нерезко выраженной мускулатурой, с хорошо развитой грудной клеткой. Прыгуны обычно обладают высоким ростом, относительно небольшим весом, тонким строением скелета, значительной окружностью бѐдер при сравнительно небольшой их длине. Пловцы характеризуются высоким или средним ростом, хорошей подвижностью грудной клетки и высокой жизненной ѐмкостью лѐгких. Они имеют правильно и равномерно развитое тело с мягкими, нерезко выраженными линиями мускулов. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями.

Практическая работа

Спортивные игры

Баскетбол

Стойка баскетболиста. Перемещения. .Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.

Ловля мяча: Двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков Тактика игры в защите. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.

Волейбол.

Стойка волейболиста. Перемещения. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая подачи. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

Футбол.

Перемещение. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

Практические занятия по баскетболу:

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке баскетболиста.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча:
- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча, снизу, с боку;
- с отскоком от пола.
3. Ловля мяча:
- двумя руками на уровне груди;
- «высокого мяча»;
- с отскоком от пола.

4. Обучение, закрепление, совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении

5. Обучение, закрепление, совершенствование техники броски в кольцо с места, в движении

6. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.

7. Тактика игры в нападении.

8. Тактика игры в защите.

9. Групповые и командные действия игроков.

10. Учебная игра.

Практические занятия по волейболу:

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке волейболиста;

2. Обучение, закрепление, совершенствование техники подачи мяча:

3. нижняя прямая подача;

4. верхняя прямая подача;

5. боковая подача.

6. Обучение, закрепление, совершенствование техники приема мяча.

7. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча

8. Обучение, закрепление, совершенствование техники Нападающего удара.

9. Обучение, закрепление, совершенствование техники блокировки нападающего удара.

10. Страховка у сетки. Расстановка игроков.

11. Тактика игры в защите, в нападении.

12. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.

13. Групповые и командные действия игроков.

14. Учебная игра.

Техника выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия

Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди.

Перед броском носки ног находятся на одной линии или одна ступня выставлена несколько вперѐд, колени согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится у груди, локти опущены, взгляд устремлѐн на корзину (кольцо). Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу (или на передние части стоп при другой стойке), игрок выносит мяч вверх- вперѐд. В заключительной фазе броска он как бы выдавливает мяч движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение, при этом указательные пальцы параллельны, а кисти описывают максимально возможную дугу. После броска игрок стоит на носках, перенеся тяжесть тела на впереди стоящую ногу, полностью выпрямив ноги и руки. Кисти рук повѐрнуты ладонями наружу.

Последовательность обучения: 1. Исходное положение. 2. Согласованность движений рук и ног. 3. Выпуск мяча с различной траекторией полѐта. 4. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5-2 м). 5. Броски мяча со средней дистанции (3-3,60 м). 6. Броски мяча в сочетании с. другими техническими приѐмами.

Характерные ошибки, встречающиеся в процессе обучения: низкое опускание мяча перед броском; неполное выпрямление рук или ног; несимметричное или незаконченное движение кистями; отсутствие обратного вращения мяча; неправильная траектория полета мяча.

ЖЕСТЫ СУДЬИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Засчитывающие

Одно очко
Опустить кисть
Два очка
Опустить кисть
Попытка трехочкового броска
Резкое движение
Успешный трехочковый бросок
Резкое движение
Очки не считать, игровое действие отменяется
Быстрое разведение рук

Относящиеся ко времени

Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать	Остановка часов для фола (вместе со свистком)	Включение игрового времени	Новый отсчет 30 секунд
Открытая ладонь	Ладонь направлена на нарушителя	Рука сжата в кулак Отмашка рукой	Вращение пальцем

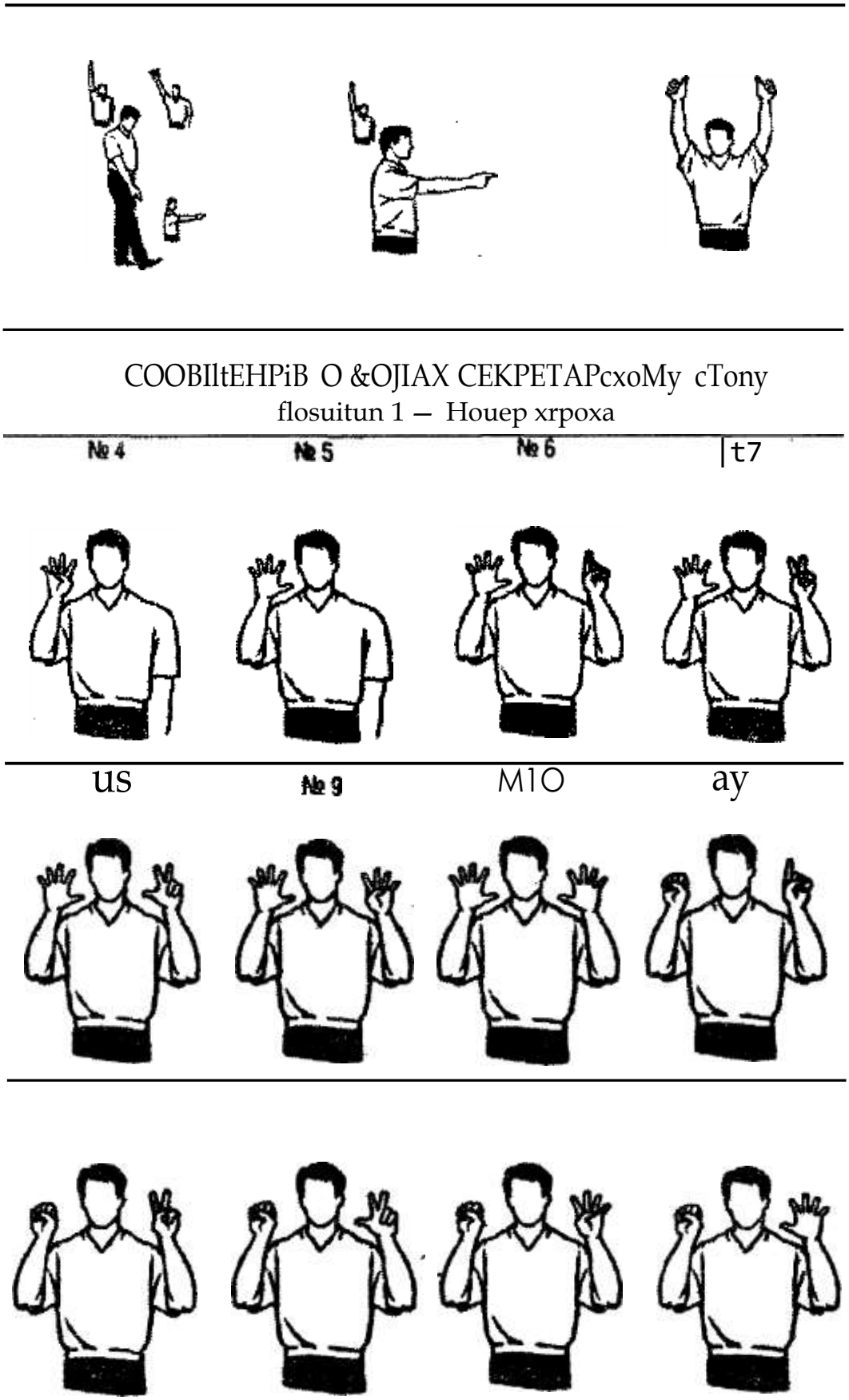
Административные

Замена	Приглашение на площадку	Затребованный перерыв	Связь между судьями на площадке и судьями за столом
Скрещенные руки перед грудью	Взмах открытой ладонью	Ладонь и палец образуют букву «Т»	Большой палец вверх

Нарушения

Пробежка	Неправильное ведение или двойное ведение мяча	Задержка мяча	Нарушение трех секунд
Вращение кулаками	Движение вверх-вниз	Полувращение вперед	Вытянутая рука с тремя пальцами вперед

Нарушение пяти секунд	Нарушение 10 секунд	Нарушение 30 секунд	Возвращение мяча в тыловую зону
Показ пяти пальцев	Показ десяти пальцев	Касание пальцами плеча	Указание пальцем



Позиция 2 – типы фолов

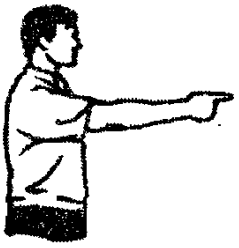
Позиция 3 – количество назначенных штрафных бросков

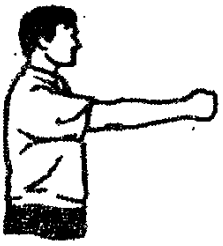
Один штрафной бросок | Два штрафных броска | Три штрафных броска

Показать один палец | Показать два пальца | Показать три пальца

Позиция 4 — направление игры

После фола команды, контролирующей мяч



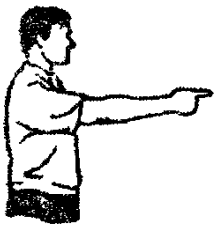


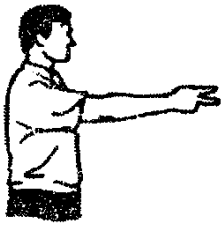
Палец параллельно боковой линии | Кулак параллельно боковой линии

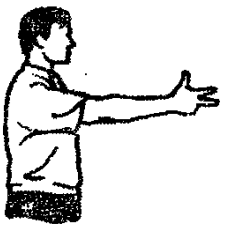
ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ (две позиции)

Позиция 1 — показ в ограниченной зоне

Один штрафной бросок | Два штрафных броска | Три штрафных броска







Один палец горизонтально | Два пальца горизонтально | Три пальца горизонтально

Позиция 2 – показ вне ограниченной зоны

Основные нарушения правил игры в футбол, волейбол, баскетбол

В инструкции о «Нарушении правил и недисциплинированном поведении игроков» говорится о запрещѐнных приѐмах игры, противоречащих самому духу игры в футбол, о других нарушениях, ограничивающих действия игроков, а также о нормах поведения футболистов на поле, нарушение которых квалифицируется как недисциплинированное поведение, за что игроки и команда несут определѐнное наказание.

Футбол игра атлетическая, и в непосредственной борьбе за мяч в рамках правила игрокам разрешается применять силовые приѐмы, но лишь с тем, чтобы овладеть мячом. К таким приѐмам относится нападение на соперника, т. е. толчок соперника плечом в плечо или, если он блокирует подход к мячу, в разрешѐнную область спины.

Перечень нарушений правил, умышленно совершѐнных одним из игроков, за которые команда наказывается штрафным или 11-метровым ударом, можно разделить на две основные группы:

I. Нарушения, связанные с игрой мячом руками.

II. Нарушения, связанные с неправильными приѐмами, допущенными в отношении соперника, а именно:

1) удар или попытка ударить ногой соперника;

2) попытка свалить соперника при помощи ноги (подножка), УШИ наклонившись перед ним или за ним;

3) прыжок на соперника;

4) грубое или опасное нападение на соперника;

5) толчок плечом сзади не блокирующего соперника;

6) удар или попытка ударить соперника рукой;

7) держание соперника чем-либо (руками, ногами);

8) толчок соперника руками, бедром.

За все перечисленные нарушения, умышленно совершѐнные игроком команды в пределах своей штрафной площади, противоположная команда получает право на 11-метровый удар. Как штрафной, так и 11-метровый удары назначаются независимо от того, где находился мяч в момент нарушения, лишь бы он был в игре. В зависимости от серьѐзности проступка игрок получает предупреждение или удаляется с поля.

В случае, если вратарь умышленно бросает мяч в соперника, то вратарь удаляется с поля и назначается 11-метровый удар.

К недисциплинированному поведению игроков может относиться:

1) симуляция повреждения;

2) помеха выполнению свободного, штрафного и других ударов, вводящих мяч в игру;

3) умышленная затяжка времени игры;

4) выражение словами или жестом недовольства любым решением судьи;

5) окрики соперника с тем, чтобы ввести его в заблуждение и самому овладеть мячом;

6) апелляция к зрителям;

7) непристойные и оскорбительные выражения и действия в адрес игроков, судей или любых других лиц и т. д.

Нет нужды перечислять все возможные случаи недисциплинированного поведения. Право оценивать поведение игрока на поле и степень его виновности предоставлено только судье. В зависимости от серьѐзности проступка игрок получает предупреждение или удаляется с поля.

Техника передачи волейбольного мяча двумя руками сверху

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический приѐм волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперѐд-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку «ковш» (момент приѐма). Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и туловище выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придаѐтся нужное направление.

В зависимости от траектории полѐта мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойке.

Футбол.

Правила игры в футбол и техника владения мячом, техника игры в защите и нападении, тактика игры

Кроссовая подготовка.

Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности до 5 км

Практические занятия по футболу.

1. Упражнения для развития силы мышц ног
2. Правила игры в футбол и техника владения мячом:

- удары по мячу
- передача мяча
- ведение мяча и обводки противника
- вбрасывание мяча

3. Техника игры в защите и нападении:

- тактика игры
- контрольное тестирование
- двусторонняя игра

Практическая работа

Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

История развития комплекса ГТО. Исторические предпосылки возрождения комплекса ГТО. Возрастные ступени нормативов и упражнения входящие в комплекс.

1. Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости.
2. Комплексы упражнений для развития гибкости.
3. Кросс 3-5 км.
4. Пробегание отрезков 5х20 м; 3х30 м; 2х60 м; 100 м
5. Стрельба из пневматической (электронной) винтовки (10 м).
6. Рывок гири 16 кг.

Комплексы упражнений зависят от возраста и подготовленности обучающихся.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Практическая работа

Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально- прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и

составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Практические занятия по ППФП.

1. **Рекомендуемые виды спорта, средства и методы ППФП:**

Гимнастика: упражнения на перекладине, гимнастической стенке, брусьях; лазание по гимнастической стенке; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.

Легкая атлетика: бег на средние и короткие дистанции; прыжки; метание.

Баскетбол: ловля и передача мяча; броски в кольцо; ведение с изменением направления движения; подвижные игры с мячом и эстафеты.

Упражнения с отягощениями: набивные мячи; гантели.

1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий.

2. Формирование профессионально значимых физических качеств:

- воспитание общей выносливости в процессе занятий ППФП;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий ППФП
- воспитание координации движений и вестибулярной устойчивости в процессе ППФП;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий ППФП ; воспитание быстроты реакции в процессе занятий ППФП

Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса)

Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить конфигурацию тела (телосложения).

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со

штангой, вес которой равен 20—50% от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса

1. Из о. с. - наклон вперѐд, коснуться руками пола и, переступая руками по полу, принять упор лѐжа, затем, переступая руками назад, вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа, руки на стуле.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа (мальчики). Туловище держать прямо.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа, ноги на стуле (мальчики). Это трудное упражнение можно выполнять после достаточной подготовленности.

5. В положении лѐжа на спине разведение рук с гантелями (массой от 0,5 кг до 2 кг - мальчики) в стороны, поднимание прямых рук вперѐд.

6. В упоре лѐжа передвижение на руках влево и вправо (мальчики). Туловище держать прямо, ноги вместе.

7. Подтягивание в висе лѐжа. Для этого упражнения можно положить палку или кусок трубы на сиденье двух стульев (возможны и другие варианты).

8. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

9. Подтягивание на перекладине.

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность - наличие отягощения (собственный вес, вес гантелей, сопротивляемость амортизатора), которое необходимо преодолевать. В тренировочном процессе следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть не больше 60-70% от максимальной, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6-8 раз подряд. В подростковом возрасте предельные нагрузки нежелательны.

Любая физическая нагрузка повышает частоту сокращений сердца, и чем нагрузка больше, тем пульс чаще. Во время лѐгкой физической работы

пульс достигает 100-120 ударов в минуту. Во время средней нагрузки - 130-150 ударов в минуту. Если нагрузка большая, то пульс повышается до 150-180, а при очень большой - до 200 ударов и выше.

Выносливость. Основные правила ее развития в процессе занятий физической культурой

Выносливость - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения еѐ эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость - сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных еѐ компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Для развития выносливости различных видов необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления: воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления; повторять упражнения или игры после полного восстановления. Распространѐнными средствами

развития общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, передвижение на лыжах. Эти виды упражнений называются циклическими за непрерывно повторяющиеся движения. Регулярно используя эти средства, легко проследить за объѐмом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить. Можно использовать подвижные и спортивные игры. Однако в этих видах нагрузку самостоятельно регулировать трудно.

Во время самостоятельных занятий физической культурой для развития выносливости рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Бег на средние и длинные дистанции с постепенным увеличением расстояния: в медленном беге - от 400 до 1000 м, от 1000 м до 3000 м; бег в среднем темпе - 200 м, ходьба - 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала бега (бег - 250 м, ходьба - 150 м и т. д.).

Рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе - до 10-15 км.

Способствуют развитию выносливости и групповые занятия:

кросс по пересечѐнной местности; занятия подвижными (салки, лапта и др.) и спортивными играми (баскетбол, мини-футбол и т. д.) Сначала достаточно играть по 20 - 30 мин., постепенно увеличивая время игры до 40 - 60 мин. В течение недели желательно заниматься играми не менее 4-6 часов. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать прыжки со скакалкой, обычные и спортивные танцы.

Требования к технике выполнения упражнений в степ - аэробике для обучающихся в СПО.

Стэп-аэробика - это комплекс аэробных упражнений, выполняемых с помощью степ-платформы. Степ-платформа регулируется по высоте от 15 до 25 см, с целью повышения нагрузки. Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, лечебной,

образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по стэп - аэробике.

Степ – аэробика пользуется популярностью как и у девушек-студенток, так и у юношей, так как групповые занятия степ-аэробикой благоприятно влияют на мотивацию, на желание физически самосовершенствоваться.

Проводить можно как в подготовительной части урока по физической культуре, так и во время занятий секций дополнительного образования. Степ-аэробика проводится под музыкальное сопровождение. Музыка в степ-аэробике является не только фоном, создающим эмоциональный настрой, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом и динамикой. Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности студентов, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- распределение нагрузки на организм;
- увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать студентам об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике.

1. Во время подъѐма на степ сохраняйте естественный наклон вперѐд.

2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.

3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.

4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдѐт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.

5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Цели и задачи.

1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
2. Развивать координацию движений.
3. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
4. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
5. Улучшать музыкальную и двигательную память студентов.
6. Расширять двигательный опыт студентов.
7. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

Этапы обучения.

Процесс обучения упражнениям может быть условно разделен на 3 этапа.

Первый этап – когнитивный. На этом этапе создается предварительное представление о разучиваемом движении. Движения выглядят нескоординированными, и занимающиеся выполняют их с явными ошибками.

Второй этап – ассоциативный, в процессе которого происходит углубленное разучивание. Занимающиеся способны выявлять некоторые свои ошибки и сконцентрировать свое внимание на совершенствовании умений и навыков.

Третий этап - автоматизация умений и навыков, или этап совершенствования. Основные двигательные действия выполняются в автоматическом режиме, и занимающиеся могут сконцентрироваться на деталях, сочетании рук и ног, амплитуде выполнения, пространственном перемещении, выразительности движений и т.п.

Базовые шаги в «Степ аэробики»

Шаги без смены лидирующей ноги.

В скобках указано на сколько счетов выполняется шаг.

Basic step (4).

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

V-step (4).

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

Over the top или Over (4).

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу.
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед
3. шаг первой ногой со степ-платформы назад
4. шаг второй ногой со степ-платформы назад

Straddle (8).

Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)
3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны
4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны
5. возвращаем первую ногу на степ-платформу
6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу
7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение)
8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

Turn step (4).

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

1. шаг одной ногой на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)
3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края
4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

Шаги со сменой лидирующей ноги

В отличие от предыдущего набора движений - здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги.

Tap up (4). Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Knee up (4). Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (4).

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. второй ногой делаем пинок в воздухе

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step curl (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. второй ногой делаем захлест

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step lift (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

L-step (8)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

3. ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес

4. первую ногу поднимаем согнутую в колене

5. первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

6. вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг) первую ногу ставим на пол рядом со второй

Календарно-тематическое планирование.

1.Познакомить со степ-дорожкой

2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.

3. Развивать равновесие, выносливость.

4. Учить правильному выполнению степ шагов на степах. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.

5. Разучить комплекс №1 на степ – платформах

6. Разучивание связок из нескольких шагов.

7. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.

8. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Комплексы упражнений.

Комплекс № 1

1. Простой шаг — делайте 5-7 минут. Исходное положение — прямая стойка (расстояние между ногами в 10-15 см) с расправленной спиной и свободно опущенными руками. Пружинисто шагайте, сохраняя осанку и плечи. Это упражнение будет разминкой, дополнительно отлично укрепляющей бедра и икры.

2. Приставной шаг — выполняйте 3-5 минут. Делайте на полу, без скамейки, сначала пружинисто, потом — со скольжением. Приставляйте ноги друг к другу поочередно, в ритм играющей музыки.

3. Шаг «с захлестом» — отведите на него еще 5 минут. Выполняйте без скамейки, с определенным алгоритмом. Делайте пружинистый шаг, потом подряд два скользящих и подтягивайте пятку одной ноги к ягодицам, а после повторите упражнение с подтягиванием второй.

4. Шаг «с коленом» — выполняйте 5 минут. Здесь алгоритм составляет 2-3 пружинистых или приставных. После каждой такой комбинации шагов подтягивайте колено к груди, а потом повторяйте упражнение для другой ноги. Этот этап степ-аэробики отлично тренирует гибкость.

5. Прыжок «в сторону» — делайте 5-7 минут. Исходное положение — как в первом упражнении: с прямой спиной и почти составленными вместе ногами. Выполняете два шага, потом один большой вправо, затем еще четыре обычных и снова большой, но уже влево.

6. Шаг на степ — все тех же 5 минут на выполнение. Выставьте высоту степ-платформы на 20 см, потом станьте перед нею с руками на талии. Сделайте 2 шага к ней, а на третьем опустите ногу на саму скамейку. Оттолкнитесь от платформы, перейдите на другую сторону и выполните упражнение для второй ноги.

7. Прыжок на степ — делайте 20 раз, каждый — с другой ноги. Станьте за 2 шага от платформы, слегка согните руки. Сделайте 2 шага вперед и 2 — назад, а после прыгайте на скамейку — так, чтобы попасть на ее центр обеими ногами. Затем, не разворачиваясь, сойдите с платформы, сделав шаг назад. В этой части степ-аэробики вы отлично потренируете икры, бедра и даже нижний пресс.

8. Прыжок со степа — делайте 20 раз, каждый — в противоположную сторону. Исходное положение — прямая стойка на платформе. Подпрыгивайте вверх и в сторону — так, чтобы при приземлении одна нога оставалась на скамейке, а другая попадала на пол.

Комплекс № 2

1. Отжимание. Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза. 2. Отжимание, используя трицепсы. Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода. 3.Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставиться на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую

ногу спустите со степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза. 4. Выпады на степ. Встаньте лицом к степ-платформе . Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой. 5. Выпады со степа. Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой. 6. Скручивание с сопротивлением. Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза. 7. Укрепление мышц спины. Степ-платформа установлена на третий уровень, ложимся на нее животом, в исходной позиции руки и ноги лежат на полу, поднимаем их от пола и тянем их вверх 20 раз по два подхода. После выполнения упражнений потяните мышцы, которые активно поработали.

Комплекс упражнений с гантелями №3

1. Становимся лицом к степу, делаем шаг правой ногой на степ, потом левой, и поочередно опускаем ноги на пол. Это основной шаг в степ аэробике. Делаем 10 повторений. Для отягощения можно взять в руки небольшие гантели.

2. Повторяем начало первого упражнения, находясь на платформе, опускаем левую ногу на пол, в сторону, при этом приседая. Возвращаем ногу на платформу, и поочередно опускаем обе ноги назад, на пол. Делаем на каждую сторону 6 повторений.

3. Правую ногу поднимаем на степ, левой - мах вперед, опускаем на платформу. Потом правой делаем мах назад, опускаем на пол, также опускаем и левую ногу. Делаем 10 повторений.

4. Поднимаем правую ногу на степ, леву поднимаем в колене, правая рука тянется наверх. Опускаем левую ногу назад на пол. Повторяем по 6 раз на ногу.

5. Двумя ногами запрыгиваем на степ и спрыгиваем обратно. Стараться выполнять упражнение в одном ритме, приземляясь на носочки, как бы пружиня. Повторяем 20 раз.

Более сложные упражнения относятся к продвинутому уровню степ аэробки, в них используют также гантели, мячи и специальные ленты.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика : виды, как выполнять, в чем польза?

Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше. При том, что упражнения дыхательной гимнастики можно выполнять по 30 минут в день без особых усилий, эффект чувствуется почти сразу, а видимый результат не заставит себя долго ждать.

Такие практики весьма специфичны, имеют множество видов и при неправильном исполнении могут нанести вред. Следует быть внимательным и осторожным при выборе своего метода лечения дыхательной гимнастикой.

История развития дыхательной гимнастики.

Дыхание является одной из важнейших форм постоянной связи с внешней средой. Природа первоначально противостояла человеку как совершено чуждая, всемогущая и непонятная сила. С момента осознания человеком себя как части природы возникла необходимость изучения еѐ в целях приспособления к различным условиям среды обитания. Попытки изучения дыхания, связь его с состоянием психики, здоровья были предприняты еще в древние времена, в последующем, на различных этапах развития философии, естествознания получили дальнейшее развитие.

В конце XIX - начале XX веков исследования в области анатомии, физиологии, биохимии дыхания, разработка диффузионной модели газообмена, создание теории функциональных систем, изучение механизмов адаптации способствовали появлению различных методик коррекции нарушений функции дыхания и газообмена. Говоря о научных, фундаментальных исследованиях по газообмену, физиологии и патологии дыхания, нужно начать с И. М. Сеченова. «Отец русской физиологии» в течение длительного времени исследовал газообмен.

Виды дыхания:

1. **Верхнее** — дыхание через верхний отдел грудной клетки. Диафрагма почти не двигается вниз, а мышцы живота едва напрягаются.

2. **Среднее** — воздух поступает в организм за счет расширения среднего отдела грудной клетки. Мышцы живота сокращаются сильнее, диафрагма едва смещается вниз.

3. **Нижнее** — задействует нижний отдел грудной клетки. Диафрагма максимально опущена вниз, а мышцы живота расслаблены.

4. **Полное** — совмещение всех предыдущих типов дыхания. Происходит максимальное наполнение легких воздухом.

5. **Обратное** — при вдохе все действия обратны: мышцы живота напряжены, диафрагма уходит вниз. Внутренние органы сдавливаются и происходит их массаж.

6. **С задержкой** — дыхание, при котором в цикле ―вдох-выдох‖ появляется задержка.

Есть несколько вариантов такого дыхания:

- вдох, задержка, выдох;
- вдох, выдох, задержка;
- вдох, задержка, выдох, задержка.

Последний метод активно используется в йоге, поскольку древние мастера этого учения считали, что в момент задержки дыхания организм наполняется энергией и силой.

Как правильно дышать.

Неправильное дыхание происходит в первую очередь из-за малоподвижного образа жизни, к которому склоняют многие профессии. Поверхностное дыхание развивает астму, гипертонию, атеросклероз, заболевания сердечно-сосудистой системы и другие. Чтобы привести дыхательную систему в норму необходимо спать на животе, устраивать разгрузочные дни, посещать бассейн, закаляться, заниматься спортом. Желательно не употреблять алкоголь и сигареты, не перегреваться,

обходиться без лекарств. Любая техника дыхания сводится к простым правилам: дышите спокойно, большую часть дня старайтесь двигаться, избегайте стресса.

Все дыхательные гимнастики способствуют улучшению общего состояния организма и здоровья. Необходимо помнить и о противопоказаниях: любая техника подойдет только одному из двух человек. Чтобы найти свою полезную серию дыхательных упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом и посещать занятия с инструктором — хотя бы в начале.

Правильное дыхание обеспечит качественную работу всех внутренних органов, придаст сил и уверенности, повысит иммунитет организма. Если следовать простым правилам, заниматься спортом и гимнастикой, чередовать физические нагрузки с правильным отдыхом и сном — здоровье не подведет долгие годы.

Чем опасно неправильное дыхание?

Учащѐнное поверхностное дыхание способствует развитию гипертонии, астмы, атеросклероза, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Стремясь восполнить избыточную потерю углекислого газа, организм включает защитную систему. В результате возникает перенапряжение, что приводит к увеличению секреции слизи, повышению уровня холестерина, сужению кровеносных сосудов, спазмам сосудов бронхов и гладкой мускулатуры всех органов.

Как нормализовать процесс дыхания?

Обогащению крови углекислым газом способствует сон на животе, голодание, водные процедуры, закаливание, спортивные нагрузки и специальные дыхательные практики. Также важно избегать стрессов, переедания, приѐма лекарственных препаратов, алкоголя, курения и перегрева, то есть вести здоровый образ жизни.

В чѐм польза дыхательной гимнастики.

- Профилактика болезней бронхов (бронхиальной астмы, обструктивного, хронического бронхита).
- Массаж внутренних органов, улучшение перистальтики кишечника и укрепление мышц живота.
- Концентрация внимания и повышение интеллектуальной деятельности.
- Снижение утомляемости, борьба со стрессом и бессонницей.
- Прилив энергии, бодрость и отличное самочувствие.
- Молодая упругая кожа и даже сброс лишних килограммов.

Пять общих правил выполнения дыхательной гимнастики:

1. Начинайте с самого лѐгкого, постепенно увеличивая нагрузку.
2. Тренируйтесь на свежем воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде.

3. Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.

4. Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.

5. Делайте упражнения с удовольствием. При появлении неприятных симптомов остановите тренировку. Проконсультируйтесь со специалистом касательно сокращения нагрузки или увеличения паузы между

подходами. Единственный допустимый дискомфорт — лѐгкое головокружение.

Начальный этап тренировки.

Замерьте контрольную паузу — промежуток от спокойного выдоха до желания вдохнуть (так, чтобы не хотелось дышать ртом). Норма — от 60 секунд. Измерьте частоту пульса, норма — меньше 60.

Сядьте на стул, выпрямите спину и посмотрите немного выше линии глаз. Расслабьте диафрагму, начиная дышать настолько мелко, чтобы в груди появилось ощущение нехватки воздуха. В таком состоянии нужно находиться в течение 10–15 минут.

Смысл упражнений заключается в постепенном сокращении глубины дыхания и сведении еѐ к минимуму. В течение 5 минут уменьшайте объѐм вдоха, а затем измерьте контрольную паузу. Тренируйтесь только на голодный желудок, дышите носом и бесшумно.

Пятиэтапное дыхание

Представьте, будто вы собираетесь сесть на стул: нагнитесь вперѐд, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях, ягодицы отставьте назад. Ладони поставьте примерно на 2–3 сантиметра выше коленей.

1. Выдох. Сожмите губы в трубочку, медленно и равномерно выпускайте из лѐгких весь воздух без остатка.
2. Вдох. Не открывая рта, быстро и резко вдохните через нос, стараясь наполнить лѐгкие воздухом до отказа. Вдох должен быть шумным.
3. Выдох. Поднимите голову вверх на 45 градусов. Сделайте движение губами, как будто размазываете губную помаду. Выдохните из диафрагмы с силой весь воздух через рот. Должен получиться звук, похожий на «пах».
4. Пауза. Задержите дыхание, наклоните голову вперѐд и втягивайте живот в течение 8–10 секунд. Старайтесь, чтобы у вас получилась волна. Представьте, что желудок и другие органы брюшной полости буквально помещаются под рѐбра.
5. Расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы брюшного пресса.

Цзяньфэй

Китайская дыхательная гимнастика, название которой переводится как «сбросить жир», содержит три базовых упражнения, способных привести в норму обмен веществ, снизить чувство голода, восстановить центральную

нервную систему. Через 2–3 месяца регулярных занятий можно ожидать похудения на 8-10 кг. Рекомендуется выполнять комплекс натощак или, если есть возможность, вместо еды. Перед началом занятия следует расслабиться и сконцентрировать мысли на процессе дыхания.

Упражнение «Волна» направлено на снижение чувства голода. Рекомендуемое положение — лежа на спине: ноги согнуть в коленях, ступни поставить на пол ровно. Одну ладонь расположить на груди, другую — на животе. Нужно совершить глубокий медленный вдох, втягивая живот при помощи мышц и приподнимая грудь. Затем ненадолго задержать дыхание и сделать выдох. При выдохе грудь опускается, а живот выпячивается. Повторить не менее 40 раз. Скорость вдохов-выдохов примерно соответствует естественному дыханию. Людям, хорошо освоившим эту технику, разрешается делать все стоя, сидя или во время ходьбы.

Упражнение «Лягушка» способствует снятию напряжения и усталости. Нужно удобно сесть на невысокую скамейку, ноги согнуть под прямым или слегка острым углом и поставить на ширину плеч. Локти опереть на колени, сжать руку в кулак (мужчины сжимают правую, женщины — левую) и обхватить его кистью другой руки. Лбом надо опереться о кулак,

закрыть глаза и расслабиться, сосредоточившись на упражнении. Дышать попеременно ртом и носом, задерживаясь на 1–5 секунд. Живот должен целиком наполняться воздухом. Выполнять около 15 минут, можно до 3 раз в день.

Упражнение «Лотос» также снижает внутреннее напряжение, нормализует обмен веществ. Выполняют его сидя на скамейке или в позе «сидящего Будды». Спину следует выпрямить, голову слегка опустить. Закрыть глаза. Руки ладонями вверх располагаются на ногах перед животом. Первые 5 минут — это этап осознанного дыхания, которое надо регулировать. Необходимо полностью сосредоточиться и слушать: дыхание глубокое, ровное, длинное. Грудная клетка и живот не должны заметно двигаться. Следующие 5 минут — естественный и непринужденный вдох, а выдох — беззвучный, ровный. Третий период — примерно 10 минут — обычное дыхание, вне зависимости от глубины и ритма. Важно очистить свое сознание от посторонних мыслей, расслабиться и успокоиться.

Такая гимнастика доступна практически каждому, кто хотел бы улучшить свое здоровье.

Дыхательные упражнения Стрельниковой:

1. Упражнение «ладошки»

И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса».

Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения.

Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос.

Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

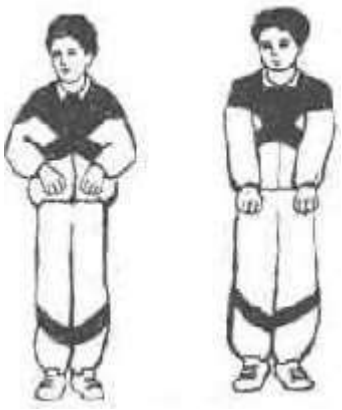
2. Упражнение «погончики»

И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса.

При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу).

Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п.

Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.



3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка).

Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос.

Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле.

Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклонятся не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса.

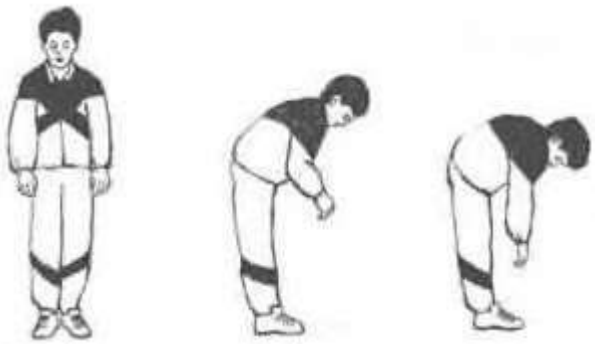
Спину округлить, голову опустить. Важно! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения:

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но коротки и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить



сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются).

Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево.

Выдохи выполняются самопроизвольно.

Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто).

Руки слева и справа выполняются хватательные движения.

Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.

5. Упражнение «обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч.

Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи.

И с каждым движением делается вдох.

Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко встороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ.

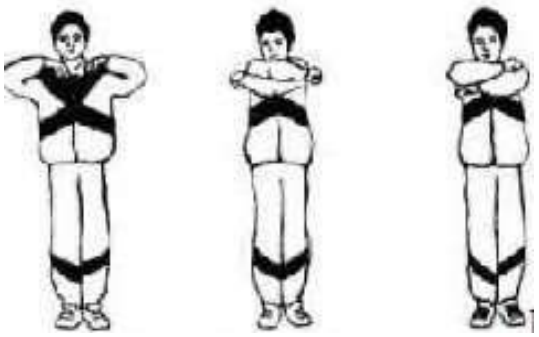
Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца,– при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение.

Начать его следует со 2 недели занятий.

Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по4, а можно даже и по 2).



6. Упражнение «большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть.

Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть.

Выдыхать произвольно между в вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения:

Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.

Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

7. Упражнение «повороты головы»

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

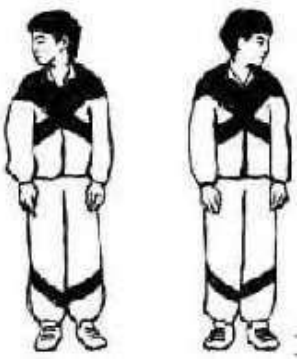
Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос.

Тоже самое влево.

Голова посередине не останавливается, шея не напряжена.

Важно помнить!

Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.



В норме: 12 раз.

8. Упражнение «ушки»

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

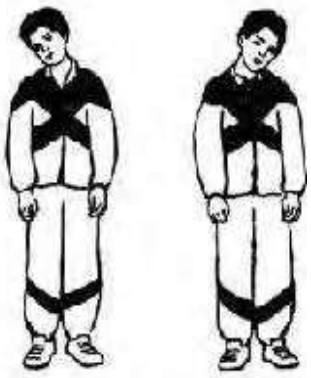
Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево.

Немного покачать головой, взгляд направлен вперед.

Упражнение похоже на «китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с движениями.

Выдыхая, не открывать рот широко!



В норме: 12 раз.

9. Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх)

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох.

Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох.

Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.

В норме: 12 раз.

Ограничения:

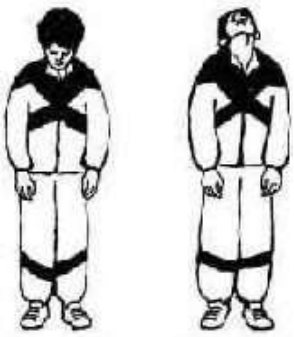
Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия,повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно-грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».

Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.

Делать упражнения можно сидя.

10. Упражнение «перекаты»



1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу.

Корпус и нога – прямые.

Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит).

Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить).

Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить:

1 – приседания делается вместе со вдохом;

2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;

3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекат с ноги на ногу.

В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется также как описано выше, только необходимо поменять ноги местами.

Данное упражнение делается только в положении стоя.

11. Упражнение «шаги»

1) «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть.

После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение.

Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.

В норме: 8 раз – 8 вдохов.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.

В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу.

При наличии *травм ног* и тромбофлебитах выполнять упражнение нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

При беременности и мочекаменной болезни колено не поднимать высоко!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. Тоже самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя.

В норме: 4 раза – 8 вдохов.

Полезные рекомендации.

Чтобы любая дыхательная гимнастика эффективно способствовала насыщению организма кислородом и оказывала другое положительное воздействие, необходимо придерживаться ряда принципов.

1. Дышать всеми легкими, давая возможность диафрагме при вдохе опускаться, а легким — полностью раскрыться, чтобы наполниться воздухом.

2. Выполнять гимнастику ежедневно, а по показаниям — два раза в день, в одно и то же время, желательно натощак.

3. Заниматься как дома, так и на свежем воздухе, в состоянии покоя или в процессе ходьбы. Вдох делать носом, а выдох ртом. В зависимости от скорости ходьбы рекомендуется чередовать вдох и выдох в соответствии с каждым шагом. Новичкам лучше тренироваться сидя или лежа.

4. Дома для получения максимального эффекта желательно создать подходящую атмосферу: выбрать удобное время и место, исключив или сведя к минимуму отвлекающие факторы, в особенности телефон. На некоторых людей благотворно действует спокойная музыка, медитативный видеоряд, который помогает расслаблению и концентрации на собственном дыхании. Помещение не должно быть ярко освещено. Следует его проветрить или заниматься с открытой форточкой; сухой, спертый, несвежий воздух не способствует приятным ощущениям и не приносит пользы.

5. Заниматься регулярно, иначе желаемого эффекта от дыхательных комплексов не будет: большинство из них основано на ежедневном выполнении. У ряда людей не наблюдается изменений из-за особенностей обмена веществ, приема некоторых медикаментов (гормональных средств, противозачаточных препаратов), личного отношения к методу (человек скептически относится к технике и заставляет себя выполнять упражнения против воли).

Правильность выполнения упражнений приходит с практикой и настойчивостью.

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА направленные на формирование общих компетенций.

Вопросы к дифференцированному зачету

В дифференцированном зачете предполагается дать ответы на вопросы, изученные в «Физическая культура» по следующим разделам и темам:

Методические указания

по приему дифференцированного зачета.

Оценки за зачет выставляются по пятибалльной системе с учетом следующих требований:

учитывается полнота знаний, качество и точность ответов, умение практически принимать приобретенные теоретические знания и практические навыки; учитывается наличие и характер допущенных ошибок.

1. Срок выполнения: Последний урок.
2. Форма контроля знаний: Тестирование, сдача нормативов.
3. Продолжительность: 90 минут
4. Пояснение к выбору ответов: каждый студент выбирает из предложенных вариантов только один правильный ответ.
5. Подведение итогов: По среднему значению сдачи нормативов и ответам на тест

Правильность ответов	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
5 ответов	5	отлично
4 ответа	4	хорошо
3 ответа	3	удовлетворительно
2 ответа	2	неудовлетворительно

Контроль уровня физической подготовленности юношей и девушек

Вид упражнений	юноши-девушки	оценка 1 курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. прыжки в длину с места (см)	ю д	180 150	190 160	220 175
2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
4. - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	ю	7	9	12
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д ю	15 25	22 32	30 40
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д ю	6 15	8 20	10 25
8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7

Баскетбол. Контрольные испытания по технике игры.

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30-26-20.

2. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.

3. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.

4. Штрафные броски (10) – 5 – 4 - 3.

5. Трѐхочковые броски (10) – 4 – 3 – 2.

Волейбол. Контрольные испытания по технике игры.

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

3. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

4. Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. «5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; «4» - две удачные попытки из трѐх; «3» - одна удачная попытка.

5. Подачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые подачи), девушки – нижние прямые (боковые подачи) или верхние прямые (боковые подачи). «5» - 9, «4» - 7, «3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

Выполнение тестового задания.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Билет №1

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30-26-20.

2.

1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

3.

1.Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

Билет№2

1. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.

2.

2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

Билет №3

1. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.

2.

3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

Билет №4

1. Штрафные броски (10) – 5 – 4 - 3.

2.

6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой	д ю	15 25	22 32	30 40

(кол. раз /1мин)				

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Билет №5

1. Трѐхочковые броски (10) – 4 – 3 – 2.

2.

7. - отжимание от пола (кол. раз)	д ю	6 15	8 20	10 25

3.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

Билет №6

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

Билет №7

1. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» -

отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

1. прыжки в длину с места (см)	ю д	180 150	190 160	220 175

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

Билет №8

1. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Билет №9

1. Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. «5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; «4» - две удачные попытки из трѐх; «3» - одна удачная попытка.

2.

3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

Билет №10

1. Подачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые подачи), девушки – нижние прямые (боковые подачи) или верхние прямые (боковые подачи). «5» - 9, «4» - 7, «3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

2.

6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д ю	15 25	22 32	30 40

3.

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

Билет №11

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30-26-20.

2.

7. - отжимание от пола (кол. раз)	д ю	6 15	8 20	10 25

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

Билет №12

1. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.

2.

8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Билет №13

1. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.

2.

1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

3.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

Билет №14

1. Штрафные броски (10) – 5 – 4 - 3.

2.

2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

Билет №15

1. Трѐхочковые броски (10) – 4 – 3 – 2.

2.

3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

Билет №16

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д ю	15 25	22 32	30 40

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Билет №17

1. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

7. - отжимание от пола (кол. раз)	д ю	6 15	8 20	10 25

3.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

Билет №18

1. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

Билет №19

1. . Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. «5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; «4» - две удачные попытки из трѐх; «3» - одна удачная попытка.

2.

1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

Билет №20

1. Подачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые подачи), девушки – нижние прямые (боковые подачи) или верхние прямые (боковые подачи). «5» - 9, «4» - 7, «3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

2.

2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Билет №22

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30-26-20.

2.

3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

Билет №23

1. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.

2.

6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д ю	15 25	22 32	30 40

3.

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

Билет №24

1. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.

2.

7. - отжимание от пола (кол. раз)	д ю	6 15	8 20	10 25

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

Билет №25

1. Штрафные броски (10) – 5 – 4 - 3.

2.

8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. Углеводах

Автор(ы)-составители: преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Сагитов К.Я